

# il CUOCO

MAGAZINE UFFICIALE DELLA FEDERAZIONE ITALIANA CUOCHI

N. 372 Luglio-Agosto 2023

Edizione digitale

Foto: ©Michelangelo Convertino per Unilever Food Solutions



CUCINA VEGETALE  
*un mondo da esplorare*





## 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.

# La cucina vegetale UN UNIVERSO ANCORA TUTTO DA ESPLORARE



di **Rocco Cristiano Pozzulo**  
Presidente Nazionale FIC



**A**ncora un nuovo numero della nostra rivista **Il Cuoco** dedicato ad un argomento in particolare della cucina e della ristorazione. Un approfondimento quanto mai interessante e soprattutto attuale, come la **"cucina vegetale"**, che ci svela nuovi orizzonti non solo sul fronte dell'alimentazione ma anche su quella della professione del cuoco.

Sempre maggiore attenzione, infatti, è rivolta a questo vero e proprio **universo** che, nonostante l'assodata conoscenza della maggior parte di noi verso **vegetali, ortaggi e frutta**, sembrava fosse ormai relegato a "eterno contorno" o "fine pasto". E invece...

Invece oggi parlare di cucina vegetale ed esserne assidui fruitori significa anche avere fatto scelte ben precise, a cominciare da una sana alimentazione, per approdare poi a vere e proprie **scelte professionali**, con chef e cuochi che magari hanno dedicato interamente la propria cucina a scelte *green*, siano esse vegetariane o addirittura vegane.

Come sempre, abbiamo chiesto ai nostri collaboratori, a cominciare dai colleghi cuochi, ma anche a esperti del settore, docenti, professionisti, nutrizionisti e uomini di scienza, quali siano le reali potenzialità e i molteplici aspetti della cucina vegetale, che cosa essa abbia rappresentato in passato, che cosa significhi per noi oggi e, infine, che cosa e quanto ancora avrà da raccontarci per il futuro. Ancora una volta, crediamo di avere confezionato un numero molto interessante, dove ovviamente sono immancabili le ricette da poter approfondire e replicare nelle nostre cucine e poi le consuete rubriche e pagine dedicate alla vita associativa della **Federazione Italiana Cuochi**.

Ne approfittiamo, infine, per ricordarvi che il presente numero di Luglio-Agosto 2023 (che rientra tra quelli digitali previsti durante l'anno) segna lo spartiacque tra il vecchio ed il nuovo anno "accademico" federativo, essendo già in corso **la piena e bella stagione estiva**, dunque con un'agenda fitta di impegni e di eventi della ristorazione per la maggior parte di tutti noi. Ma è anche la stagione delle esperienze professionali per molti nostri giovani, tema quanto mai attuale per il presente e il futuro della nostra professione: giovani che cercano da noi risposte concrete e, soprattutto, che vogliono giustamente mediare tra un lavoro nelle cucine che li possa appagare e rendere orgogliosi della scelta che hanno compiuto ed una vita privata dignitosa e anch'essa ricca di soddisfazioni. Per questo, Federcuochi garantirà sempre il massimo impegno per il conseguimento dei giusti riconoscimenti al nostro lavoro, che (abbiamo sempre ribadito!) non è solo un lavoro, ma una scelta di vita.

**Buona estate a 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. 372  
Rivista ufficiale della  
Federazione Italiana Cuochi  
Anno di fondazione 1960

In copertina: "Insalata Ever-Green"  
di Giuseppe Buscicchio e Pierluca Ardito.  
Tratta da FOODART Lo chef del futuro.  
Foto: Michelangelo Convertino.

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

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 Bologna 45 - 00162 Roma  
Filiale 06793  
C/C 100000061152  
IBAN: IT57H 03069 05060 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 (uninominale)**

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 Onorario	ENRICO CRIPPA
Presidente Vicario	PIETRO ROBERTO MONTONE
Vice Presidente Nord	GIANLUCA MASULLO
Vice Presidente Centro	LUCA SANTINI
Vice Presidente Sud	SALVATORE TURTURO
Segretario Generale	SALVATORE BRUNO
Tesoriere	CARMELO FABBRICATORE
Segreteria	ALESSANDRO LAUDADIO, VALERIA PIZZUTITO, SABRINA TROMBINO

**CONSIGLIO NAZIONALE:** Gianfranco Avantaggiato - Simone Baleani - Alessandra Baruzzi - Giuseppe Battistini - Giuseppe Bocuzzi - Stefano Bongiovanni - Giuseppe Casale - Gianluca Casini - Narciso Cicchitti - Alessandro Circiello - Gustavo Congi - Agostino Coppola - Andrea De Poli - Alessandro Dentone - Rocco Roberto Di Marzo - Michele Erriquez - Mario Falco - Gianna Fanfano - Marinella Ferigo - Giuseppe Ferraro - Luca Giacomel - Giovanni Andrea Guadagno - Roberto Lodovichi - Chiara Mangini - Gianluca Masullo - Antonio Morelli - Mida Muzzolon - Vincenzo Giuseppe Nacci - Lorenzo Pace - Antonio Papale - Angelo Pittui - Giuseppe Raimondo - Roberto Ravioli - Roberto Rosati - Luca Santini - Rosario Seidita - Carlos Eduardo Soares - Alberto Luca Somaschini - Sebastiano Sorbello - Francesco Spina - Andrelo Bruno Stippe - Massimo Talia - Salvatore Turturo - Luigi Vitiello - Antonio Zazzerini

**GIUNTA ESECUTIVA:** Rocco Cristiano Pozzulo - Pietro Roberto Montone - Carmelo Fabbricatore - Gianluca Masullo - Luca Santini - Salvatore Turturo - Giuseppe Casale - Alessandro Circiello - Andrea De Poli - Giuseppe Ferraro - Giovanni Andrea Guadagno - Lorenzo Pace - Rosario Seidita

**DIPARTIMENTI FIC:** Giuseppe Casale - Alessandro Circiello - Giuseppe Ferraro - Giovanni Andrea Guadagno - Roberto Rosati

**COMPARTIMENTI FIC:** Lorenzo Alessio - Alessandra Baruzzi - Ermando Paglione - Gianluca Tomasi

**INCARICHI SPECIALI:** Piero Billia - Riccardo Carnevali - Giuseppe Giuliano - Pietro Roberto Montone - Stefano Pepe - Roberto Rosati - Seby Sorbello

**SENATORI A VITA (Membri onorari):** Elia Saba - Pasquale Antifora - Nono Caprio - Bruno Cicolini - Mario Consentino - Carlo Cranchi - Savino Dimastrochicco - Ludovico D'Urso - Rosario Guddo - Graziano Manzatto - Pietro Martinelli - Giovanni Maulini - Antonino Morvillo - Francesco Mungo - Alessandro Pazzaglia - Carlo Zappulla

**Collegio sindaci revisori:** Alvaro Bartoli - Gaetano Megna - Luisana Merola

**Collegio arbitrale:** Davide Maniscalco - Giacinto Damato - Alfonso Falanga - Francesco Gallo - Emilio Vaccai

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

**Consiglieri:** Salvatore Bruno - Roberto Lodovichi - Rocco Cristiano Pozzulo - Seby Sorbello

**Consulente Marketing:** Virginia Bellini - Vito Mastrosimini



dalla ricerca di  
Federazione Italiana Cuochi nasce:

# mi

La linea MI è la perfetta unione tra ingredienti naturali e innovativi, ideata per esprimere l'identità dei professionisti in cucina.

Rappresenta un vero e proprio manifesto della passione e dell'abilità dei Cuochi e Pasticceri professionisti.

Potranno giocare con le consistenze, sperimentare accostamenti audaci e creare piatti unici che raccontano la loro storia e il loro talento.



distribuito da:

**Fic Promotion Srl Unipersonale**  
Piazza delle Crociate 15/16 > Roma (RM), Italia > [www.fic.it](http://www.fic.it)

Prodotto in Italia

SENZA  
GLUTINE

VEGANOK  
AZIENDA N. 0278



## EDITORIALE

- 3 Cucina vegetale, un universo ancora da esplorare

## DALLA CRONACA ALLA TAVOLA

- 12 Mense sempre più vegan

## ATENE0 DELLA CUCINA ITALIANA

- 14 La cucina vegetale ben bilanciata

## NAZIONALE ITALIANA CUOCHI

- 16 La filosofia della cucina vegetale

## LADYCHEF

- 20 C'è più gusto a nutrirsi bene e naturalmente...

## COMPARTIMENTO GIOVANI

- 22 Baccalà saporito di Giuseppe Saporito

## LE RICETTE D'AUTORE

- 24 Riso carnaroli mantecato al provolone valpadana dop, pomodorini confit e basilico. Chef Alex Lazzari

- 26 Zucca e amaretti con crema speziata  
Chef Antonio Dell'Oro

## PASTICCERIA

- 28 Il pane con vegetale e ortaggi

## SCUOLA & FORMAZIONE

- 30 Educare alla valorizzazione dei vegetali

## BENESSERE & SALUTE

- 34 Per un'alimentazione salutista in ogni stagione



**RISO CARNAROLI MANTECATO  
AL PROVOLONE VALPADANA  
DOP, POMODORINI CONFIT  
E BASILICO. Chef Alex Lazzari**

## CIBI & STORIE

- 34 Viaggio nell'agricoltura. Il gusto della storia

## CUCINA VEGETALE

- 36 Vegetali & cottura a temperatura controllata

- 38 Antica scelta obbligata

- 44 Dai vegetali il cuoco ha imparato la disciplina

- 46 La cucina vegetale, una tendenza che non si arresterà tanto presto

- 50 Vegetariani: uno stile di vita, ma quanta confusione!

## DIPARTIMENTO LAVORO

- 40 Il punto di vista di Dario Cecchini, macellaio da otto generazioni

## L'ANGOLO DEL MANGIOLOGO

- 42 Frutta e verdura (ma non solo)

## SAPORI DEL TERRITORIO

- 48 Basilico Genovese Dop concentrato di Liguria

## NEL MONDO DEL VINO

- 52 Naturale, nel calice e nel piatto

## GASTROSOFFIA

- 54 la cucina del benessere

## DIPARTIMENTO SOLIDARIETÀ ED EMERGENZE

- 56 Menu bilanciati e gustosi anche nelle emergenze

- 58 CIBO E VINO PER LA MENTE

- 60 FIC IN TALIA

- 84 FIC NEL MONDO



**ZUCCA E AMARETTI CON CREMA SPEZIATA  
Chef Antonio Dell'Oro**





# Consorzio di Tutela dei Fichi di Cosenza D.O.P.



*Assapora i nostri Valori*



## COLLABORATORI



**ROCCO CRISTIANO POZZULO**  
Presidente Nazionale FIC



**PIETRO ROBERTO MONTONE**  
Presidente Vicario FIC e  
Direttore Responsabile Il Cuoco



**ANTONIO IACONA**  
Coordinatore editoriale



**GIANLUCA TOMASI**  
General Manager  
della Nazionale Italiana Cuochi



**MARCO VALLETTA**  
Chef



**ANDREA DI FELICE**  
Chef



**STEFANO PEPE**  
Resp. FIC Media Press



**GIOVANNI GUADAGNO**  
Responsabile Dipartimento  
Professionale



**GIUSEPPE GIULIANO**  
Responsabile  
Dipartimento Pasticceria



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



**GIUSEPPE FERRARO**  
Resp. Dipartimento Lavoro



**CARMELA CERRONE**  
Sommelier



**PIERO ROTOLO**  
Giornalista



**VALENTINA TEPEDINO**  
Consulente scientifica



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



**GIUSTINO CATALANO**  
Critico gastronomico



**GRAZIA FRAPPI**  
Responsabile comunicazione  
Unione Reg. Cuochi Toscani



**LUIGI FRANCHI**  
Direttore Responsabile  
"Sala&Cucina"



**MAURO MARIO MARIANI**  
Medico

**Inoltre:** Giorgia Di Francesco (Lady Chef).



## Fritturista. Numeri, non aria fritta!

Il Fritturista è un prodotto professionale che garantisce alte performance in frittura sia in termini di utilizzo sia nella qualità del fritto.

L'esclusiva formulazione è a base di olio di semi di girasole alto oleico ad alto contenuto di acido oleico addizionato con estratti naturali di tocoferoli e acido citrico.

Scopri tutti i dettagli su:  
[www.oleificiozucchi.com](http://www.oleificiozucchi.com), sezione HORECA.

  
**ZUCCHI**  
1810



# Mense sempre più vegan, PER OBBLIGO E NON SOLO!

“Dallo scorso anno avere pasti vegani a scuola è diventato un diritto riconosciuto dallo Stato. Unico limite, un genitore ne deve fare richiesta esplicitamente”

Dallo scorso anno le linee di indirizzo nazionale per la ristorazione ospedaliera, assistenziale e scolastica danno molto più spazio a chi sceglie una **dieta vegetariana o vegan**. Basti dire che nella refezione scolastica è ora possibile chiedere, anche da parte di un solo genitore, che allo studente sia garantita una dieta a base esclusivamente vegetale. La ristorazione scolastica fin qui, infatti, non guardava a questo tipo di problematica e rispondeva alle richieste di diete “speciali” solo dopo aver acquisito certificazioni mediche. Ma, come ben sappiamo, la dieta vegetariana o vegan non vuol dire necessariamente che la persona che la richiede abbia qualche forma di patologia.

Nella stragrande maggioranza si tratta di una scelta, di uno stile di vita. E di varianti dell'alimentazione a base vegetale ve ne sono tante: **latto-ovo-vegetariana, latte-vegetariana (o ovo-vegetariana), vegana (100% vegetale)**, giusto per ricordarle. Come ben sappiamo, però, nelle mense la fanno da padrone menù a base di carne, pesce, latticini e uova. Avere quindi un menu completo privo di ingredienti animali non è mai stato semplice. Dallo scorso anno avere pasti vegani a scuola è diventato un diritto riconosciuto dallo Stato. Unico limite, come detto, è quello che un genitore ne deve fare richiesta esplicitamente. Per chi opera in cucina, pertanto, non c'è altro da fare che adeguarsi e predisporre per tempo menu per diete latte-ovo-vegetariana e quante altre.

Attenzione quindi, perché oggi l'utenza è molto attenta e pertanto non basterà semplicemente sostituire carne e pesce con latticini e uova. Servirà invece redigere menu completamente vegetariani bandendo carne, affettati, latte, pesce, uova, burro, formaggi, yogurt, brodo di carne e via di questo passo. Da tempo, tra l'altro, lo stesso Ministero della Salute ha invitato i comuni e le scuole a dotarsi di menù vegetali. Un po' come era accaduto per le diete “imposte” dal rispetto dei dettami religiosi. Va anche tenuto conto che il dato dei vegani e vegetariani aumenta di anno in anno. Nel 2022, secondo i dati Eurispes che fotografano la situazione economica e sociale in Italia, i vegetariani e vegani rappresentano il 6,7% della popolazione. Il 5,4% del campione intervistato è vegetariano, mentre l'1,3% si dichiara vegan. Ma alla base di queste richieste che motivazione c'è? Come spiegano i genitori che richiedono tale servizio, adottare una dieta vegetariana e vegana è un modo per salvaguardare l'ambiente, la salute e gli animali. Quindi c'entra sempre meno la problematica “salute”, come abbiamo accennato prima. E il trend continuerà a crescere e quindi per chi opera, in tutte le cucine, non c'è che da adeguarsi. ■



FOTO: ©123RF



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)

# La cucina vegetale BEN BILANCIATA



“ Per comporre un piatto a base vegetale occorre tener presente i concetti fondamentali e curare nei dettagli tutte le componenti nutrienti della ricetta ”

Oggi è fondamentale diffondere i concetti principali di una **sana alimentazione a base vegetale**, argomento che purtroppo ancora alcuni cuochi o ristoratori sottovalutano. Innanzitutto, bisogna comprendere il costante aumento di clienti che prediligono questo stile alimentare ed è giusto e doveroso soddisfare anche le loro esigenze. Ma è ancora più importante intuire che c'è una fetta di mercato in continua crescita e che ruota in particolare intorno a **3 categorie di persone**:

- **i semi-vegetariani** (hanno una dieta prettamente vegetariana, ma non escludono le proteine animali, quindi carne, latte e derivati);
- **i vegetariani** (hanno una dieta prettamente a base di vegetali, escludono le proteine animali ma non escludono le proteine di origini animale come latte, formaggi e derivati);
- **i vegani** (hanno scelto di non consumare nessun cibo di origine animale e, allo stesso tempo, di non usufruire di vestiti o altro che sia di origine animale).

Solitamente, per convezione sociale, i protagonisti dei nostri piatti sono le proteine, soprattutto carne e pesce, oppure i cereali e quindi la parte composta da carboidrati, come pasta e pane. Questa è un'abitudine radicata nelle nostre cucine, che invece dovremmo cercare, almeno in parte, di scardinare.

Intanto, bisogna mettere nelle condizioni i vari comparti di conoscere determinati concetti base, per poterli poi applicare e quindi rispondere correttamente a questa fetta di mercato

sempre più numerosa che predilige questo stile alimentare. Il punto deve essere quello di voler entrare nella cultura della gastronomia in modo tale da **poter mettere la componente vegetale al centro del piatto**. Certo, non è proprio così semplice rivedere alcune nostre abitudini ma, per chi deciderà di cimentarsi nella creazione di piatti a base vegetale o perlomeno di provare, e magari non ha le idee molto chiare su come fare, vorremmo cercare di dare alcune linee guida utili per bilanciare correttamente un piatto a base vegetale.

Una portata vegetale può essere bilanciata e la definiamo bilanciata quando si compone di **4 parti sostanziali**: una metà deve essere destinata alla frutta e alle verdure, ovviamente con maggior peso di queste ultime, che devono variare ogni giorno il più possibile. Questo perché? Variando le tipologie di verdure e di frutta, si variano anche i micronutrienti che vengono assunti, ovviamente rispettando la stagionalità! Rispettare la stagionalità, infatti, vuol dire avere la verdura e la frutta più performante da un punto di vista nutrizionale.

L'altra metà del piatto, invece, deve contenere una parte di cereali e un'altra parte di alimenti ricchi di proteine, come per esempio i legumi, che sono senza dubbio gli alimenti ad alto valore biologico.

Facciamo, infine, un esempio nella composizione di una portata unica bilanciata correttamente. Il binomio cereale e legume rende la portata completa, sia da un punto di vista proteico che da un punto di vista di carboidrati; se inoltre ci aggiungiamo il giusto condimento, che sappiamo deve essere l'olio evo, preferibilmente a crudo, avremo una portata bilanciata come macro nutrienti (carboidrati, proteine e grassi), mentre il binomio frutta e verdure servirà a bilanciare la portata per quanto riguarda i micronutrienti, quindi vitamine e sali minerali.

Buona cucina a tutti! ■

# CORRIERE DELLA SENNA

Rimini, via Macanno 32

FONDATA A VIENNA NEL 1927

www.sennaitalia.it



**NON SOLO MARGARINA:  
il marchio austriaco, noto per le  
sue margarine, da anni propone  
molte referenze di pari eccellenza**

Qualità francese... garanzia austriaca, per la panna professionale Flechard, proposta da Senna Italia!



## «SENNA SOUR CREAM»

Il tocco perfetto per ogni piatto.

di Luca Celli

Senna Sour Cream è una salsa unica che delizia i sensi con la sua combinazione di sapore delicato e consistenza leggera. Un'opzione salutare per arricchire panini, patate e piatti di frutti di mare.

Senna è specializzata nella produzione di salse, condimenti, margarine e specialità gastronomiche. Opera da più di 90 anni a livello globale in oltre 20 Paesi. Da più di 25 anni è presente in Italia nel settore Foodservice, lavorando a stretto contatto con esperti di primo piano nel campo gastronomico per elaborare soluzioni innovative adatte alla cucina. Inoltre, nella sede centrale di Vienna gestisce l'unico centro di produzione di margarina dell'Austria. Un'esperienza e un know-how di grande valore che hanno permesso di ideare un variegato assortimento di specialità gastronomiche sulla base delle esigenze del mondo della gastronomia e della ristorazione.

**Un'esplosione di sapori con le salse e le maionesi Senna.**

Le salse Senna, pronte all'uso, senza glutine e senza lattosio, sono perfette per la stagione estiva. Se si è alla ricerca di un tocco di esotico, di un aroma speciale, di una nota piccante o fruttata per arricchire una ricetta e renderla davvero unica, Senna ha sempre la risposta giusta. Una gamma per tutte le esigenze, in grado di soddisfare ogni singola necessità professionale: dai classici come ketchup, maionese e senape, fino alle salse barbecue, cocktail, grill, tartara o curry, molte di queste anche vegane. Per non parlare dell'inimitabile Senna Sour Cream, la salsa che non ti aspetti: con un delicato sapore di maionese e con l'aggiunta di un mix di panna acida fresca e yogurt, è una salsa molto più leggera, ideale per tramezzini e panini, patate fritte o al forno, così come per i piatti ai frutti di mare. Punto fermo nella filosofia dell'azienda è trasmettere la voglia e il piacere di cucinare, attraverso un ventaglio di proposte, attento anche alle nuove esigenze salutistiche.

## TUTTO QUELLO CHE CI SALSA IN MENTE

Lo dicevamo già nel 2001: oggi è un dato di fatto.

di J. Gjuraj

Era una giovanissima "Senna Italia" quella che -correvano l'anno 2001- proclamava la sua vocazione commerciale: attenta sia alle tendenze dei mercati internazionali, quanto alle esigenze pratiche dei professionisti.

Oggi è sufficiente visitare il sito [www.sennaitalia.it](http://www.sennaitalia.it) per rendersi conto di come Senna offra realmente una gamma completa di salse: un ricco assortimento di svariati gusti, disponibili in molteplici formati (dalle classiche monodosi da 15g ai secchielli da 5Kg e oltre), potendo così coprire le esigenze di ogni

professionista. E se parliamo di gusto e qualità, non è certamente un caso che le nostre maionesi siano approvate e certificate dalla

**Federazione Italiana Cuochi:** che si tratti della maionese leggera (per il suo sapore delicato, dal retrogusto che si sposa piacevolmente con la sottile sensazione di acidità del limone), alla maionese chiara che si distingue per il suo colore più chiaro (che conserva a lungo nel tempo), diventando così partner ideale nella realizzazione di farce, ripieni a freddo (toast e tramezzini) e preparazioni gastronomiche da banco.



Visita il sito di Senna Italia: scopri i nostri prodotti, le nostre ricette, e iscriviti alla newsletter per restare aggiornato.

# THE PLANET FIRST



E' un peccato il non fare niente, col pretesto che non possiamo fare tutto.

Winston Churchill

# La filosofia della CUCINA VEGETALE

Di **Ambra Marca**

“Mettere le verdure nel ruolo di protagonista significa anche valorizzare le varie parti dell'ingrediente: buccia, semi, polpa e succo”

La **cucina vegetariana** non è soltanto un modo di consumare cibo, ma è una vera e propria **filosofia di vita** che interessa sempre più persone. Le statistiche invitano a riflettere su questa **rivoluzione culturale**: quasi un italiano su dieci, infatti, rinuncia alla carne, soprattutto tra i più giovani della popolazione, sensibili al tema ambientale e consapevoli che mangiare vegetale ha un impatto più gentile verso l'ecosistema. Questo è anche l'invito al cambiamento rivolto agli chef che osservano con attenzione le trasformazioni della società, alcuni dei quali hanno già scelto di ridurre la proposta di carne nel proprio menù e, in certi casi, addirittura di convertirla al 100% vegetale. “Chef di verdure” che lavorano allo sviluppo di sapori e alla promozione di frutta e verdura, appunto, per utilizzarla in modo creativo, buono e sostenibile.

**Cucina sostenibile per onorare la propria comunità e rispettare l'ingrediente.**

Investire negli ingredienti significa arricchirli di valore attraverso la scelta locale, biologica e di stagione, assicurando così gusto e sostegno alla propria economia regionale. Ridurre gli scarti è molto semplice, cambiando le cattive abitudini. Per esempio, conservando gli avanzi vegetali per trasformarli in un fondo utile ad arricchire altre preparazioni o compostandoli per restituirli alla terra, dove nutriranno una nuova generazione di sapori. Mettere le verdure nel ruolo di protagonista significa anche valorizzare le varie parti dell'ingrediente: buccia, semi,

polpa e succo, che sono amplificatori di dolcezza e acidità, utili per regolare l'equilibrio del gusto del piatto.

**Promuovere la cucina vegetale attraverso le competizioni culinarie.**

Il cambiamento è in movimento anche nelle più importanti **competizioni culinarie**, di cui è protagonista la **Worldchefs**, da sempre attenta al tema dello spreco alimentare. Lo scorso febbraio a Rimini si sono svolte le semifinali regionali in cui la **Global Vegan Chef Challenge** ha presentato squadre di chef che hanno gareggiato preparando piatti privi di proteine animali, combinando in modo tecnico, creativo e gustoso ingredienti esclusivamente vegani. Le squadre qualificate, tra le quali la nostra **Nazionale Italiana Cuochi**, si affronteranno alle finali del **Global Chef Challenge** che si terranno al **Worldchefs Congress & Expo 2024** a Singapore.

**Lo chef portavoce delle tradizioni e autore del cambiamento.**

Per lo chef realizzare piatti vegetariani può essere un nuovo modo per far emergere la propria personalità e la propria memoria, perché la cucina vegetale non è poi così disgiunta dalla nostra tradizione. In Italia abbiamo **cereali, pasta, riso e pizza** che sono un ottimo punto di partenza. L'artista, quindi, interagisce con il proprio pubblico attraverso i piatti che crea, stimolando emozioni ed interessamento. Ed è così che per le nuove generazioni lo chef può rappresentare il promotore e il portavoce della nuova cucina vegetale. ■







DAL CUORE DELLE ALPI, L'ELEGANZA ITALIANA



**LURISIA**<sup>®</sup>  
PREMIUM BEVERAGES

CREATA  
DALLA NATURA

[lurisia.it](http://lurisia.it) - [info@lurisia.it](mailto:info@lurisia.it) ✉

[lurisia-premiumbeverages](#)  



©2023 SIBIL S.r.l.

# C'è più gusto a NUTRIRSI BENE e naturalmente...



“Quanto il cibo sia centrale nella nostra esistenza lo percepiamo più che mai dalla mole di informazioni che ci viene fornita dai più disparati canali e affrontata anche da diverse angolazioni. Motivi salutistici, etici ed eco-ambientali stanno portando le persone ad aderire ad uno stile alimentare di taglio vegetariano”

Siamo andati a trovare **Giada Bozzolan**, nuova **referente regione Veneto del Sodalizio Lady Chef**, a Lusina, piccola cittadina del Polesine, presso il ristorante che da anni dirige, **L'ortodattico e agriturismo - Il profumo della freschezza**, dove la cucina è parte integrante di un progetto che la nostra Lady Giada ha abbracciato a pieno titolo. Ma facciamoci raccontare da lei stessa la sua cucina e gli aspetti su cui si basa l'attività.

*Grazie Giada per averci accolto in questo luogo di naturale serenità che, rispetto al solito e tradizionale ristorante o agriturismo di campagna, ha delle peculiarità uniche, ci puoi illuminare?*

Questo luogo e la conseguente attività è iniziata nel 2015 grazie a Renato Maggiolo, proprietario e grande visionario; decise di coltivare la sua azienda incentrandola sulla biodiversità. Ha isolato il terreno perimetrandolo con una vastità di arbusti così da creare nel suo interno un'oasi felice, con un'infinità di insetti attirati dalla molteplicità di fiori, bacche e frutti, prodotti da queste oltre 600 varietà di piante, riportando il terreno a un suo naturale equilibrio, senza l'utilizzo di sostanze chimiche.

*Questo come progetto di studio della proprietà, ma il tuo coinvolgimento da un punto di vista ristorativo?*

Qualche tempo dopo, per tutte queste produzioni anziché immetterle nelle varie reti di vendita bio, si è pensato alla loro trasformazione culinaria diretta, avviando un'attività ristorativa di agriturismo, in cui seguo il naturale ritmo della stagionalità, variando ogni settimana il menù in base alla disponibilità delle materie prime che ho in orto.

*Ma da quello che so, non eri partita professionalmente come cuoca?*

Sì, mi sono diplomata alla scuola alberghiera di Adria, focalizzandomi sulla cucina; in seguito per la mia maturazione professionale, ho ritenuto opportuno lavorare anche in sala e al bar, per ampliare le competenze a 360°. L'entrata in questa azienda mi ha permesso di sfruttare al meglio tutta l'esperienza acquisita continuando comunque nella ricerca e nello studio e attivando in me gli stimoli giusti per realizzare o una proposta unica nel suo genere, in continua evoluzione.

*Le tue gratificazioni si sono attivate anche attraverso altri "volani"?*

Sì, effettivamente l'avvicinamento alla **Federazione Italiana Cuochi** mi ha aperto completamente a quelle che sono le visioni



e i percorsi che ogni persona, proiettata in questa professione in maniera seria e concreta, dovrebbe perseguire. Il nostro ente di categoria ci sostiene nella crescita e nella formazione attraverso gli strumenti giusti. Mi sono iscritta alla associazione territoriale di Venezia, l' **Assocuochi Serenissima**, in quanto a Rovigo non esisteva la sua circoscrizione FIC, e in quella veneziana si era formato anche un gruppo di **Lady Chef**, molto coese e affiatate. Concorsi culinari e altro, mi hanno portato ad avere quella visibilità e affermazione che altrimenti non sarebbero potute arrivare così velocemente solo con le mie forze.

*Torniamo all'azienda dove presti servizio. La proprietà ti considera elemento fondamentale del loro successo, cosa ci puoi raccontare ancora di particolare?*

Tutte le nostre produzioni sono rivolte all'obiettivo di abbassare i livelli di CO<sub>2</sub>, uno degli elementi causa dei cambiamenti climatici, poi alla continua ricerca di una cucina all'insegna di un'alimentazione più naturale possibile, sostenibile e circolare, a scarto zero. Stiamo tornando a riscoprire antichi saperi e vecchie tecniche lavorative che comportano grandi conoscenze, competenze e soprattutto tempo, ma sono anche ripagate da grandi soddisfazioni.

*Ci spieghi meglio ..... vecchie tecniche?*

Studiando su vecchi e importanti testi mi sono fatta una vera cultura sull'autoproduzione e mi sono prodigata nella realizzazione di olioliti, acetioliti, enoiliti, tisane, fermentati, oli essenziali, distillati a base di erbe aromatiche; tutto questo mi ha permesso, attraverso mie sperimentazioni, di crearmi dei "bitter" inusuali, per dare origine a dei "cocktail botanici" dalle fragranze e aromi unici. Hanno grande riscontro e gradimento da parte della nostra clientela gli oli ed aceti che produciamo

per condire le pietanze, le cui affinità non sono limitate solo ed esclusivamente al gusto, bensì alle proprietà benefiche delle piante da cui vengono estratte. Nella mia cucina non utilizzo derivati da "seitan" o "tofu", semplicemente trasformo i prodotti vegetali dell'orto prestando anche attenzione ai contesti di intolleranze gravi e celiachia. Potrete quindi trovare paste fresche, pane realizzato con lievito madre, maionesi e salse a base di ortaggi, dessert e gelati molto particolari con abbinamenti insoliti, come il gelato alla lattuga!

*Una domanda curiosa Giada: ma tu sei vegetariana ?*

No, contrariamente a quello che si possa pensare non sono vegana o vegetariana, anche se posso dire che l'80% della mia alimentazione è vegetale; ora ho abbracciato questa filosofia di cucina perché la trovo molto stimolante, naturalmente salutare, sostenibile, e tutta da scoprire. Scavando nel passato ho scoperto che molti prodotti che utilizzo oggi in cucina, come per esempio il miglio, l'amaranto, il sorgo e altri cereali, venivano tradizionalmente utilizzati come prima fonte di alimentazione sul nostro territorio in epoca medioevale. Per me tutto questo è molto stimolante e mi permette di acquisire sempre maggiori conoscenze e competenze, anche riconosciute nel nostro indotto, tanto da essere richiesta da parte di colleghi professionisti per corsi, consulenze, anche di aziende, e altro in questo ambito. Sono particolarmente esaltanti e gratificanti le richieste dall'estero, infatti recentemente sono stata a Cuba, luogo dove esistono parecchi prodotti ortofrutticoli senza la piena valorizzazione, portando quindi innovazione, attraverso diversi metodi di cotture o preparazione per una cucina vegetale.

*Grazie Giada della tua disponibilità nel raccontarti e raccontarci di questa realtà di oasi felice! ■*

# Cucina, salute, abbinamenti

## DIRE VEGETARIANO NON BASTA

“È fondamentale conoscere le caratteristiche chimiche dei vegetali, delle spezie, delle erbe spontanee per poterle abbinare nella preparazione dei piatti”

Sono arrivata alla **cucina vegetariana e vegana** spinta dall'esigenza di interrogarmi profondamente sul significato vero di questa **scelta alimentare**. Ho cercato innanzitutto di studiare le caratteristiche nutrizionali degli alimenti, sperimentando e ricercando un equilibrio tra le varie specie di vegetali, fino ad arrivare a un approccio quasi scientifico del tema, nel tentativo di considerare l'alimentazione nella sua accezione anche curativa. Nei miei percorsi di formazione professionale, ho notato che quasi tutti i ristoranti non trattavano i vegetali con particolare risalto come le proteine animali, oppure le salse. Questo mi ha portato ad avvicinarmi alla fitoterapia e a studiare la cucina crudista, oltre che vegetariana e vegana, cercando di capirne i meccanismi e arrivando così alla personalizzazione degli **equilibri nutrizionali di un piatto vegetariano**.

Non tutte le verdure sono abbinabili, non tutte le verdure hanno lo stesso apporto nutritivo e non sono adatte a tutte le specificità: a questa, che pare una ovvia verità, sono arrivata con anni di studi e confronti con medici nutrizionisti e fitoterapisti. **Non basta dire vegetariano, non basta eliminare prodotti animali, non basta fare scelte etiche se poi gli alimenti non sono abbinati nel modo corretto per la salute e per rispondere a tutti i piccoli e grandi problemi che ogni corpo presenta;** è fondamentale conoscere le caratteristiche chimiche dei vegetali, delle spezie, delle erbe spontanee per poterle abbinare in piatti che facciano bene e che non siano solo il soddisfacimento di una tendenza filosofica alimentare.

Lo stile gastronomico che propongo nel mio ristorante sul mare si muove tra la cucina vegetariana, vegana e mediterranea snellita di alcuni alimenti, dando la giusta attenzione ai **menu pre e post oncologici**, a quelli per le **intolleranze** importanti e ai menu per problemi legati al **glutine**. Nella mia cucina non ci sono, per esempio, il tofu o le gomme glutiniche,



Foto: 123rf

che vengono usate di norma nello stile vegetariano e vegano tradizionale. Utilizzo anche prodotti agricoli autoctoni, quali i fagioli tondini del Tavo, che lavoro con alghe kombo, che con i loro enzimi "ammorbidiscono" i legumi, facendo in modo che possano essere mangiati anche da coloro che non potrebbero.

Questa è una proposta soprattutto vegetale, ma non esclusivamente; la presenza del pesce è quella del piccolo taglio locale, che ha un accentuato sapore di "terra e di sangue", ma che ha indubbi benefici poiché a basso contenuto di colesterolo e zuccheri.

Ecco che lo sgombrò si accompagna, per esempio, a una pesca "Percoca" grigliata, per estrarne l'aroma zuccherino, oppure all'ananas per stemperare l'amaro terroso del pesce, creando così un equilibrio di sapori e integrando i principi nutrizionali dei due alimenti. Paradossalmente, se studiamo la chimica gastronomica, due sistemi identici in contatto si annullano a vicenda. I moscardini, ad esempio, lavorati

con il latte di cocco, aggiungendo le cipolle in agrodolce e l'avocado siciliano battuto, danno come risultato un piatto in cui la quota di grassi è estremamente bilanciata. Invece di un menu in cui si rincorrono scampi, gamberi, calamari e frittiture, noi proponiamo alici e spezie, sgombri e frutta, e farine tropicali povere ma nutrienti.

**Certamente la cucina vegetale non deve e non può essere una moda ma va approcciata in modo scientifico e non dogmatico**, che non deve escludere a priori gli altri alimenti, ma al contrario deve essere la riscossa dei vegetali che devono avere lo stesso valore degli altri prodotti alimentari. Per fare ciò, è auspicabile che si intraprendano percorsi mirati unendo conoscenze in vari campi con l'apporto di diversi professionisti del mondo della nutrizione, per potere fare una cucina vegetariana, che sia davvero una risposta ad una esigenza etica ma anche alla necessità di stare tutti bene in salute. ■



ASSAGGIALO E CONDIVIDILO

## BACCALÀ ISLANDESE

CI VUOLE UN VILLAGGIO



# BACCALÀ SAPORITO

Di Giuseppe Saporito,  
Trofeo miglior allievo 4° classificato



STARTER



4 PORZIONI

500 g fagioli cannellini  
600 g baccalà  
100 g puntarelle  
30 g senape al miele  
2 g capperi  
200 g panna  
3 g gelatina in fogli  
1 g erba cipollina  
30 g mascarpone  
100 pangrattato  
20 g riso soffiato  
1 litro olio di semi di girasole

## Procedimento:

### Per la cottura del baccalà

Togliere la pelle dal filetto di baccalà e tenerla da parte, eliminare eventuali lisce, rifilare e tagliare il filetto in quattro pezzi di uguale misura. Sistemare i pezzi di baccalà in una busta per cottura sottovuoto con l'olio aromatico. Chiudere e cuocere a 60°C per 30 minuti.

### Per la spuma all'olio

Mettere la colla di pesce a bagno in acqua fredda. In un pentolino scaldare una piccola quantità di panna nel microonde, strizzare la colla di pesce e aggiungerla alla panna calda, unire l'olio e la restante parte di panna. Montare leggermente con il frullatore a immersione. Mettere il composto nel sifone e caricare con due bombolette di gas, agitare bene e tenere pronto per l'utilizzo.

### Per la crema di fagioli

Con un mini pimer ad immersione frullare i fagioli (precedentemente lessati) fino a renderli cremosi, aggiungere l'olio aromatizzato e setacciare la purea per eliminare eventuali grumi.

500 g olio aromatizzato (375 ml olio di riso + 125 ml olio d'oliva)  
4 g polvere di pomodoro  
30 g pane panko  
5 g foglio di riso  
5 g prezzemolo riccio  
7 g olive taggiasche  
20 g pinoli  
1 arancia  
1 limone  
sale, pepe

Infine incorporare la senape al miele.

### Per l'insalata di puntarelle

Affettare sottilmente le puntarelle, unire una brunoise di arance pelate a vivo, i pinoli tostati, l'olio aromatico, il sale e il pepe.

### Per il crumble

Tostare il panko, friggere a parte capperi, la pelle del baccalà, i fogli di riso ed il prezzemolo. Tritare tutto finemente e unire al composto polvere di pomodoro e le olive taggiasche essiccate.

### Per la crocchetta di baccalà

Tritare i ritagli dei filetti di baccalà, unire il mascarpone, scorza di limone ed arancia grattugiata, erba cipollina finemente tritata e creare delle piccole polpette. Impanare passando nella farina, uova, pangrattato e riso soffiato. Friggere in abbondante olio di semi di girasole, scolare e disporre su carta assorbente.

### Per il servizio:

In un piatto rotondo disporre un pezzo di baccalà spolverizzato con il crumble, una crocchetta di baccalà, l'insalata di puntarelle e una sifonata di spuma all'olio.





# RISO CARNAROLI MANTECATO AL PROVOLONE VALPADANA DOP, POMODORINI CONFITE BASILICO IN DIVERSE CONSISTENZE

Chef Alex Lazzari



PRIMO PIATTO



10 PORZIONI

## riso

600 g riso carnaroli  
25 ml olio evo  
60 ml vino bianco  
150 g Provolone Valpadana DOP  
50 g Parmigiano Reggiano  
30 g burro  
2 l brodo vegetale  
q.b. sale

## brodo vegetale

2 l acqua  
100 g cipolla  
100 g carote

## Procedimento

### brodo vegetale

Preparare un classico brodo vegetale.

### riso

Tostare a fiamma bassa il riso con l'olio. Sfumare con il vino bianco e proseguire la cottura per 12 minuti aggiungendo poco per volta il brodo vegetale. Aggiungere a metà cottura il Provolone Valpadana DOP, in modo che si scioglia. A fine cottura, mantecare con il burro e il Parmigiano Reggiano.

### pomodori confit

Tagliare in 4 parti uguali tutti i pomodorini. Condirli in una ciotola con tutti gli ingredienti in maniera omogenea. Successivamente

2 g pepe in grani  
q.b. sale  
q.b. alloro

### pomodori confit

200 g pomodori pachino  
10 g olio evo  
q.b. sale

### crema di pomodori confit

100 g pomodorini confit  
10 g olio evo  
q.b. sale

### crema di basilico

100 g basilico  
30 g Parmigiano Reggiano  
15 g olio evo  
q.b. sale  
q.b. pepe

disporli in teglia con carta forno. Cuocere a 75 °C per 2 ore circa.

### crema di pomodori confit

Frullare tutti gli ingredienti nel mixer, fino ad ottenere una crema semi densa e omogenea.

### crema di basilico

Frullare tutti gli ingredienti nel mixer, fino ad ottenere una crema semi densa e omogenea.

### servizio

Disporre al centro di un piattofondo da 20 cm il risotto. Decorarlo con le creme di pomodori confit e di basilico, qualche pomodoro confit, chips di pomodoro e foglie di basilico fritte.







# ZUCCA E AMARETTI CON CREMA SPEZIATA

## Chef Antonio Dell'Oro



DESSERT



10 PORZIONI

**dacquoise mandorla e amaretti**

340 g uova intere  
200 g zucchero a velo  
200 g albume  
60 g zucchero semolato  
200 g farina di mandorle 100 g farina  
100 g farina media forza  
60 g Amaretti Bonomi sbriciolati  
70 g burro

**crema speziata**

125 g panna fresca  
125 g mascarpone

100 g latte fresco  
20 g zucchero a velo  
3 g cannella in polvere  
1 g cacao in polvere 22/24  
2 g zenzero in polvere

**zucca lessata dolce**

400 g acqua  
25 g zucchero  
4 g sale  
500 g zucca pulita

**gelée di zucca**

300 g zucca pulita  
80 g zucchero semolato  
70 g isomalto  
3,2 g Addensami FIC  
3 g succo di limone  
25 g Amaretti Bonomi

**chips di zucca**

125 g acqua  
100 g zuccheri  
25 g isomalto  
3 g succo di limone  
q.b. zucca pulita

**Procedimento: dacquoise mandorla e amaretti**

Montare le uova intere con lo zucchero a velo per qualche minuto. A parte montare l'albume con lo zucchero semolato e, una volta ottenute le due masse ben stabili, unirle aggiungendo una alla volta le farine e infine gli amaretti sbriciolati. Ultimato il composto, unire il burro fuso a 40°C, stendere l'impasto in spessore di 0,5 cm e portare a cottura a 170°C per 12-15 minuti. Abbattere e conservare.

**crema speziata**

Miscelare a freddo con un mixer a immersione tutti gli ingredienti. Conservare in frigo e al momento dell'utilizzo filtrare i liquidi in un sifone da 1/2 litro. Aggiungere una carica di Co<sub>2</sub> per ottenere una spuma montata soffice ma non molto strutturata.

**zucca lessata dolce**

Tagliare la zucca a cubetti di 7x7 mm e sbianchire in acqua salata, conservare.

**gelée di zucca**

Cuocere i cubetti di zucca in acqua, scolare e mixare con un minipimer. Trasferire il composto in un pentolino con lo zucchero, la pectina e l'isomalto precedentemente uniti, portare a cottura fino a 104°C e aggiungere fuori dal fuoco il succo di limone e gli amaretti sbriciolati, mixare con un minipimer. Conservare in frigo fino all'utilizzo.

**chips di zucca**

Tagliare un quarto di zucca in strisce lunghe e strette. Con gli ingredienti rimanenti preparare uno sciroppo ed immergervi le strisce di zucca per circa 10 minuti. Scolare ed essiccare con l'aiuto di un essiccatore.

**servizio:**

Sul fondo del bicchiere inserire gli amaretti sbriciolati, dressare la gelée di zucca e la dacquoise di mandorla e amaretti, terminare con la gelée di zucca. Caricare il sifone con la crema speziata, e dressare la crema montata. Decorare con le chips di zucca e amaretti a pezzetti.





GUARDA I VIDEO  
di Giuseppe Giuliano  
su YouTube

# Il pane con VEGETALI E ORTAGGI

“La realizzazione del pane,  
è diventata argomento di grande  
interesse per la ristorazione”

I ristoranti che riescono ad offrire al cliente un prodotto diverso dal pane tradizionale, sicuramente danno un servizio aggiunto al cliente, soprattutto quando a ogni portata viene abbinata una tipologia di pane realizzata con puree di verdure, di ortaggi o di erbe aromatiche e spezie.

Nel numero scorso abbiamo dato indicazioni sulla realizzazione di pane a impasto diretto usando semplicemente



## Pane al broccolo con la biga

Ingredienti per la biga (pre-impasto)	Procedimento
g 120 farina 00 W 320	Impastare 12 ore prima la biga, lasciando lievitare in un contenitore chiuso ad una temperatura di circa 20/26°C.
g 0,5 lievito di birra	
g 65 circa d'acqua	
<b>Impasto</b>	Lessare senza sale i broccoli, passare al minipimer con l'acqua di cottura.
Kg 1 farina 00- W300	Mettere la farina in planetaria con il braccio a "uncino".
g 185 biga (pre-impasto)	Posizionare nella planetaria il lievito di birra, la biga e iniziare ad impastare aggiungendo l'acqua di cottura e i broccoli lessi (passati al minipimer) ad una temperatura di 28°C.
g 2 lievito di birra	Fare prendere "corda" all'impasto e per ultimo aggiungere lo zucchero miscelato con il sale. Continuare ad impastare fino a quando l'impasto abbia assorbito bene il sale e lo zucchero.
g 25 sale	Togliere l'impasto dalla macchina e fare riposare la pasta per il pane per circa un'ora. "Spezzare" (formare) l'impasto. Fare lievitare ad una temperatura massima di 28/30°C.
g 30 zucchero	
g 400 circa d'acqua di cottura del broccolo	Se si inforna in forno ventilato, la temperatura deve essere di 200°C, mentre se il forno è statico cuocere a 230°C. Se il forno dispone della modalità vapore, al momento di infornare immettere una spruzzata di vapore nella camera del forno.
g 250 di broccolo lessato	

il lievito di birra. In questo numero, invece, renderemo il racconto più completo perché daremo consigli sugli impasti di pane con l'uso della biga o del pre-impasto e l'utilizzo delle puree di ortaggi e verdure. Tra le funzioni della biga, in un impasto lievitato, vi è quella di aiutare la lievitazione e c'è anche la capacità di influenzare la leggerezza del prodotto finale. Naturalmente si deve fare attenzione che la biga abbia una buona struttura, un aroma gradevole e che non sia diventata un impasto acido, ma deve avere quel caratteristico profumo invitante con la sensazione di un leggero aroma di alcool.

• **Per una corretta lievitazione della biga occorre necessariamente la camera di lievitazione?**

Sicuramente avere una lievitazione controllata della biga o dell'impasto è il massimo, ma possiamo ovviare mettendo

a lievitare la biga un paio d'ore a temperatura ambiente o posizionando il contenitore della biga ben sigillato nella camera del forno spento. Dopo due ore circa a temperatura ambiente, posizionare la biga in frigo fino a 2 - 3 ore prima di utilizzarla, farla lievitare a temperatura di circa 26/28°C.

• **Si possono usare altri vegetali o ortaggi per realizzare il pane?**

Certamente, però la quantità di purea va ben dosata in base all'ortaggio o al vegetale che si desidera usare, purché si adatti bene alle cotture.

Ecco alcune ricette da utilizzare a vostra discrezione, anche da abbinare alle portate del menu con i consigli per realizzare un ottimo prodotto che senz'altro soddisferà il palato dei clienti. ■



**Pasta al pomodoro, origano e caciocavallo (ad impasto diretto)**

Ingredienti	Procedimento
Kg 1 farina 00- W320	<p>Mettere la farina in planetaria con il braccio ad "uncino". Nella planetaria posizionare il lievito di birra e iniziare ad impastare aggiungendo il concentrato di pomodoro e l'acqua ad una temperatura di 28°C. Fare prendere "corda" all'impasto e per ultimo aggiungere lo zucchero miscelato con il sale, l'origano e il caciocavallo grattugiato. Continuare ad impastare fino a quando l'impasto abbia assorbito bene tutti gli ingredienti.</p> <p>Togliere l'impasto dalla macchina e farlo riposare per circa un'ora. "Spezzare" (formare) il panetto. Fare lievitare ad una temperatura massima di 28/30°C. Se inforniamo in un forno ventilato, la temperatura deve essere di 200°C, mentre se il forno è statico cuocere a 230°C. Se il forno dovesse avere la modalità di iniettare vapore, immettere una spruzzata di vapore nella camera del forno quando inforniamo il pane.</p>
g 10 lievito di birra	
g 23 sale	
g 30 zucchero	
g 650 circa d'acqua	
g 35 concentrato di pomodoro	
g 1 di origano essiccato	
g 60 caciocavallo grattugiato	

# Educhiamo alla VALORIZZAZIONE DEI VEGETALI

“ I vegetali e la loro preparazione svolgono un ruolo fondamentale nella formazione dei nostri giovani futuri cuochi ”

L'obiettivo della scuola professionale è di **educare alla manualità fine**. La lavorazione dei vegetali ci permette di strutturare, per economicità della materia prima e per la versatilità del prodotto (pensiamo, per esempio, alle diverse consistenze dei vegetali e al loro colore) lezioni interessanti e varie. Poca spesa, tanto lavoro e tanto impegno. La pulizia e la preparazione della verdura sono tra le principali mansioni affidate al commis di cucina fin dal primo giorno di lavoro. Si tratta di mansioni semplici ma non secondarie ai fini del raggiungimento dell'obiettivo finale (la predisposizione del menu), quindi sono indispensabili e delicate. Ogni piatto del menu conterrà, infatti, almeno un elemento precedentemente lavorato dal commis in una catena di preparazione che, seppur breve e poco parcellizzata, vedrà certamente coinvolte più persone. Si tratta di pulire, lavare, sminuzzare o tagliare tante verdure applicando sostanzialmente una ventina di modalità differenti in modo tecnico. Ogni passaggio deve essere valorizzato (anche con verifica dedicata), non possiamo dare per scontato che i nostri allievi abbiano già acquisito altrove competenze su come si pela una patata o si lava l'insalata.

Per procedere con successo, bisogna innanzitutto **applicare i criteri essenziali dell'igiene e della pulizia**. In particolare,

prima di procedere alla pulizia della verdura, nell'ambiente destinato a questo lavoro, sarà necessario:

1. Lavare con acqua bollente e detergente i lavandini e i piani di appoggio, nonché i contenitori, risciacquandoli accuratamente.
  2. Predisporre:
    - a) sui tavoli: vassoi per contenere lo sporco;
    - b) sotto i tavoli: cassoni per lo sbarazzo immediato degli scarti vegetali, evitando che questi rimangano sui piani da lavoro.
  3. Predisporre cestini per sgocciolare la verdura e contenitori per il lavaggio.
  4. Allontanare il cassone contenente la spazzatura.
  5. Procedere al lavaggio e disporre il prodotto in apposito contenitore con o senza gocciolatoio.
- Effettuata la pulizia della verdura e allontanato lo scarto, procedere con una nuova pulizia (ripetere la fase 1) e predisporre sul tavolo pulito:
- a) la verdura da tagliare in un contenitore adatto (da fase 5);
  - b) tagliare (ben posizionato e mantenuto fermo sul tavolo con l'aiuto di un microfibra umido che provochi l'effetto ventosa) e trinciante o utensile adatto al taglio (cutter, cubettatrice, mandolino, ecc...);
  - c) contenitore per disporre il prodotto tagliato;
  - d) contenitore per eventuale scarto recuperabile.

**Procedere al taglio con regolarità e metodo.** Un taglio regolare è indispensabile per ottenere una cottura uniforme. Anche se si tratta di verdure, elementi di basso costo, non dobbiamo pensare di poterne trascurare la preparazione. Nella



composizione di un piatto, una verdura cotta male, troppo cotta, bruciata o troppo poco cotta, può compromettere la riuscita della preparazione. Per raggiungere un buon risultato operativo, procedere con l'acquisizione della tecnica effettuando esercizi di taglio che privilegino la precisione, solo in un secondo tempo mirare all'acquisizione della velocità (ad esempio: per un taglio a julienne, utilizzare prima una carota che costringe alla precisione e solo dopo una zucchina di consistenza molto più abbordabile).

#### **Esercitare e verificare la manualità fine.**

Nella strutturazione del percorso, non dobbiamo sottovalutare i passaggi. Pelare e lavare, mondare le verdure non sono passaggi da trascurare. Pertanto, sono oggetti di esercizio e valutazione. Essere sotto valutazione costringe l'allievo a concentrarsi e applicarsi con impegno.

**Primo livello - base** - Pulire e tritare le verdure

**Secondo livello - medio** - Tagliare a julienne e batonnet, brunoise e mirepoix.

**Terzo livello - avanzato** - Tornire le verdure (dalle pommes nature a semplici decorazioni floreali).

Per ciascuno dei tre livelli, prevedere la seguente scaletta:

#### **Obiettivi**

1. Esercitare la manualità fine
2. Acquisire abilità operativa
3. Saper produrre l'elemento richiesto

#### **Percorso**

1. Dimostrazione delle tecniche
2. Utilizzo del libro di testo, visione di video specializzati e di

riviste del settore.

3. Esercitazione di laboratorio (con correzione dell'impostazione da parte del docente)
4. Verifica pratica

#### **Metodologia**

1. Ordine e precisione
2. Esercitazione permanente
3. Ripetere più volte lo stesso modello anziché variare di continuo

**Verifica** - la valutazione dovrà tener conto nell'ordine

1. Corretta tecnica di esecuzione
2. Risultato finale (prodotto)
3. Tempi di esecuzione
4. Pulizia e ordine
5. Spreco di materiale
6. Impegno ■

#### **IPSE DIXIT**

*"Sono le azioni che contano. I nostri pensieri, per quanto buoni possano essere, sono perle false fin tanto che non vengono trasformati in azioni. Sii il cambiamento che vuoi vedere nel mondo".*

**Ipse Dixit - Mahatma Gandhi (1869 - 1948)**

# Per un'alimentazione salutista FRESCHEZZA IN OGNI STAGIONE

“ Pomodori tutto l'anno e ciliegie a Natale? Grazie, no! Seguire il ritmo delle stagioni permette agli alimenti di maturare in maniera naturale. Ed è una scelta di consumo responsabile ”

I vegetali - verdure, ortaggi e frutta - sono una vera e propria fonte di salute, ma ci sono "regole" che permettono di gustare al massimo le loro proprietà nutritive: piccoli accorgimenti che riguardano prima di tutto la scelta. Bisogna infatti saper distinguerli e privilegiare i prodotti del territorio. Per scegliere il prodotto giusto al momento più idoneo è importante tener conto della stagionalità. Molti prodotti, infatti, sono presenti sul mercato durante tutte le stagioni e i mesi dell'anno, grazie anche alle coltivazioni in serre o alle importazioni, ma hanno comunque una loro stagionalità, seguirla nell'acquisto garantisce, oltre alla sicurezza, alla genuinità e bontà del prodotto, anche un notevole risparmio.

Le tabelle qui riportate hanno indicazioni abbastanza precise riguardo la presenza sui banchi dei mercati, bisogna tener conto comunque che fattori climatici come il caldo, il freddo, la pioggia e la siccità possono influire non poco sulla stagionalità naturale dei prodotti, sia in maniera anticipata che tardiva.



## L'abc dei prodotti vegetali

Ortaggi e verdura sono la stessa cosa? La parola ortaggio definisce tutti i prodotti dell'orto. La parola verdura invece, è un termine gastronomico inteso nel senso più ampio. Di ogni ortaggio consumiamo solo una parte, ma frutti, foglie e radici hanno proprietà nutritive diverse. Vitamine e sali minerali, per esempio, si concentrano più nelle foglie, in particolare in quelle esterne, mentre i semi sono un vero e proprio magazzino dove si accumulano le riserve nutritive per la nuova pianta e sono ricchi di sostanze proteiche. Proprio per le diverse caratteristiche è consigliato alternare il consumo di frutti, foglie, radici e fiori a ogni pasto. Ecco una suddivisione basata sulla parte consumata come alimento.

**Bulbo:** aglio, cipolla, scalogno, porro.

**Fiore:** broccolo, cavolfiore, carciofo, cima di rapa.

**Foglia:** lattughe, cicoria, radicchio, erbe, spinaci, bietole, finocchio, cavolo cappuccio, cavolo verza.

**Frutto:** cetriolo, pomodoro, melanzana, peperone, zuccina, zucca.

**Fusto:** sedano, cardo.

**Gemma:** asparago, capperi, cavolini di Bruxelles.

**Radice:** barbabietola, carota, ravenello, scorzonera, rapa, sedano rapa, cren.

**Seme:** fagiolo, pisello, ceci.

**Tuberi:** batata, patata, topinambur.



PERIODO DI RACCOLTA DEGLI ORTAGGI

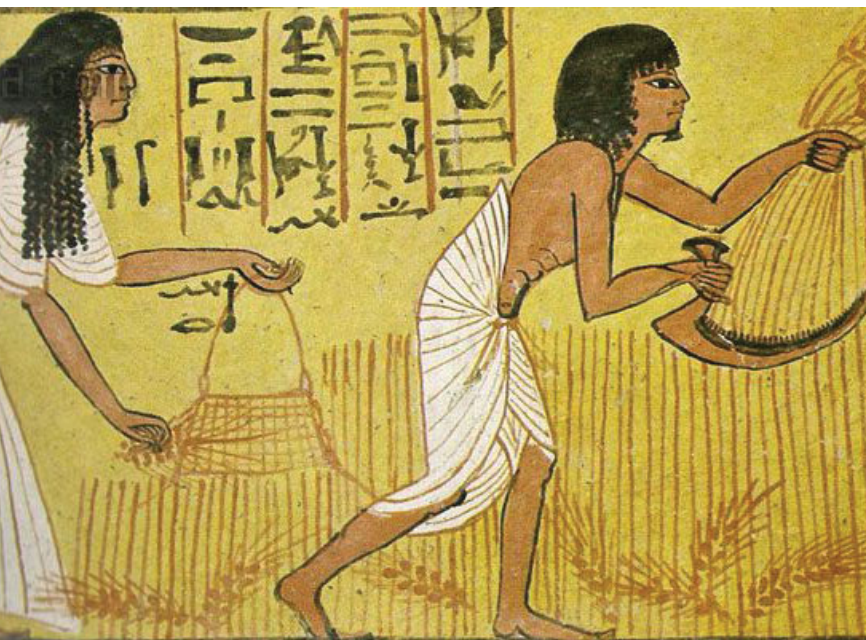
	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
Aglio	■						■					
Asparago				■	■	■						
Barbabietola							■	■	■	■	■	■
Basilico					■	■	■	■	■			
Bietole						■	■	■	■	■		
Broccolo	■						■	■	■	■	■	■
Carciofo	■	■	■	■								
Cardo	■											
Carote						■	■	■	■	■	■	■
Cavolfiore							■	■	■	■	■	■
Cavolini di Bruxelles	■							■	■	■	■	■
Cavolo cappuccio							■	■	■	■	■	■
Cetriolo						■	■	■	■			
Cicoria/catalogna				■	■	■	■	■	■	■	■	
Cicorino da taglio					■	■	■	■	■	■		
Cime di rapa	■	■	■								■	■
Cipolla						■	■	■	■	■		
Cipolla di Tropea							■	■	■	■		
Cipolline			■	■	■							
Fagioli Freschi							■	■	■	■		
Fagiolini					■	■	■	■	■			
Fave						■	■					
Finocchi	■	■	■	■	■					■	■	■
Funghi Champignons	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Indivia						■	■	■	■	■	■	■
Lattuga cappuccia							■	■	■	■	■	
Lattuga romana							■	■	■	■	■	
Lattughino				■	■	■	■	■	■			
Melanzana							■	■	■	■		
Patate novelle				■	■	■	■					
Peperone							■	■	■			
Piselli						■	■	■				
Pomodori						■	■	■	■	■	■	
Porri Autunnali						■	■	■	■	■	■	■
Porri Invernali	■	■	■								■	■
Prezzemolo						■	■	■	■	■	■	■
Radicchio rosso di Treviso	■	■										■
Rafano									■	■		
Rape bianche									■	■	■	■
Ravanello			■	■	■					■	■	
Rucole				■	■	■	■	■	■	■		
Scorzonere	■	■								■	■	■
Sedano bianco						■	■	■	■			
Sedano verde	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Spinaci		■	■	■	■	■			■	■	■	
Taccole							■	■	■			
Topinambur	■	■	■								■	■
Valeriana/songino			■	■	■	■	■	■	■	■	■	
Verza	■						■	■	■	■	■	■
Zucche							■	■	■	■	■	■
Zucchine						■	■	■	■			

# Viaggio nell'agricoltura

## IL GUSTO DELLA STORIA

“Una veloce ma interessante carrellata sul rapporto tra gli esseri umani e il cibo: dall'esigenza di sopravvivere alle nuove tendenze della ristorazione mondiale”

L'agricoltura nasce nel **Neolitico** col passaggio dalla vita nomade alla fissa dimora. La poca disponibilità di cacciagione e frutti selvatici condusse probabilmente l'uomo a intraprendere l'**attività agricola**, facendo comparire le verdure sulle tavole di allora, oggetto delle prime manipolazioni delle piante selvatiche. Alle donne il compito del lavoro di selezione e coltivazione in rudimentali orti realizzati intorno ai villaggi e primi agglomerati. Furono sempre le donne a tramandare l'antichissima **conoscenza delle specie vegetali commestibili**.



Con il passare dei millenni, molte popolazioni si specializzarono affinando tecniche e colture, come i popoli della **Mesopotamia**, grossi produttori di numerosissime varietà di prodotti della terra. Sperimentarono per primi, inoltre, la cottura delle verdure ignorando la perdita nell'acqua di cottura dei loro componenti nutrizionali quali enzimi, vitamine e sali minerali. Gli **orti di Babilonia**, sapientemente irrigati, erano già allora famosi per i limoni e le arance, i pistacchi, le albicocche e gli ortaggi, tutti prodotti che sarebbero arrivati in Occidente solo molti secoli più tardi, quando vennero in uso gli scambi commerciali e attivando la convenienza dei proprietari a far fruttare le proprie terre. I prodotti degli orti delle valli del **Nilo**, ritrovati nella famosa tomba di Kha e Merit ricomposta nel Museo Egizio di Torino, dimostrano la presenza di ortaggi nella dieta dell'epoca.

Furono, però, i **Greci** che meglio addomesticarono la natura per ricavarne i frutti dell'agricoltura che rappresentavano gran parte del loro apporto calorico quotidiano. Quale padre della **dietetica classica**, il famoso **Ippocrate** dimostrò per primo gli effetti benefici della alimentazione vegetale composta da frutta e numerose verdure. Sulle tavole dei **Romani** apparivano diversi tipi di ortaggi: rape, barbabietole, carote, ravanelli, bulbi, cipolle, aglio, porri, asparagi, funghi, cavoli, lattuga, cicoria o indivia, carciofi, cetrioli, fave, lenticchie e piselli, che venivano mischiati alla carne e alle spezie; mentre la frutta veniva consumata a fine pasto ed era considerata molto importante nell'alimentazione. I frutti più diffusi e consumati erano le mele, le pere, le ciliegie, le susine, le noci, le mandorle, le castagne, le pesche, l'uva fresca e l'uva passa. Dall'Armenia giungevano le albicocche, che venivano utilizzate spesso schiacciate, ricavandone una salsa che accompagnava molti piatti di carne, e dall'Africa arrivavano i datteri. Anche a quel tempo la frutta non si consumava solo fresca, ma veniva utilizzata per la produzione delle marmellate e dei dolci. In **epoca cristiana**, la frutta entrò a far parte degli alimenti comuni, sia cruda che cotta, e nel **Medioevo** si usava terminare

i banchetti con i frutti di bosco. Nel **Rinascimento** la frutta veniva usata per raffinate composizioni, i cosiddetti "trionfi", di cui la letteratura antica gastronomica ci porta notizia. La vera arte nella preparazione dei cibi inizia però nell'era delle **grandi scoperte**: nel XVI secolo i navigatori importarono in Europa, oltre a qualche varietà di nuovi frutti, numerosissime verdure e ortaggi sino ad allora sconosciuti, integrando la dieta con prodotti come le zucchine, il mais, il pomodoro, gli spinaci e le patate, che hanno salvato intere popolazioni dalle carestie. Ci vollero, però, circa due secoli e una crescita demografica rilevante per introdurre le verdure giunte dal Nuovo Mondo nella coltivazione nostrana: solo allora i contadini si resero conto del valore delle piante d'oltreoceano, più resistenti e redditizie rispetto al seme impiegato in precedenza. Già nell'**Ottocento** i prodotti agricoli italiani erano famosi anche oltre confine, prendendo la via di mercati lontani come la Germania o l'Estremo Oriente e con l'industrializzazione si idearono metodi sempre più moderni per la coltivazione e la conservazione degli alimenti,

rivoluzionando le abitudini del consumo alimentare dell'intero Vecchio Continente.

In questi ultimi anni, infine, ci si è abituati alla presenza di primizie e prodotti forzatamente tardivi, o provenienti anche da paesi lontani, sui banchi degli ortolani e dei supermercati con rilevanti introiti economici. Inoltre, alcuni ortaggi, per andare sempre più incontro alle esigenze dei consumatori, sono messi in vendita pronti per l'uso, surgelati, confezionati in buste o racchiusi in barattoli. Si sta registrando, però, un'inversione di tendenza, anche grazie alle nuove leve di chef e alla nuova ristorazione: dal globale al locale. Anziché frutta e verdura che arrivano dall'altra parte del mondo, o di produzione nazionale, sempre più si preferisce acquistare prodotti del proprio territorio a **"km 0"**, a garanzia di un prodotto ottimale sotto ogni punto di vista, oppure rifornirsi direttamente dai produttori agricoli o nei **"farmer markets"**, mercati gestiti direttamente dagli agricoltori, sempre più utilizzati da una utenza familiare, e nelle gestioni di piccola ristorazione commerciale. ■



**MONTOSCO**<sup>®</sup>  
P R O F E S S I O N A L

## LA QUALITÀ REALE PARLA DA SOLA

Dalla ricerca dei territori più vocati una selezione delle migliori spezie, raccolte solo quando perfettamente mature nel rispetto dei cicli naturali. Selezionate freschissime entro un giorno dal raccolto, sono il supporto perfetto in cucina per dare forma, spessore e quel tocco in più di originalità a ogni piatto.

**Montosco, la qualità naturale regna sovrana.**



GARANTIAMO  
L'ORIGINE



TUTELIAMO  
IL TERRITORIO



ASSICURIAMO  
LA QUALITÀ



RISPETTIAMO  
L'AMBIENTE



[montoscoprofessional.com](http://montoscoprofessional.com)

# Vegetali & cottura A TEMPERATURA CONTROLLATA

“Per cuocere i vegetali in sottovuoto con risultati eccellenti bisogna trovare il giusto equilibrio tra temperatura e tempo”

Grigliati, trifolati, lessati o fritti, gli **ortaggi** sono tra gli ingredienti più utilizzati nella gastronomia italiana e mondiale. Negli ultimi decenni, gli ortaggi hanno occupato un posto di rilievo nelle preparazioni dei piatti, come soggetto principale anche della cucina fine dining, alla pari delle proteine più blasonate di carne e pesce. Anche i **vegetali** vengono esaltati al meglio con la tecnica di **cottura a temperatura controllata in sottovuoto**. Questo metodo consente di mantenere intatte le proprietà organolettiche e nutrizionali, in particolare le vitamine, evitando la denaturazione e dispersione degli elementi nutritivi, oltre al fatto che si conserva inalterato il sapore e i colori brillanti. La cottura in sottovuoto, inoltre, permette di avere dei vantaggi nell'organizzazione del lavoro.

- Non si rischia un eccesso di cottura.
- Diminuisce il calo peso dopo la cottura.
- Si standardizza le ricette.
- Si ha una texture migliore.
- Si limitano gli sprechi.
- Si migliora l'organizzazione del lavoro.
- Si ottimizzano le ore di produzione.
- Si ottimizzano gli spazi in frigorifero.
- Si ha un prodotto sempre pronto in mise en place.

Quasi tutti gli ortaggi si prestano con ottimi risultati alla cottura in sottovuoto e, tra questi, i più adatti sono quelli a radice, quali barbabietole, sedano rapa, carote, patate e anche i legumi freschi. Invece, non sono adatti le verdure a foglia, i cereali e i legumi secchi. Per cuocere i vegetali in sottovuoto con risultati eccellenti, bisogna trovare il giusto equilibrio tra temperatura e

tempo; se uno dei due parametri non è corretto appena estratti dalla busta ed esposti all'aria non conserveranno le loro caratteristiche e si attiverà l'ossidazione. La temperatura di cottura non deve essere al di sotto di quella in cui le fibre non si interneriscono, non cambiano sapore e non si disattivano gli enzimi responsabili dell'imbrunimento delle fibre vegetali. Anche per il tempo di cottura ci sono dei vincoli al di sotto dei quali gli ortaggi non compiono una trasformazione idonea alla commestibilità. Per meglio valutare il grado di cottura ottenuto si ricorre a una rilevazione tattile, cioè si comprime il prodotto tra le dita per valutarne la resistenza. Altre cause che contribuiscono a variare il tempo di cottura sono:

- La consistenza iniziale dei vegetali, in quanto a parità di tipologia possono differire per specie, metodo di coltivazione, provenienza e stagionalità.
- Il grado di maturazione, che comporta già in sé una trasformazione degli elementi e ne varia la consistenza iniziale.
- La dimensione, il taglio dei vegetali in termini di volume e grandezza.

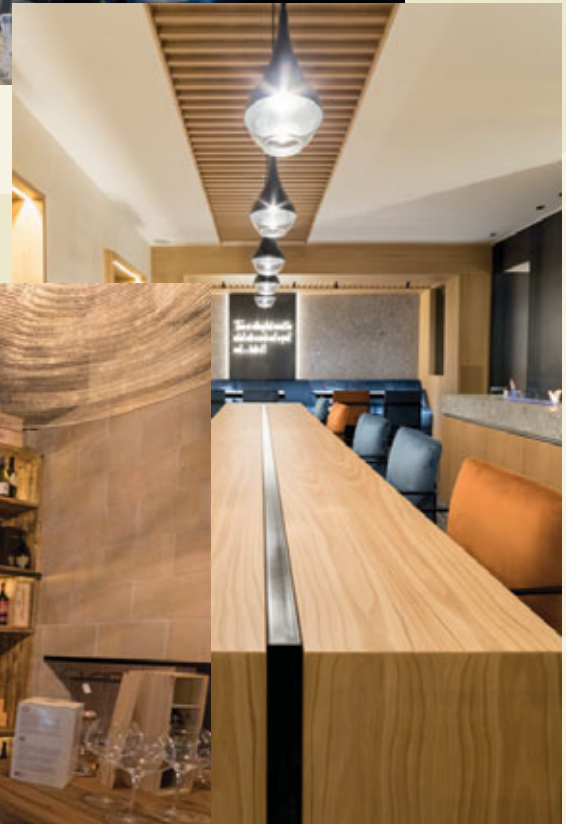
Tutte queste variabili sono difficili da standardizzare e sono da valutare prima della cottura. Le temperature di cottura dei vegetali partono dagli 80°C/82°C fino ad arrivare alla soglia consigliata dei 90°C/95°C. In alcuni casi, per le cotture realizzate con il forno a vapore, la gradazione dai 100°C fino alla soglia di 104/106°C con il vapore forzato per i casi più particolari. Tali temperature danno anche la sicurezza igienico sanitaria.

I criteri per selezionare le temperature più idonee sono:

- 84/85°C: vegetali senza clorofilla, non amari, che dovranno mantenere una consistenza solida, croccante e compatta.
- 86/87°C: vegetali con poca clorofilla, non amari, che necessitano di una texture più morbida.
- 88/90°C: per vegetali con clorofilla, amari, fibrosi. Consigliata per cuocere aglio e cipolla, cardi e carciofi.
- 95°C: per i fagiolini che ottengono il risultato migliore. ■



# 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.com](http://nimarindustry.com)

The logo for NIMAR INDUSTRY, featuring the word "NIMAR" in a bold, red, sans-serif font and "INDUSTRY" in a smaller, black, sans-serif font below it.



# Cucina vegetale: ANTICA SCELTA OBBLIGATA

“Questa la strada maestra di una nuova cucina che sono certo ci regalerà grandi emozioni e, perché no, più rispetto per la vita animale”

Non è ben chiaro quando sia avvenuto ma, al netto di discorsi green sui quali si potrebbe dibattere a lungo, la carne diventa ogni giorno sempre più border line. E anche tra gli onnivori, da tenere ben distinti dai carnivori che sono frangia “talebana”, la motivazione del “si è sempre fatto così” regge poco. Sappiamo tutti che i nostri nonni, e per quelli della mia età anche i genitori, non erano grandi consumatori di carne. Molti diranno che la motivazione risiedeva nella impossibilità di accedere alla carne per il suo costo, ma tale giustificativo è destituito di ogni fondamento. Della carne si consumava il primo taglio come le interiora. Erano i tagli a determinare



Il piatto di René Redzepi

l'accesso alla carne e non la carne tal quale. La verità è che avevamo un rispetto per gli animali che servivano e che avevano un'utilità intrinseca. I buoi tiravano gli aratri e talvolta i carri, le mucche facevano il latte, le galline le uova e i conigli, una volta cresciuti e divenuti belli grossi e in salute, le pellicce di colli e manicotti. Financo il pollo ingrassava un intero anno per finire sulla tavola del giorno della festa. Il cappone, poi, era il re del giorno di Natale.

Dove si sia generato questo corto circuito nel quale abbiamo cominciato a “produrre” carne, “vita da ingrandire” il prima possibile e poi uccidere, non è chiaro, ma è netta in molti la sensazione che un consumo del genere non è solo insostenibile, ma anche inaccettabile. Si badi bene, chi scrive è onnivoro che consuma carne ma è, al pari, consapevole che una vita ha valore a prescindere dal posto che occupa nella catena alimentare. In quest'ottica, la cucina vegetale cessa di essere una cenerentola del mondo della ristorazione e inizia con l'assumere grande valore umano e gastronomico. Eppure la cucina vegetale è radicata più profondamente nel nostro DNA. Nella nostra storia. È la figlia della nostra parte colta, quella che ha addomesticato le sementi e la terra alla produzione e, al contempo, ha trasformato una foglia o un legume in un gustosissimo piatto. E che la rivoluzione sia calata dal nord Europa non è un caso. Un popolo di cacciatori costretto a dare valore anche a licheni ed erbe spontanee ha portato nella cucina stellata l'elemento vegetale, vestendolo



Food pairing vegetale di Sang Hoon Degeimbre



al contempo di grande eleganza e sobrietà. Il **NOMA** di Copenaghen, condotto da **René Redzepi**, 3 stelle Michelin, e un manipolo di folli, riportò alla ribalta le antiche tradizioni di sussistenza dei popoli Norreni, nobilitando piatti della miseria e della fame dei lunghi inverni polari.

Non da meno, il *food pairing* vegetale di **Sang Hoon Degeimbre**, bistellato di origini coreane e adozione belga, che con una filosofia di un raggio di massimo 15 km dal centro operativo ha ricreato nuovi sapori, texture e consistenza con ciò che è disponibile. L'elenco sarebbe tanto lungo e da far venire il torcicollo a furia di girarsi ora a destra ed ora a sinistra.

Qui da noi non sono mancati viaggi importanti nell'*haute cuisine*, stellata e non. Proprio di recente ho avuto modo di mangiare un'insalata iceberg farcita di vegetali da **Felice**

**Sgarra**, nobilitata quasi come con un vezzo da un cucchiaino di caviale di storione in cima come la ciliegina di una strepitosa torta, dove i toni vegetali e le differenti consistenze e temperature si rincorrevano urlanti in bocca.

In un'ottica di tale portata, la carne diviene monotona e con poche chance di trasformazione e, a ben vedere, riscoprendo la tradizione, sostanzialmente lo è sempre stata. Provate a preparare una *ratatouille* francese alla perfezione. Provate a vedere, a termine della laboriosa preparazione e attenta cottura, cosa vi troverete nel piatto. Provate ad adoperare un aglio pendolino per condire una pasta aglio e olio. Provate a fare pasta fresca di erbe spontanee. Il dado, verrebbe da fare la battuta "vegetale", ormai è tratto. Questa la strada maestra di una nuova cucina che sono certo ci regalerà grandi emozioni e, perché no, maggior rispetto per la vita animale. E, che questa sia la strada, è dimostrato dal recente SÌ della FDA (Food and Drug Administration) statunitense, massima autorità per le autorizzazioni in campo alimentare e medico, alla "produzione di carne" in laboratorio. La Good Meat (filiale della Just Food) assieme alla Upside Food, che l'aveva preceduta nell'autorizzazione, potrebbe cambiare le sorti di milioni di animali così come li conosciamo. La produzione di carne in laboratorio è un passo avanti nella riproduzione delle cellule staminali e non rappresenta assolutamente un prodotto sintetico, ma la riproduzione di pezzi particolari di carne senza carcasse, sangue e vita reale. Al momento è vietata in Europa, ma sono certo che questa scelta, mi si consenta, necessaria non farà altro che accelerare questo processo di spinta alla cucina vegetale, che diviene giorno dopo giorno sempre più un punto di riferimento per molti. ■



# Il punto di vista di Dario Cecchini MACELLAIO DA OTTO GENERAZIONI

Di **Antonio Iacona**

“Intervista esclusiva al macellaio più famoso d'Italia che ha un grande rispetto per le scelte di tutti ed è grato agli animali che ci nutrono”

Lui si sente orgogliosamente parte attiva della **Federazione Italiana Cuochi**, ma è anche talmente onesto con se stesso e con gli altri che a FIC ha fatto associare la cuoca dei suoi ristoranti, essendo lui un macellaio. Anzi, “il” macellaio... o meglio ancora: “**il macellaio artigiano**”, come è giusto definirlo. Naturalmente, avrete già capito che stiamo scrivendo di **Dario Cecchini**, di quella famiglia Cecchini in Toscana, **macelleria artigiana da 8 generazioni**. Federcuochi lo stima molto, per la sua onestà intellettuale e per la professionalità e conoscenza applicata al lavoro. Il presidente FIC, **Rocco Pozzulo**, con la dirigenza in passato lo ha coinvolto piacevolmente in alcuni incontri istituzionali, dove Dario Cecchini ha tenuto delle vere e proprie **lezioni magistrali sui vari tipi di carne e sui vari tagli** ed è stato anche premiato dalla nostra Federazione con attestati di riconoscimento.

L'idea di intervistarlo in occasione del numero speciale della rivista **Il Cuoco** dedicato alla **cucina vegetale** non è campata in aria, tutt'altro! Infatti, è venuta al responsabile nazionale del Dipartimento Lavoro, **Giuseppe Ferraro**, che ha colto nel segno poiché, come leggerete a breve dalle risposte di Cecchini, intanto si è puntato proprio su un aspetto fondamentale del lavoro del cuoco ovvero conoscere meglio e più a fondo le carni e i vari tagli; e poi, perché dalle parole del macellaio artigiano traspare visibilmente **un grandissimo rispetto, per tutto e tutti**: anche per la cucina vegetale, finanche per chi sceglie una cucina e una dieta vegana. Addirittura Cecchini ha rispetto anche per chi si affida agli esperimenti in laboratorio. Ma, per carità, ha sottolineato più volte Dario, chiamiamo le cose con il loro vero nome! Dunque, sulla carne sintetica, il termine sbagliato è proprio “carne”. Ma facciamocelo dire direttamente da lui. Ecco a voi: Dario Cecchini!

## **Maestro...**

“Quale Maestro... io sono Dario e tu sei Antonio. Va bene così...”

**D'accordo, grazie! Dario, com'è andato ieri l'incontro a “La Versiliana”, dove anche i nostri Cuochi Toscani sono coinvolti?**

“Ma devo dire che è andato bene, si parlava proprio di carne e di salute a tavola. C'era l'Associazione dei Macellai, c'erano diversi docenti universitari e medici, tra cui un cardiologo. Siamo ancora convinti che la carne sia importante nella nostra alimentazione. Non voglio comunque apparire, soprattutto in televisione. Preferisco concentrarmi sul mio lavoro. Sto bene a fare il macellaio”.

**Quindi possiamo ancora abbinare la parola “salute” alla parola “piatti di carne”?**

“Ieri erano tutti d'accordo che la carne è necessaria. Oggi viviamo in un mondo di tuttologi, soprattutto da quando hanno sdoganato i social. Io cerco semplicemente di fare bene il mio lavoro. Sono orgoglioso di allevare capi nel Parco nazionale dei Pirenei, dove c'è l'unica famiglia di allevatori che ha il permesso del Re di allevare vacche libere. Lì gli animali stanno bene, mangiano erba fresca, bevono acqua pulitissima, hanno una morte dignitosa e vengono usate bene in tutte le loro parti. Il discorso della salute per noi è una scelta soggettiva. Ma nutro un gran rispetto per i vegetariani e i



vegani. Non mi torna, invece, il discorso della carne sintetica, perché non è carne, usano un nome che non le appartiene e che fa confusione. Ci dovrebbe essere una legge a tutela del consumatore per non indurlo in confusione. È un prodotto di laboratorio, a cui non sono contrario e che non voglio proibire, a meno che non provochi problemi di sicurezza alimentare. Ma chiamatelo in altro modo, cortesemente”.

**Quanto è importante per lei la cucina vegetale? Si tratta solo di contorni?**

“Nella tradizione della Toscana, come di tutte le nostre regioni, prima non si sceglieva e non si aveva la possibilità di farlo. Io ho inserito nei miei due ristoranti anche il menu vegetariano, ma dico soprattutto che oggi abbiamo la fortuna di poter scegliere. Un tempo la carne, se andava bene, si mangiava la domenica, un chilo di bollito e via. Ho mangiato la mia prima bistecca a 18 anni. Nella famiglia di macelleria in cui sono cresciuto, che era sobria e non povera, in un paese molto piccolo, si mangiavano tutti gli avanzi della macelleria che i clienti non volevano. Eravamo convinti, da piccoli, che gli animali avessero cinque teste, sette code, venti zampe, tante erano le volte che mangiavamo queste parti”.

**Come vede il futuro del suo lavoro e del suo comparto, magari fra dieci anni?**

“Lo vedo bene, spero che i cuochi abbiano il buonsenso di comprendere e di portare avanti anche questo. Noi siamo soci della Federcuochi, ma per rispetto è associata la mia cuoca, e spero che i cuochi comincino ad imparare veramente, dopo tutta questa overdose di carne nelle buste, a lavorare con i macellai artigiani, ad apprendere l'arte della vera macelleria. Una volta ho fatto lezione al Congresso nazionale FIC, perché Rocco Pozzulo mi ha chiesto esplicitamente di spiegare tutti i tagli della carne. Bisogna lavorare insieme e fare squadra. E poi, i tagli della carne ad esempio toccano altri temi cari a FIC, come la battaglia contro lo spreco alimentare. L'animale è eccellente se è allevato bene, bisogna educare le persone a un consumo sostenibile e a non buttare via niente, facendo un'esperienza più etica anche sul fronte alimentare. Dobbiamo essere grati ogni giorno per la fortuna che abbiamo di essere ben nutriti da loro. Niente allevamenti intensivi, per l'amor di Dio! Così come dico: niente agnellini o vitellini, perché dico sempre che io non macello bambini” ■



SEGUI  
Mauro Mariani  
su YouTube

# Frutta e verdura (MA NON SOLO)

“Anche cereali, olio evo e legumi fanno parte del prezioso mondo vegetale utilissimo per la difesa della nostra salute”

Ancora una volta nei miei articoli protagonista risulta essere la **Dieta Mediterranea**.

Andando nello specifico cinque sono gli elementi base della Dieta Mediterranea e tutti vegetali: FRUTTA, VERDURA, LEGUMI, CEREALI e OLIO EVO!

Il cibo animale per secoli è stato consumato dal popolo mediterraneo all'occasione e all'occorrenza senza una precisa indicazione su quante volte mangiarli. Anche se è vero che una moderata quantità di pesce e carne bianca fanno parte dell'alimentazione mediterranea, doveroso ricordare che

**QUANDO NON C'ERA IL FRIGORIFERO  
il pesce lo mangiavi solo quando lo pescavi,  
e il pollo dopo che lo acchiappavi e spennavi.**

La Dieta Mediterranea, che prevede un 45-60% di carboidrati, di prevalenza complessi (dai cereali) 10-12% di proteine, e 20-35% di grassi con una percentuale di quelli saturi (maggiormente rappresentati in quasi tutti i prodotti animali tranne il pesce) inferiore al 10%, non può essere affidata al caso, deve avere delle regole ferree per far sì che tutti i nutrienti possano arrivare a destinazione per garantirci benessere.

Fondamentale risulta essere il ruolo prevalente e importante di FRUTTA e VERDURA che però debbono avere una rigorosa



CRONOLOGIA, ovvero dare LOGICA e ORARIO a tutto quello che mangiamo. Mangiando frutta poco e spesso lontano dai pasti e verdura a inizio e a conclusione del pasto potremmo contrastare i fenomeni degenerativi indotti dallo Stress Ossidativo apportando antiossidanti che, in questa maniera, non vengono inibiti dai processi acidotici indotti dalla digestione!

“Iniziare il pasto con una buona dose di verdura, oltre a favorire il raggiungimento della sazietà con poche calorie, può contribuire al controllo della glicemia nel diabete di tipo 2”, come emerso da una pubblicazione scientifica su Diabet Med.

*(Eating vegetables before carbohydrates improves postprandial glucose excursions – S Imai, M Fukui, N Ozasa, T Ozeki, M Kurokawa, T Komatsu, and S Kajiyama – Diabet Med. 2013 Mar; 30(3): 370-372.)*

\*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.



Secondo i dettami di Harvard (2011) il piatto principale a tavola deve essere basato su una scelta di ogni nutriente, un **PUB** (Piatto Unico Bilanciato): metà del piatto deve essere con più vegetali mescolati fra loro per fornire un ottimale mix di antiossidanti minerali e vitamine. L'olio extravergine di oliva apporta la giusta quantità di omega 9, prezioso grasso monoinsaturo, che viene combinato con quelli polinsaturi: gli omega 3 vegetali e gli omega 6 della frutta secca. La restante metà del piatto consiste in un/quarto carboidrati e un/quarto proteine.

(<http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/>)

Tra i carboidrati complessi vanno prediletti i cereali integrali, facendoli ruotare nell'arco della settimana; tra le proteine vanno preferiti i legumi, mentre pesce e carni bianche sono da assumere in moderata quantità.

Mangiare frutta poca spesso e volentieri, locale fresca e stagionale consente di modulare la glicemia. La regola è di fare spuntini con la frutta, uno ogni circa due ore, tra colazione e pranzo e tra pranzo e cena; si riesce così a gestire la quantità di zuccheri nel sangue e non si arriva mai affamati a tavola. L'obiettivo poi è di non saziarsi completamente durante i pasti principali, essendo consapevoli poi di dover fare spuntini successivamente con la frutta.

Un'importante ricerca, pubblicata sul *British Medical Journal*, condotta per ventiquattro anni dai ricercatori dell'Harvard School of Public Health, a Boston negli Stati Uniti, ha analizzato i dati relativi a più di 180 mila individui, coinvolti in tre studi a lungo termine in cui sono state raccolte informazioni anche sulle abitudini alimentari e sul numero di diagnosi di diabete.

I risultati ottenuti hanno evidenziato come "mangiare almeno due porzioni alla settimana di mirtilli, uva e mele riduce del 23% il rischio di diabete rispetto a chi ne mangia meno di una porzione al mese."

(*Fruit consumption and risk of type 2 diabetes: results from three prospective longitudinal cohort studies - Isao Muraki, Fumiaki Imamura, JoAnn E Manson, Frank B Hu, Walter C Willett, Rob M van Dam, Qi Sun - BMJ 2013; 347.*)

Uno studio dell'UCL University College of London ha seguito un campione di 65.000 persone per dodici anni con il risultato che "il rischio di morte generale si riduceva del 42% per chi assumeva sette volte al giorno frutta e verdura". Un dato importante e nuovo emerso dallo studio è che le verdure, soprattutto fresche, hanno un effetto protettivo più forte, superiore alla frutta.

Lo studio condotto dallo staff guidato dal dottor Oyinlola Oyeboode del Dipartimento di Epidemiologia e Salute pubblica UCL ha evidenziato come, "chi assume da due a tre porzioni al giorno di verdura, determina un rischio del 19% più basso di morire fra quelli studiati, rispetto al 10% per la quantità equivalente di frutta".

La ricerca afferma quanto segue: sappiamo tutti che mangiare frutta e verdura è sano, ma la dimensione dell'effetto clamoroso. Il messaggio è chiaro: più frutta e verdura si mangia, meno probabile è il rischio di morire a qualsiasi età.

(*Fruit and vegetable consumption and all-cause, cancer and CVD mortality: analysis of Health Survey for England data - Oyeboode O. et al. - Epidemiol Community Health 2014;0:1-7. doi:10.1136/jech-2013-203500 7.*) ■

# Dai vegetali il cuoco ha imparato LA DISCIPLINA DI CUCINA...

“Tutti i cuochi dovrebbero predisporre nei menu sequenze di proposte gastronomiche di cucina vegetale tenendo conto di diversi fattori”

Per i cuochi trasformare i **vegetali** è sempre stata un'occasione importante per scoprire le mille opportunità culinarie e gastronomiche che essi ci obbligano a rispettare. Per questo ho deciso di farvi riflettere sull'importanza della **"CUCINA VEGETALE"**, dove "cucina" va intesa in senso ampio, come "diversità di tecniche e sistemi" da attribuire al vegetale quando sarà consumato: "cotto" e/o "crudo", "freddo" e/o "caldo", "intero" e/o tagliato". Solo alla fine si penserà al giusto condimento, che sia adeguato e adatto, e ancor più sapientemente abbinato.

Ma per vegetali non si intendono solo **ortaggi** e **verdure**, ma anche il ricco mondo dei semi o chicchi, come **cereali**, **legumi**, così come **erbe spontanee**, **bacche**, **radici**, **fusti**, **funghi**, **alghe**, **germogli** e simili, e tutto il mondo infinito dei **fiori eduli** e dei **frutti**. Tutto ciò che è vegetale e commestibile in sicurezza potrà essere servito ai nostri avventori. Sappiamo della cura che dob-

biamo avere quando manipoliamo i vegetali; allo stesso tempo dobbiamo attribuire un valore culinario a quelli che abbiamo scelto da servire nel piatto.

Primo fattore da tener presente per fare una cucina vegetale è la necessità di **rispettare il vegetale nella sua stagione** (più buono e nutriente, ma anche meno caro); così come il percorso che esso seguirà dalla terra al piatto; definizione a volte pittoresca che noi ci appropriamo nei nostri menu: Cucina Vegetale di qualità perché a Km0, oppure Km-giusto o, meglio, dire "vegetale dei nostri territori", riso DeCo, fagiolo DOP, ortaggi IGP. Non dimentichiamo che spesso il cuoco propone al suo cliente composizioni di piatti vegetali costituiti con polentine di cereali sia molinati che granulati; anche serie di vegetali a cubetti di varie dimensioni, oppure lunghe julienne di ortaggi diventati spaghetti vegetali, senza parlare poi di creme e di coulis sia freddi che caldi, che sono spesso accompagnati da strutture sempre di vegetali, ma tostati, o croccanti, o in quenelle.

La cucina vegetale ci ha educati, per quanto ancora poco, al rispetto della "stagionalità", ci ha fatto capire che nei piatti se ci sono più vegetali di stagione è meglio! Essi sono benessere per corpo, spirito e mente, visto che è immenso il valore biologico che tutti i vegetali hanno in serbo. E qui entra l'abilità del cuoco, attento e scrupoloso, a saper sfruttare questo

valore nutrizionale, perché saprà cucinarli con rispetto. Ad esempio, saper scegliere il valore del vegetale crudo perché migliore piuttosto che cotto, oppure viceversa: scegliere la cottura adeguata affinché il vegetale, una volta cotto, sia migliore, più buono e salubre.

La cucina vegetale richiede molta attenzione sui **processi di trasformazione**, il cuoco deve saper rispettare le giuste temperature (pensate alle foglie verdi, agli antociani e flavonoidi di alcuni ortaggi). Noi cuochi sappiamo che per cucinare buone ricette vegetali occorre prestare attenzione al tempo di esposizione al calore dei vari vegetali. Solo così sapremo garantire benessere al nostro avventore. Quando parliamo di cottura dei vegetali, doppiamo anche ricordarci i processi di deflagrazione che potremmo creare laddove oltre al calore, oltre al tempo, aggiungiamo la pressione, così come ricordarsi che non tutti i vegetali vano bene trasformati in vuoto o a bassa temperatu-

ra, così come se usassimo il microonde dovremmo prestare attenzione all'acqua contenuta nei vegetali. Aggiungerei che il mondo dei vegetali, per una buona cucina ricca e completa, dovrà mettere in condizione il cuoco di essere sempre attento alle **logiche dei condimenti**, a caldo o a freddo, speziati o erborinati, acidi, salati o dolci. Sempre il cuoco sarà chiamato a fare scelte strategiche di quale vegetale tritare, oppure friggere, magari anche stufato, o semplicemente optare per sbollentare velocemente i vegetali o servirli crudi.

Tutti noi colleghi dovremmo predisporre nei nostri menu alcune sequenze di proposte gastronomiche di cucina vegetale, senza pensare che queste ricette siano destinate a clienti che hanno fatto scelte filosofiche particolari. Desidero concludere ricordando il noto critico gastronomo "Anton Ego" di "Ratatouille", che pianse quando degustò un piatto servito, completamente vegetale! ■

# Naturae®

I NUOVI STAMPI IN SILICONE  
PLATINUM PER L'HAUTE CUISINE



PORCINO



Scopri i nuovi stampi per l'alta ristorazione



BOTANICA



MELA & PERA



VERZA<sup>12</sup>



CANESTRELLO<sup>15</sup>



BACCELLO<sup>13</sup>



CARCIOFO<sup>28</sup>

[silikomart.com](http://silikomart.com)

**silikomart**  
PROFESSIONAL

MADE IN ITALY

# La cucina vegetale, una tendenza CHE NON SI ARRESTERÀ TANTO PRESTO

“ Non più solo contorno grigliato o lessato, non più solo insalate verdi, ma una quantità di proposte che stimolano il lavoro del cuoco ”

La carne, il pesce consumati al ristorante diventano una scelta e un autentico piacere! Questo è uno degli effetti, paradossali certo ma non più di tanto, dell'affermarsi delle cucine vegetali nel mondo della ristorazione.

Perché? Per il fatto che mangiare carne o pesce non è più considerata un'abitudine necessaria.

Mentre **si afferma come necessaria una cucina vegetale**. I motivi sono molteplici, e tutti, a loro modo, validi. C'è chi si professa vegano o vegetariano ma oggi non è per queste persone che si è allargata la presenza del vegetale nelle cucine di molti ristoranti.

**Le motivazioni vanno ben oltre il far parte di una categoria:** ci sono all'ordine del giorno temi come la **salute**, la **sostenibilità**, l'**etica**. Argomenti che diventano sempre più spesso scelte precise da parte delle persone.

Se prendiamo il dato contenuto nel recente **Rapporto Ristorazione FIPE**, vediamo come il benessere incida notevolmente sulle scelte del mangiare fuori casa: "Dal 2021 al 2022 si è registrato un notevole incremento di coloro che pongono come priorità di miglioramento della propria salute l'assunzione di cibo sano, passando da un 32% a un 42%".

Una tendenza che crescerà sempre di più e che dovrà portare tutta la filiera, dalle aziende produttrici alla distribuzione e al ristoratore a smetterla di considerare il prezzo più basso delle materie prime una componente fondamentale per questo settore, puntando sempre di più sulla qualità delle stesse.

Tornando alla cucina vegetale che, nell'alta ristorazione, si è già affermata come tendenza, possiamo notare come essa sia un modo di rinnovare ogni tipo di proposta, per la versatilità che comporta, l'importante selezione di prodotti, di colori, di gusti. Non più solo contorno grigliato o lessato, non più solo insalate verdi, ma **una quantità di proposte che stimolano il lavoro del cuoco**, gli permettono di dare libero sfogo alla fantasia e alla creatività, due tra le condizioni necessarie affinché il loro lavoro abbia un significato concreto.

Essiccazioni, fermentazioni, polverizzazioni: le **tecniche di lavorazione** aiutano ad estrarre da verdure, frutti e semi esperienze gastronomiche di altissimo profilo.

Non ci sono ancora dati specifici su quanti siano i ristoranti orientati al vegetale in Italia, e forse non servirà catalogare ad ogni costo perché ciò che conta davvero è inserire nel menu alcune proposte vegetali, anche in locali di carne e di pesce. Si sposano perfettamente con le verdure.

La cucina del futuro, ma molto prossimo, avrà una caratteristica precisa: la **riconoscibilità**, degli ingredienti, dei sapori e dei gusti; dovrà saper parlare più che alla mente al cuore, allo stomaco. La mente troverà altre forme per essere soddisfatta in un ristorante: guardando all'ospitalità, per esempio.

E la cucina vegetale, grazie a tutti i colori stagionali che può mettere in campo, risponde al cuore, e con i sapori e il benessere che offre anche allo stomaco.

In Italia abbiamo una fortuna immensa: esistono quasi 7.000 specie vegetali, a cui si aggiungono le 2800 specie di flora marina, un numero grande di variabili per la cucina di un ristorante!

Nessuna paura, dunque! Cambiare si può, si deve. Lo chiedono le persone che frequentano i vostri ristoranti, lo chiede l'ambiente in cui dobbiamo vivere.

Introdurre i vegetali non significa impoverire le vostre cucine, tutt'altro: significa dare un contributo, anche culturale, al mondo che verrà. Una bella scommessa da giocare e vincere! ■

# Greenology

L'ARTE DELLA CUCINA  
A BASE VEGETALE

PUREA DI CAVOLO ROSSO E MELE  
CON TRIS DI SNACK E PAPRIKA  
DOLCE IN POLVERE

## VEGGY PASSION: PIÙ VALORE AL TUO MENU

Una golosa gamma di finger food, perfetta per rinnovare aperitivi, brunch e antipasti con la massima praticità. Verdure selezionate e di alta qualità, sono la soluzione ideale per uno snack diverso dal solito, che soddisfa anche clienti vegetariani e vegani.



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

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

FALAFEL



SNACK BASMATI,  
VERDURE E CHEDDAR



SNACK SPINACI,  
PISELLI E PROVOLA



MISTO DI VERDURE  
PASTELLATE



TEMPURA DI VERDURE





# Basilico Genovese DOP CONCENTRATO DI LIGURIA



Si è voluta tutelare la tradizione dei produttori locali. Il disciplinare prevede metodi di coltivazione, raccolta e confezionamento unici

Il **Basilico Genovese Dop** è un marchio collettivo di prodotto, coltura tipica di un territorio dominato dalla natura, volta di terra sospesa tra mare e monti, snodo di storie e tradizioni secolari.

Fiore all'occhiello della Liguria, assieme all'Olio Dop Riviera Ligure, il Basilico Genovese Dop si coltiva lungo il versante marittimo della Liguria con un **metodo di coltivazione tradizionale su terra naturale**. Il basilico è stato introdotto nel Mediterraneo dagli Antichi Romani, che lo impiegavano a scopo curativo, mentre il suo uso a scopo alimentare nasce solo nel XIX secolo a Genova e lungo tutta la costa ligure, territorio vocato a esprimere un prodotto dalle caratteristiche uniche, tanto da diventare caposaldo della tradizione gastronomica della Liguria. Il riconoscimento europeo della Dop "Basilico Genovese" è avvenuto nel 2005 dalla Commissione Europea e dal 2008 è stato riconosciuto dal ministero delle Politiche agricole alimentari e forestali il "Consorzio di tutela del Basilico Genovese Dop" con ruolo di vigilanza e di promozione. Con la Dop si è voluta tutelare la tradizione dei produttori locali e il disciplinare prevede metodi di coltivazione, raccolta e confezionamento unici che assicurano le caratteristiche tipiche del Basilico Genovese Dop.

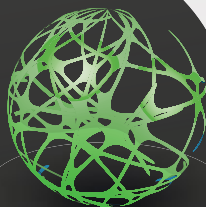
Il Basilico Genovese Dop da consumare fresco viene coltivato in serra, raccolto a mano e confezionato nel tipico bouquet coi loghi Dop che caratterizza il suo packaging unico. Alimento regale, il Basilico Genovese Dop è il re della cucina ligure, una cucina povera cui aggiunge ricchezza grazie ai nutrienti, vitamine e antiossidanti che il basilico contiene. Diventato famoso grazie al Pesto alla genovese che da tempo ha varcato i confini regionali, rappresentando la Liguria nel mondo, il Basilico Genovese Dop viene utilizzato in molte altre ricette tradizionali, come il Codigione, un'insalata fresca che unisce elementi di terra e di mare, o il Minestrone genovese che attesta il ruolo centrale del basilico genovese nella gastronomia tradizionale regionale. Da non dimenticare che la Liguria è una regione vinicola, con i vigneti esposti alla brezza marina e spesso coltivati in scoscesi dirupi che degradano verso il mare. Una viticoltura eroica, che produce vini che si distinguono per la salinità, come il Vermentino, il Pigato, l'Albarola e fra i rossi, il Rossese e la Barbera. Un buon bianco ligure si sposa perfettamente con i piatti a base di Basilico Genovese Dop, magari gustati con vista mare al tramonto per ricordare la bellezza della natura. Buona scoperta!





**42 SOCI**

che servono l'Italia, la Corsica,  
la Costa Azzurra, l'Austria,  
la Svizzera, La Slovenia



**480 MEZZI  
DI TRASPORTO**

che percorrono ogni  
provincia italiana per  
consegne in 24H



**4 LINEE  
di prodotti a marchio**



**65.000  
PUBBLICI  
ESERCIZI**

serviti quotidianamente



**84.000 mq**

di magazzini, celle  
frigorifere, uffici  
suddivisi tra 42 soci



**OLTRE 500  
AGENTI  
DI VENDITA**



**8.200  
REFERENZE**

food e non food  
in allestimento

**sala&cucina**

MAGAZINE DI ACCOGLIENZA E RISTORAZIONE

**IL MAGAZINE**  
che raggiunge 89.000  
operatori della ristorazione

# cateringgross

Il primo gruppo cooperativo della distribuzione italiana  
nel food service con 42 aziende associate e più  
di 65.000 esercizi pubblici serviti in ogni regione.

[www.cateringgross.net](http://www.cateringgross.net)

# Vegetariani: uno stile di vita MA QUANTA CONFUSIONE!

“Sono sempre più le persone che decidono di variare o “convertire” la loro alimentazione verso questa nuova tendenza. Ma facciamo un po’ di chiarezza”

Nei primi mesi di vita, mangiare bene non è un problema: basta succhiare il seno della mamma o il biberon del latte in polvere in sostituzione a quello materno, per nutrire l'organismo. I problemi cominciano a sorgere nel susseguirsi degli anni, quando subentrano moltissimi fattori a condizionare le scelte. Poter pensare con la propria testa dà un enorme vantaggio sugli altri “animali”, con i quali si condivide il pianeta. Ma non a tavola, al contrario degli animali la cui scelta del cibo è guidata da un istinto reso infallibile da una lunghissima evoluzione. Noi umani siamo costretti a fare i conti e a complicarci la vita con gli odori, i colori, i sapori, le caratteristiche nutrizionali degli alimenti e con i fabbisogni di alimentazione personali. Anche le culture nelle quali si cresce, si vive e gli ambienti che ci circondano, legati anche ai fattori climatici, condizionano le scelte alimentari, così come fattori etici, morali e sociali.

Sulla scia di queste ultime motivazioni, sempre più persone si sono “convertite” alle diete **vegetariane** o a quella più rigida detta **vegana**. La cosiddetta “cucina vegetariana”, per quanto si possa considerare erroneamente **univoca** e non soggetta ad importanti diversificazioni, presenta invece alcune importanti distinzioni:

- **Lacto-ovo-vegetariano**: dieta in cui ci si alimenta di cereali, verdura, frutta, legumi, semi, noci, latticini, uova ed esclude carne e pesce.
- **Lacto-vegetariano**: oltre a carne e pesce esclude le uova, presente prodotti derivati dal latte.
- **Vegano, vegetaliano o vegetariano integrale**: è simile al modello lacto-vegetariano, con l'ulteriore esclusione di latticini ed altri prodotti di origine animale.

Il vegano, in senso stretto, e per eliminare ogni dubbio, è colui che evita di usare o consumare prodotti di origine animale, compresi latte e formaggi, uova, pellicce, cuoio, lana e tutti i prodotti testati sugli animali; è quindi assertore di uno stile di vita naturale e igienista, all'insegna di un mondo libero da crudeltà. Il veganismo fornisce, in organismi sani e privi di particolari patologie, effetti benefici alla salute e allo spirito, anche di provata scientificità, oltretutto rispetto per gli animali e per l'ambiente.

Esistono, poi, alcuni modelli definiti spesso **vegetariani**, generalizzandoli, ma in modo improprio.

- **Dieta macrobiotica**: si basa prevalentemente sull'assunzione di cereali, legumi e verdura. Frutta, frutta secca e semi sono utilizzati in proporzioni ridotte. A volte si utilizzano limitate quantità di pesce.
- **Dieta semivegetariana**: chi segue questo modello assume occasionalmente carne ma principalmente segue una dieta vegetariana.

Al di là di tutte queste considerazioni, le diete alimentari derivanti dalla cucina vegetale o vegetariana, come già detto, negli ultimi anni stanno spopolando, anche se fino a qualche tempo fa erano considerate un fenomeno d'élite e un atteggiamento da



snob. Oggi sono sempre di più le persone che decidono di cambiare e "convertire" la loro alimentazione verso questa tendenza. In realtà, nonostante la maggior parte delle persone sia convinta del contrario, il vegetarianismo non è nato "recentemente", anzi le sue origini si perdono nel tempo. Nel 580 a.C., il matematico Pitagora fu il primo vegetariano di cui narra la storia, così come alcuni filosofi greci, in primis Aristotele e Confucio, filosofo cinese. Anche Leonardo Da Vinci fu un grande sostenitore della dieta vegetariana, al punto da manifestare più volte pubblicamente il suo pensiero. In epoca illuminista, molti furono gli scrittori e gli intellettuali che attraverso il recupero dei testi classici scoprirono l'importanza dell'esclusione delle proteine animali dalla loro alimentazione. Si deve aspettare il 1847 per la comparsa della prima "Società vegetariana" della storia, a Manchester, alla quale ne seguirono altre ad Amsterdam e in Germania. Sorgono intorno al 1880 i primi ristoranti vegetariani a Londra, quale segnale di una società desiderosa di tradurre concretamente importanti principi etici, morali e salutistici, legati questi ultimi al fenomeno dell'obesità e a tutte le patologie ad essa associate. Numerosi i personaggi famosi, poi, di questi tempi più odierni e

relativamente recenti che hanno fatto loro, più che una dieta alimentare, un vero e proprio stile di vita. Grandi nomi come John Harvey Kellogg (quello dei cereali della famosa colazione), anche il Mahatma Gandhi (facile immaginarlo), il famoso biologo, naturalista e antropologo Charles Darwin, l'ex Beatle Paul McCartney, la formosa e famosa attrice Pamela Anderson, il musicista Bryan Adams, l'atleta Carl Lewis e il cantante pop Prince. Ma uno degli esempi più famosi di "conversione" è forse quello dell'ex Presidente degli Stati Uniti, Bill Clinton, passato ad una radicale dieta vegana "salva-vita" a seguito dei suoi notevoli problemi cardiaci, ispirandosi anche alla figlia Chelsea, vegetariana convinta.

In Italia, tra i vip nostrani si può citare il dee-jay Red Ronnie, che sembrerebbe abbia fatto seguire un'alimentazione vegetariana anche alle sue figlie in età adolescenziale (cosa discutibile), Red Canzian dei Pooh, la campionessa olimpica di scherma Dorina Vaccaroni e l'atleta Manuela Di Centa. In questo elenco non possono di certo mancare, infine, esempi illustri dello stile di vita vegetariano, come la scienziata Margherita Hack e il prof. Umberto Veronesi, oncologo di fama mondiale. ■





# Naturale, NEL CALICE E NEL PIATTO

“La bella stagione fa riscoprire le tradizioni green. Le ricette naturali (storia affascinante del secolo scorso) oggi si affermano sulle tavole e nei calici”

“Cucina naturale” è un abbinamento di due parole davvero molto utilizzato in questi ultimi tempi, spesso in modo eccessivo, tanto da farne perdere la reale importanza. Crediamo quindi giusto fare alcune precisazioni. Cosa si intende per NATURALE, sia in cucina che nel mondo del vino? È un ritorno alle origini, una cucina o un vino che si caratterizzano per l'importanza data alle materie prime. Nello specifico in cucina, essa presuppone l'uso di ingredienti rigorosamente biologici, freschi, non pre-trattati e possibilmente a chilometro zero. Una cucina attenta al nostro benessere e al rispetto dell'ambiente che favorisce cibi integrali non raffinati, che segue la stagionalità e la territorialità armonizzandoci con l'ambiente che ci circonda, per trarre il massimo dell'energia dal cibo, che andrà a nutrire ogni singola cellula del nostro corpo. La cucina naturale predilige preparazioni e dessert dolcificati solo con malti di cereali, escludendo l'uso di zuccheri raffinati, aromi artificiali, additivi e conservanti. Senza, quindi, rinunciare al piacere e al gusto. Una cucina, dunque, soprattutto salutare! Altra puntualizzazione è che la cucina naturale non è né la cucina vegetariana né la cucina vegana. Detto ciò, non possiamo non prendere atto che la tavola si rivoluziona e con essa anche il calice, che rivendica un ruolo da protagonista. E il cambiamento si sta rivelando radicale: siamo di fronte a un modo nuovo non solo di fare, ma di concepire il vino e, di conseguenza, di consumarlo. Da qualche anno è aumentato l'interesse verso vini biologici, biodinamici e naturali (realizzati con minore uso possibile di diserbanti) e verso gli *alcohol free*, ma su tutti prevale la voglia di bere locale, autoctono, italiano. Privilegiando vini

dallo stile asciutto, piacevole e con pochi effetti speciali (non troppo legno, meno zucchero, verticalità) ergo, vini più naturali! E soprattutto, vini che non prevalgano sui piatti.

*Ma cosa sono i vini naturali?* Iniziamo col dire che non sono una moda. Il vino, in generale, naturale o meno, è il prodotto dalla *fermentazione alcolica*. Nei vini cosiddetti naturali, la fermentazione è spontanea e avviene con lieviti indigeni e non selezionati e aggiunti in cantina. Qualcuno dirà: e la solforosa? È un capro espiatorio, non è la solforosa da imputare, ma ciò che viene aggiunto di chimico nel vino, sia in vigna sia nella parte enologica. Un vino naturale nasce da una viticoltura che rifiuta qualsiasi sostanza chimica di sintesi (pesticidi, diserbanti, concimi), tratta solo con rame e zolfo ed è orientata alle basse rese. Le vigne da cui si ricavano questi vini sono riconoscibili, perché in mezzo ai filari cresce rigogliosa altra vegetazione; la vendemmia si fa a mano e l'uva che viene colta e portata in cantina viene lasciata a evolversi spontaneamente. Fermentando con i lieviti indigeni, i vini naturali sono sempre vini di carattere e con una grande complessità. Del resto, ogni vino è espressione sincera e intima di uno specifico territorio e di una specifica “mano”. Non dimentichiamo che trattasi di viticoltura sostenibile. La verità è che non si potrebbe fare vino ovunque. Ci siamo dimenticati della vocazione del territorio: senza chimica i vini si facevano o in collina o in montagna, non in pianura. Cucina naturale e vino naturale sono semplicemente ciò che mangiamo e ciò che beviamo.

Per coloro, infine, che vogliono avvicinarsi al mondo dei vini naturali da abbinare ai piatti della cucina altrettanto naturale, vi lasciamo qui alcune etichette degustate, molto interessanti:

*Anarchia Costituzionale Vigneti Massa 2022;*

*Pigato di Albenga Feipu dei Massaretti 2022;*

*Il Cas'al'Mat Derthona Cas'Al'Mat 2021;*

*Carlaz Prima Terra Walter De Batte;*

*Src Bianco Pirau - A.A. Crasà;*

*Haru Rosé - Domaine Leon Barral, Francia;*

*Clos du Tue-Boeuf di Thierry Puzelat di Les Montils, Francia. ■*

L'Italia  
nel piatto.



**CIRIO**  
1856

*Alta Cucina*

**IL ROSSO TRICOLORE.**

La massima espressione del pomodoro italiano, da sempre.

**I Pelati Cirio Alta Cucina** sono grandi, corposi, dal colore vivo inconfondibile.

Icone del gusto che esaltano ogni preparazione, anche la più sofisticata.

Largo all'eccellenza che fa la storia della bontà, da oltre 160 anni.



Ricetta di  
Fabio Potenzano

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



# Cucina Vegetale: CUCINA DEL BEN-ESSERE

“La cucina basata sull'uso dei vegetali è strettamente legata non solo al benessere fisico ma anche a quello sociale e ambientale. Sveliamo qui i valori fondanti”

Quanta importanza abbia avuto la **cucina vegetale** nel vitto degli antichi, lo documentano essi stessi: per i **Greci**, i frammenti dell'arte culinaria serbati da Ateneo, per i **Romani** gli scrittori di agricoltura e il trattato di Apicio.

Mutamenti sensibili non si avvertono nelle scelte e nelle preparazioni dei vegetali nel corso del **Medioevo**, come attestano i ricettari trecenteschi e quattrocenteschi, dove peraltro appare aumentato il loro consumo, sia nel vitto signorile che in quello popolare.

Le liste di vivande proposte nel **Cinquecento** dal Messisbugo e dallo Scappi, oltre a illustrare nuovi modi di confezionare le orticole, ne scandiscono i ritmi di consumo in ragione dei diversi servizi.

L'uso del cibo vegetale **nell'Ottocento** è incrementato dall'introduzione massiccia del pomodoro e della patata e le attestazioni in proposito sono reperibili forse più nei ricettari familiari che nei manuali di cucina.

Sarà poi il trattato dell'**Artusi**, specialmente nelle "note di pranzi", a presentare le diverse preparazioni speciali di vegetali da distribuirsi nelle varie portate.

Ma, se fino all'inizio del Novecento l'utilizzo in cucina dei vege-



tali freschi era affidato alla discrezione di chi allestiva il pranzo o alle preferenze e abitudini dei commensali, dalla metà dello stesso secolo, per le maggiori conoscenze nutrizionali, ci fu un incremento del loro consumo. Aumentò la consapevolezza che un alimento d'origine vegetale, nonostante la sua conservazione refrigerata o la sua cottura, subiva notevoli cali di profumi, sapori e contenuti vitaminici, che diventavano maggiori quanto più aumentava l'intervallo di tempo fra la raccolta e il consumo.

Oggi per molte persone è difficile avere una **sana alimentazione**. **Mangiare la giusta quantità di vegetali è fondamentale per il benessere**. È anche compito di chi lavora nella ristorazione offrire tali cibi, non solo come guarnizioni e contorni, ma quali ingredienti presenti al 50% nella ricetta.

**Evidenziamo che la cucina vegetale è strettamente legata non solo al benessere fisico ma anche a quello sociale e ambientale. Ecco i 3 valori fondanti.**

- + **Sostenibilità**. Le scelte alimentari di origine vegetale dovrebbero essere legate a biodiversità, stagionalità, territorialità, no spreco. Lo stile alimentare mediterraneo, basato sulla cucina vegetale, ha un impatto ambientale di circa il 60% inferiore rispetto a quello di tipo nordeuropeo o nordamericano.
- + **Semplicità**. In ogni ambito della società, la semplicità è una qualità rara, ma è la semplicità a portare al benessere. Consumare del cibo vero (con non più di 5 ingredienti) fatto da un cuoco è sempre più difficile rispetto a quello falso costruito nei laboratori industriali con un miscuglio chimico di grassi e conservanti.
- + **Gusto**. All'interno di ogni tradizione culinaria si ritrovano numerose sfaccettature legate al gusto, da quelle politiche ed economiche a quelle religiose. Il gusto varia ed è in continua trasformazione. È buono e bello ciò che sa generare emozioni che arrivano ai nostri sensi: colori, odori, sapori, suoni. ■

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



# Menu bilanciati e gustosi ANCHE DURANTE LE EMERGENZE

“Realizzare menu idonei anche a chi segue un'alimentazione vegetale è una sfida che affrontiamo anche negli eventi di solidarietà”

Fin dalla sua fondazione, il **Dipartimento Solidarietà Emergenze FIC** ha cercato di mettere al centro del suo servizio il **benessere di tutte le persone** che vi vengono in contatto, siano queste legate ai momenti di emergenza o agli eventi di solidarietà. Per quanto sia indubbio che le due realtà abbiano esigenze diverse, che trovano soluzioni differenti, spesso poi tutto si riconduce al cercare di soddisfare il bisogno di serenità, che sia da ricercare dopo un trauma o da non mettere a rischio durante una serata speciale.

Nella cucina di emergenza, che caratterizza i pasti quotidiani dopo le calamità, **il mondo vegetale riscuote un ruolo fondamentale** perché è quello che facilita il **benessere fisico**: frutta e verdura sono sempre presenti ad ogni pasto, cotte o crude, sotto forma di contorno o di zuppe, per condire la pasta o per creare macedonie. Nelle emergenze, le scelte vegetariane non sono mai limitate ad una semplice pasta al pomodoro o ad un piatto di verdure in padella, ma declinate in modo che anche i vegetariani possano soddisfare il palato

come gli onnivori, che possono sempre scegliere tra due primi e due secondi.

Inoltre, le scelte vegetali sotto forma di legumi (disponibili anche in scatola già dalla primissima emergenza) sono in grado di soddisfare anche le necessità proteiche di chi segue, per motivi etici o fisiologici, un'alimentazione interamente vegetale. Riuscire a vincere la sfida di fare **un menu bilanciato, gustoso e mai banale**, anche per chi ha questa esigenza è indubbiamente una ricerca costante che, spesso anche con l'aiuto dell'ospite stesso, riusciamo a vincere facendo spuntare un lieve sorriso sul volto di chi non credeva possibile vedere accolte le proprie esigenze.

Realizzare menu idonei anche a chi segue una alimentazione interamente vegetale è una sfida che ci troviamo a voler vincere anche durante gli eventi di solidarietà perché, se è vero che il nostro motto è "aiutateci ad aiutare", è per noi fondamentale aiutare chi ci aiuta facendogli vivere in serenità il momento della cena di raccolta fondi, con la realizzazione di pietanze speciali che spesso sono apprezzate anche da chi non le aveva mai provate prima.

Perché da sempre abbiamo fatto nostra la riflessione di Brillat-Savarin: "Invitare una persona è occuparsi della sua felicità durante tutto il tempo ch'essa passa sotto il vostro tetto". Sia questo, aggiungiamo noi, il tetto di una mensa da campo o di un salone dei grandi eventi di beneficenza ■





INTERNATIONAL  
HOSPITALITY EXHIBITION

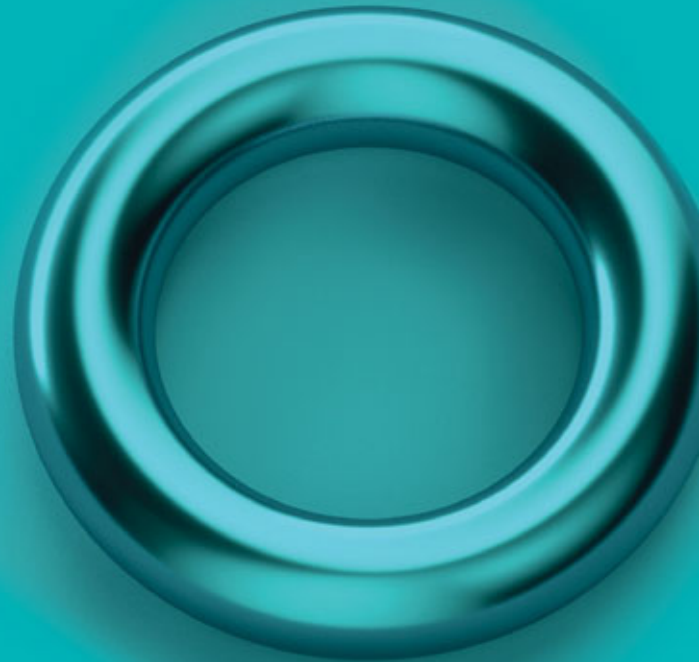
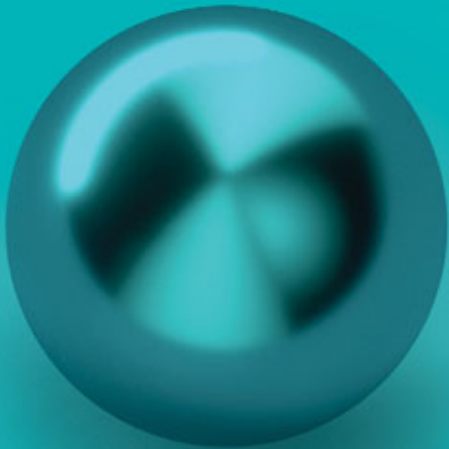


13-17  
OTTOBRE  
2023

fieramilano



NEW SHAPES OF  
HOSPITALITY



Con il patrocinio di:



Commissione  
europea



Regione  
Lombardia



Comune di  
Milano

In collaborazione con:

[madeinitaly.gov.it](http://madeinitaly.gov.it)



Ministry of Foreign Affairs  
and International Cooperation

ITA<sup>®</sup>  
ITALIAN TRADE AGENCY



FIERA MILANO

## Alghe. 60 ricette golose e ricche di iodio per fare il pieno di energia

Le alghe sono utilizzate dall'uomo da millenni: come concimi e fertilizzanti in agricoltura, come mangimi e integratori in zootecnia, come alimenti e integratori altamente nutritivi nell'alimentazione umana. Costituiscono un alimento comune nella dieta di molti popoli, soprattutto orientali e il loro valore nutritivo è sbalorditivo: contengono carboidrati, proteine, acidi grassi Omega 3, antiossidanti, vitamine, sali minerali e oligoelementi di cui sono particolarmente ricche, come il ferro e lo iodio. Sono organismi perfetti per tutto il nostro ecosistema: producono più della metà dell'ossigeno che respiriamo, sono una

fonte unica di nutrimento per la fauna e la flora marine e contribuiscono all'equilibrio di tutto l'ambiente. Per crescere non hanno bisogno di pesticidi né di fertilizzanti, ma solo di luce naturale e acqua di mare. Sono alimenti sostenibili e preziosi. Di cos'altro abbiamo bisogno? Delle ricette per cucinarle e gustarle! In questo libro troverete piatti semplici con proporzioni di alghe molto equilibrate. **Julie Desnoulez, Guido Tommasi Editore.**



## Leadership in cucina

Chi avrà più successo? Uno chef di grande talento dietro i fornelli o uno in grado di ispirare e gestire un team di livello? Come può uno chef sviluppare le abilità necessarie per condurre un gruppo affiatato e sereno se gran parte del suo percorso riguarda ben altro? Con **Leadership in cucina** **Franco Luise** tende una mano ai colleghi alle prese con le

lacune nella propria formazione, ma anche verso nuove leve ambiziose che mirano a distinguersi in una brigata numerosa. Dimostra che le qualità per essere un buon leader in cucina non sono sempre innate ma possono essere coltivate e sviluppate. L'autore non offre una formula magica ma spiega che sono le doti di comunicazione e osservazione che assistono gli chef più abili nel coinvolgere i collaboratori e nell'affrontare le inevitabili crisi cicliche che affliggono il settore dell'ospitalità. **Franco Luise, Bibliotheca Culinaria.**

## Isa Mazzocchi racconta la sua cucina

La cucina di Isa Mazzocchi è figlia della tradizione che le hanno tramandato i suoi genitori con la loro osteria, ma arricchita dalle sue esperienze personali, una su tutte il profondo rapporto con lo chef Georges Cogny, che ha ispirato numerose sue ricette. Il suo ristorante *La Palta*, ancora oggi ristorante e tabaccheria (palta in dialetto piacentino significa infatti tabaccheria e ospitava anche la trattoria di famiglia), a Borgonovo Valtidone (Pc) è un insieme di tutti questi elementi, che Isa ha voluto raccontare nel suo primo libro: **Isa**. Ricette che raccontano un passato ribelle, da ragazza di provincia alle prime armi, un passato con successi come la prima stella Michelin nel 2011 e nello stesso anno la vittoria del Premio Michelin Chef Donna

2021 by Veuve Clicquot, un presente faticoso, ma ricco di soddisfazioni, e un futuro ancora da costruire, ma già con qualche idea in mente. "I miei sono piatti dal sapore genuino, legati al territorio piacentino, del quale amo esaltare la peculiarità. Piatti 'umani' che mi piace firmare con un puntino bianco, una goccia di latte". Le fotografie sono di Fausto Mazza, fotografo piacentino curioso ed eclettico.

**Isa Mazzocchi, Trenta Editore.**



# GIUSEPPE AMATO FIRMA UN VIAGGIO RIGOROSO E CREATIVO NEL MONDO DELLA PASTICCERIA DA RISTORAZIONE



316 pagine  
libro €70 - versione App €42,99

## TUTTI GLI ARGOMENTI CHE TROVATE NEL LIBRO

Mastro fornaio e artista del dessert. Il pasticciere da ristorazione contemporaneo  
Ristorazione e laboratorio: affinità e differenze  
Il dessert al piatto. Definizioni e sensazioni  
Ispirazione, elaborazione, applicazione. Come nasce un dessert al piatto  
IL PANE. Biglietto da visita del pasto  
PREDESSERT. Il ponte fra cucina e pasticceria  
DESSERT  
PICCOLA PASTICCERIA. Le coccole finali  
IL DOLCE FRA STORIA E SCIENZA

Sconto 10%  
per soci  
FIC

Disponibile su [shop.chiriottieditori.it](http://shop.chiriottieditori.it)  
tel. 0121 378147 / [shop@chiriottieditori.it](mailto:shop@chiriottieditori.it)



  
CHIRIOTTI  
EDITORI

# MAIZENA®



Scarica il ricettario  
Maizena, tante ricette  
**completamente  
gluten free**



## Maizena Amidi

### Per fritture ancora più croccanti

Per addensare zuppe, minestre,  
sughi e salse.

Per dare friabilità agli impasti  
lievitati, sia dolci che salati.

**Maizena Amido di Mais**  
2,5 kg / 700 gr



### Per impasti più elastici e digeribili

Favorisce la lievitazione e offre più  
leggerezza al piatto.

Sperimentato l'utilizzo anche per  
sostituire le uova negli impasti  
vegan.

**Maizena Amido di Riso**  
600 gr



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



Unilever  
Food  
Solutions

Support. Inspire. Progress.



## Maizena Panature

### Per un gratin perfetto e croccante

Miscela di pani selezionati gluten free di granulometria medio grande, formaggio, aglio, prezzemolo e pepe.

Dona croccantezza in superficie senza seccare il prodotto al suo interno.

**Maizena Panatura Pronta Gratin 400 gr**



### Per antipasti fritti croccanti, dorati e gustosi

Trattiene l'umidità molto più del pane classico. Possibilità di panare l'ingrediente e surgelare da crudo o pre-friggerlo e poi rigenerarlo in forno.

**Maizena Panatura Pronta 3 in 1 Per Fritti 400 gr**



### Per secondi al forno croccanti

Con buccia di limone e 25% di semi di lino. Si abbina perfettamente al pesce ma anche a carni bianche e ad alcune carni delicate, come pollo, coniglio, agnello e maiale.

**Maizena Panatura Pronta Miscela alla Mediterranea 400 gr**



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



Unilever  
Food  
Solutions

Support. Inspire. Progress.

## Arti bianche e inclusione OPPORTUNITÀ PER I GIOVANI

**Carmela Cerrone**



**Ben nove ragazzi di "Casa sulla Roccia" hanno conseguito l'attestato del corso "Arti Bianche". Presso la sede di Villa Dora a Prata Principato Ultra, in provincia di Avellino, la serata di gala per la consegna degli attestati alla presenza dei vertici dell'Associazione Cuochi Avellinesi e dell'Unione Regionale Cuochi della Campania guidati da Luigi Vitiello.**

Il laboratorio Arti Bianche era una delle azioni del progetto "Insieme per il Benessere" finanziato da Autostrade per l'Italia. Un intervento di sensibilizzazione e di inclusione sociale e lavorativa, che ha permesso alle Odv, La Casa sulla Roccia, comunità per tossicodipendenti e alcool dipendenti, e Asso-

ciazione E. Aprea, centro di accoglienza per persone disabili, di intervenire non solo a favore dei propri utenti ma anche a favore di studenti e cittadinanza tutta attraverso azioni che hanno mirato all'educazione alla diversità, intesa come fonte di ricchezza e relazione con l'altro.

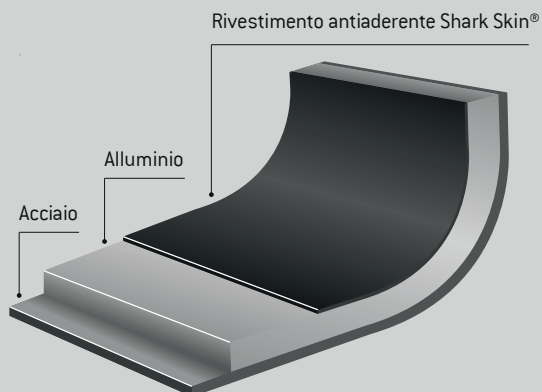
Il laboratorio di arti bianche si è tenuto interamente a "Villa Dora" de La Casa sulla Roccia ed è stato condotto dai docenti dell'Associazione Cuochi Avellinesi, che da anni collabora con la struttura della comunità terapeutica. L'intento è di offrire a questi giovani una concreta opportunità lavorativa nell'ambito della ristorazione, settore in cui nella provincia irpina si è sempre alla ricerca di chef, operatori di sala e pizzaioli. "Siete impegnati a vivere la vostra vita in modo significativo e consapevole e vi state ponendo obiettivi gratificanti", hanno esortato gli operatori di "Casa sulla Roccia", all'indirizzo dei nove partecipanti, ovvero: Carmine Barletta, Giuseppe Carannante, Domenico D'Argenio, Margherita Esposito, Fioravanti Forgiione, Mario Parlo, Angela Petrigola, Marco Rinaldo e Giuseppe Trotta. Tutti hanno coronato nel migliore dei modi il lavoro svolto per mesi e mesi dietro al forno, e non solo. Oltre a distinguersi, hanno dimostrato che, se ci s'impegna e ci si crede, tutto può accadere e che un sogno diventa realtà. "Ringrazio tutte le persone che hanno reso possibile questo corso. Perché per la prima volta ho portato a termine qualcosa nella mia vita", il commento di uno dei partecipanti.



*Agnelli*  
SINCE 1907

**INDUCTION**  
**CHEF**

MADE IN ITALY



Alluminio e acciaio  
**alla massima potenza.**  
**PROFESSIONAL AGNELLI**

Questa nuova padella vanta un perfetto e universale accoppiamento induttivo con i fornelli a induzione, garantendo il funzionamento anche alla massima potenza. Ciò si traduce in una generazione del calore più rapida e uniforme rispetto alle esistenti tipologie di fondi per induzione.

#NONTOCATEMILAPADELLA 

**h**  
host

Milano

**13-17/10/2023**  
**PADIGLIONE 2**  
**B35 B45 C36 C46**



ASSOCIAZIONE CUOCHI LIVORNESI

## Grande successo di “Cena in Terrazza” CON I CUOCHI LIVORNESI

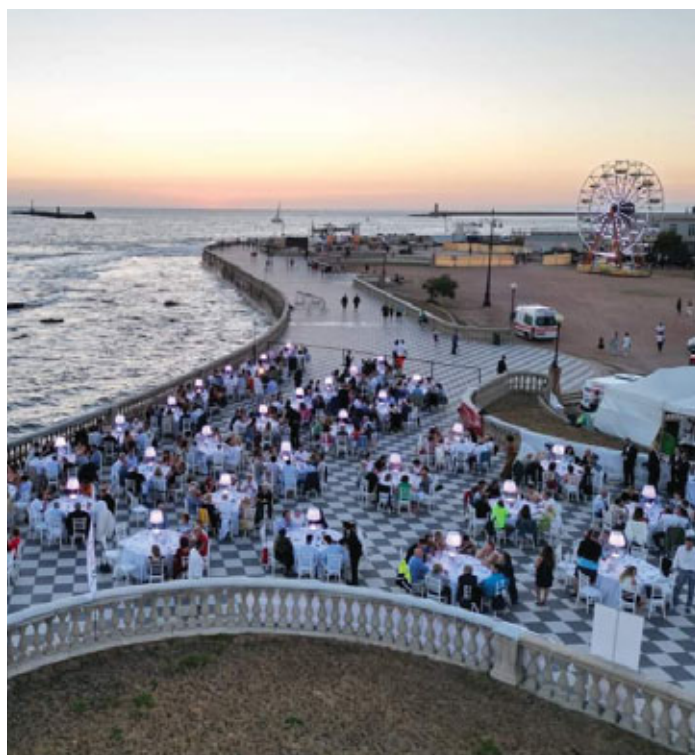
La Segreteria

**È stata un grande successo la prima edizione della Cena sulla Terrazza organizzata da Confcommercio a Livorno lo scorso 2 luglio in occasione del Palio marinaro.** Una serata magica, un ristorante a cielo aperto unico come unica è la Terrazza Mascagni, con 350 commensali che hanno partecipato alla cena vista mare, seduti intorno ad eleganti tavoli bianchi. Tra i presenti, il sindaco di Livorno, Luca Salvetti, il sindaco di Pistoia, Alessandro Tomasi, il governatore della Toscana, Gianni, i consiglieri regionali Francesco Gazzetti e Gianni Anselmi, e il presidente dell'US Livorno 1915, Esciua, il presidente provinciale di Confcommercio Livorno, Francesca Marcucci, e il direttore di Confcommercio, Federico Pieragnoli. Nel corso della serata, si è svolta anche l'esibizione della cantante Monica

Stasi, vincitrice del contest di 50&Più, che premia i cantanti amatoriali over 50.

La cena, invece, è stata allestita dall'Associazione Cuochi Livornesi, dal ristorante “Chalet della Rotonda” e dalla “Pasticceria Cristiani”, presentando un menù rigorosamente a base di pesce e prodotti del territorio, il tutto con il patrocinio del Comune di Livorno e della Fondazione LEM e con il supporto di Regione Toscana e Camera di Commercio della Maremma e del Tirreno nell'ambito di Vetrina Toscana.

All'allestimento enogastronomico hanno collaborato le socie ed i soci: Angela Grandi, Benedetta Binetti, Roberta Cavallini, Adriana Queti, Andrea Banchieri, Carlo Rampone, Valerio Vittori, Claudio Badii, Robert Iannone, Fabrizio Galli, Corrado Magnani.





# FRESCHEZZA e BONTÀ dai MONTI SIBILLINI



**treValli**<sup>®</sup>  
**BONTÀ del PARCO**<sup>®</sup>

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**.





ASSOCIAZIONE PROVINCIALE CUOCHI DELLA MOLE

## I Cuochi della Mole a sostegno DI TANTE ATTIVITÀ NEL TORINESE

L'Ufficio Stampa



**Dal sostegno alle attività sociali e di solidarietà alla promozione dei prodotti di eccellenza del territorio, per aumentare la consapevolezza dei consumatori** di quelle che sono le altissime qualità certificate delle produzioni agroalimentari, in questo caso dello splendido Piemonte, anche dal punto di vista enogastronomico.

Con questo intento si muove con grande dinamismo e altrettanto entusiasmo l'**Associazione Cuochi della Mole**, punto di riferimento della **Federazione Italiana Cuochi** a Torino e in provincia. Alla guida c'è il presidente **Francesco Gallo**, che cura i rapporti tra gli associati con la stessa meticolosità con cui prende parte alle iniziative o promosse dall'Associazione stessa o nelle quali i Cuochi della Mole sono comunque gradevolmente coinvolti.

È stato questo il caso, nelle scorse settimane, di due incontri svoltisi in altrettanti locali noti nella città sabauda, co-organizzati in collaborazione con i Cuochi FIC. Il primo da Vastè, noto bistrot alternativo torinese, ha avuto anche uno sfondo sociale e ha visto in prima linea le Lady Chef, che hanno supportato la presentazione del libro di Elisabetta Ramondetti dal titolo "Spezie: una miniera di benessere. Virtù, curiosità e tante ricette", accompagnando il tutto con biscotti naturalmente alle spezie. Le Lady Chef erano guidate dalla referente torinese, Loredana

Fiorio, che ha voluto ringraziare le associate FIC ed anche l'associazione "Mondo di Donne", con cui si è svolto l'evento e che è sempre rivolta al sostegno delle donne in difficoltà.

In serata, i Cuochi della Mole si sono poi ritrovati, ancora con il presidente Francesco Gallo e numerosi associati e associate, al ristorante Guarini, nel centro città, per sostenere il progetto "Enjoy European Quality Food", campagna di promozione delle eccellenze DOP del territorio, con il supporto della UE e della Regione Piemonte. A interpretare le eccellenze a marchio DOP durante la cena è stato lo chef Luca Tomaino, che ha utilizzato nelle proprie ricette Provolone Valpadana DOP e Mozzarella Stg, olii evo DOP Terre di Siena e Seggiano abbinati a Conegliano Valdobbiadene Prosecco Superiore DOCG, Vino Nobile di Montepulciano DOCG e Asti DOCG.

"Desidero ringraziare tutti i soci e le socie dei Cuochi della Mole per il loro impegno ed entusiasmo - ha detto il presidente provinciale FIC, Francesco Gallo - e li ringrazio doppiamente, vista la stagione estiva già avviata e con tantissimi eventi lavorativi in corso. Non è facile districarsi e dividersi tra le attività lavorative e quelle associative, ma noi lo facciamo tutto l'anno con il cuore colmo di gioia, per portare avanti sul territorio il messaggio della Federazione Italiana Cuochi, soprattutto quando si tratta di eventi che hanno l'obiettivo di sostenere persone in difficoltà o di promuovere i prodotti di eccellenza del Made in Italy".





## Il segreto del tuo **successo**

- ✓ Perfetto per preparazioni dolci e salate
- ✓ Mantiene colore bianco e texture inalterati
- ✓ Mantiene cremosità a caldo e freddo



Scopri come rendere vincente ogni tua ricetta  
su [www.philadelphia-professional.it](http://www.philadelphia-professional.it)



UNIONE REGIONALE CUOCHI PUGLIA

## Le Lady Chef a Grottaglie con “ORECCHIETTE NELLE ‘NCHIOSCE”



**Torna nel cuore del territorio tarantino, in uno dei centri storici più belli e affascinanti come quello di Grottaglie, la Città delle Ceramiche,** un evento tanto atteso, misto tra buongusto e divertimento: **“Orecchiette nelle ‘nchiosce”**, che andrà in scena martedì 8 e mercoledì 9 agosto.

Neanche a dirlo, l'appuntamento enogastronomico celebrerà la regina della cucina pugliese, l'orecchietta, che sarà cucinata in tutti i modi e maniere, tra le più prelibate, mentre dei veri e propri laboratori di cucina insegneranno, a chi lo vorrà, come si prepara il simbolo della pasta fresca in questa splendida regione.

Ma all'evento ci saranno altre grandi protagoniste, che tornano in scena più cariche che mai: sono le **Lady Chef** dell'**Unione Regionale Cuochi Puglia**, che saranno le vere ambasciatrici delle orecchiette e del territorio e che saranno chiamate ad interpretarle secondo la loro bravura e professionalità, nella decina di postazioni allestite nel centro storico di Grottaglie, le 'nchiosce appunto. L'evento è organizzato dall'Associazione “Le idee non mancano” con il patrocinio della Città di Grottaglie e con i partner Slow Food e Associazione Commercianti Grottaglie. Prezioso, naturalmente, il supporto gastronomico della Federazione Italiana Cuochi, mentre il presidente dell'Unione Regionale Cuochi Puglia, Salvatore Turturo, sottolinea: “Finalmente, dopo il rinnovo delle cariche, torna in prima linea il prezioso Sodalizio delle Lady Chef in Puglia, con un evento

### L'Ufficio Stampa

prestigioso a livello regionale. Questo grazie anche all'impegno della responsabile regionale, Antonella Ricciolo, che è anche responsabile provinciale del Sodalizio nel territorio di Brindisi. Lavorare assieme in un gioco di squadra, mettendo da parte ogni individualismo, porta sempre a grandi risultati e lo stiamo dimostrando anche grazie alla forza e alla determinazione delle nostre associate Lady Chef”.

Ed eccole, dunque, le Lady Chef FIC responsabili a livello territoriale nelle varie province pugliesi, mentre la due giorni ha già ricevuto anche il patrocinio della Federcuochi e del Sodalizio nazionale Lady Chef:

Antonella Ricciolo, responsabile regionale Cuochi Puglia compartimento Lady Chef e responsabile provinciale compartimento Lady Chef Associazione Cuochi Brindisi.

Carmela Poppa, responsabile provinciale compartimento Lady Chef Associazione Gargano e Capitanata.

Isabella Natale, responsabile provinciale compartimento Lady Chef Associazione Trulli e Grotte.

Chiara Mangini, responsabile provinciale compartimento Lady Chef Associazione Cuochi Baresi.

Fabiana Milone, responsabile provinciale compartimento Lady Chef Associazione Cuochi BAT.

Maria Del Popolo, responsabile provinciale compartimento Lady Chef Associazione Cuochi Taranto.

Annamaria De Rinaldis, responsabile provinciale compartimento Lady Chef Associazione Cuochi Lecce.



# 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)



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



UNIONE REGIONALE CUOCHI PUGLIA

## Cucina e acquacoltura: a settembre EDUCATIONAL TOUR URCP

**Valentina Tepedino** (Direttore Eurofishmarket)



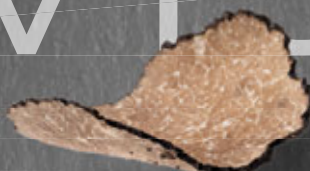
**L'Istituto Nazionale Ricerche Turistiche (ISNART) ha condotto, recentemente, un'analisi del mercato su ristoratori e preferenze di acquisto di prodotti ittici.** Circa il 45% li acquista quotidianamente, circa il 51% li acquista da un grossista, circa il 90% dice di approfondire col fornitore sulla qualità dei prodotti e di prediligere sia il pesce fresco sia l'allevato di qualità. A tal proposito, cresce l'interesse (circa il 30%) dei ristoratori verso pesci, crostacei e molluschi prodotti con sistemi ecosostenibili e che ci sarebbe la disponibilità da parte di molti ristoratori interessati di accorciare la filiera anche comprando direttamente dagli impianti di acquacoltura. D'altronde, il concetto di sostenibilità è già presente tra i ristoratori, pur con differenze. I locali di fascia alta sono potenzialmente in grado di orientare i consumi e di svolgere un ruolo educativo, ma anche i ristoranti di fascia media sono orientati in tale direzione. La chiave è la crescita educativa, conoscitiva, culturale dei consumatori. L'attenzione delle nuove generazioni verso la sostenibilità si conferma, nelle scelte di consumo, anche al ristorante. Il progetto denominato "Qualificazione dei prodotti dell'acquacoltura sostenibile", nella programmazione del FEAMP 2014-2020 in collaborazione tra **ISNART, Unioncamere, MASAF, Eurofishmarket ed altri partner**, si propone l'obiettivo di sensibilizzare il mercato della ristorazione orientandolo verso l'acquisto di prodotti

dell'acquacoltura sostenibile anche per soddisfare le richieste di un mercato che spesso prescindono dalla disponibilità del prodotto pescato. A tale scopo, il prossimo 11 settembre l'**Unione Cuochi Regione Puglia**, che aderisce alla **Federazione Italiana Cuochi**, effettuerà una visita presso lo stabilimento di acquacoltura "**InMare**", azienda salentina dei fratelli Reho che ha in attivo 14 gabbie galleggianti, con reti a sacco, larghe 20 metri ciascuna e profonde altrettanto installate nelle acque ioniche che bagnano la penisola salentina, a circa 2 km dal largo, in località Torre Suda (a 10 km da Gallipoli). Scopo della visita, far conoscere meglio la produzione ittica di acquacoltura alla ristorazione per contrastare i numerosi pregiudizi sul settore e far conoscere l'importanza di certificazioni di qualità come quella "biologica" e di "Acquacoltura sostenibile" riconosciuta dal MASAF e incentrata ad assicurare sempre più al produttore e al ristoratore una sostenibilità economica, sociale, etica ed ambientale. Altro obiettivo, infine, creare rapporti diretti tra produttori e utilizzatori promuovendo la filiera corta ove possibile.





# tartufo a vista



Scoprili tutti



## Nuova

Il gusto e il profumo autentici del tartufo tagliato a lamelle.





ASSOCIAZIONE PROVINCIALE CUOCHI REGGINI

## Cuochi Reggini e l'“Infiorata di Taurianova” CON IL PIATTO “STRONCATURA”

La Segreteria



**Promuovere la cultura di un intero territorio. Con questo intento, numerosi associati reggini FIC sono intervenuti con entusiasmo ad un evento legato alle tradizioni del posto.** Evento arricchito nelle esposizioni dalla presenza dei maestri infioratori di Genzano, Gerano e Noto, e dalla collaborazione con l'Accademia di Belle Arti di Reggio Calabria. Scriviamo, ovviamente, della **“Infiorata di Taurianova”**, dove i nostri

collegi cuochi hanno realizzato con il loro cooking show live uno dei piatti caratteristici del territorio, **“la Stroncatura con alici, olive Pianote e mollica tostata”**.

Si tratta di un tipo di pasta secca, di formato simile alle linguine e lunga una quarantina di centimetri che, già a fine Settecento, veniva prodotta nei pastifici artigianali della piana di Gioia Tauro con gli scarti delle crusche di molitura. Piatto povero e umile, la stroncatura, ma in essa c'è tutta la cultura del cibo del Sud, secondo la quale ogni alimento è sacro e non va mai sprecato.

C'è da dire che all'epoca l'igiene della modalità di produzione della stroncatura era veramente scarsa e poco controllabile, tanto che verso la fine dell'Ottocento le autorità ne proibirono la vendita. La stroncatura, però, che nutriva la gran parte della popolazione, continuò ad essere smerciata sottobanco e divenne così merce di contrabbando.

Oggi questo tipo di pasta è stato rivalutato e, prodotto da vari pastifici, è diventato uno dei cavalli di battaglia di molti ristoranti reggini. Il gruppo operativo dell'Associazione si è prodigato così nel far conoscere ai turisti presenti sul posto la bontà di questa preparazione, spiegandone storia ed evoluzione e dando l'occasione di poter assaggiare uno dei piatti che ad oggi caratterizza principalmente la tradizione culinaria della zona di Taurianova.







## SkyLine, nuovi orizzonti in cucina

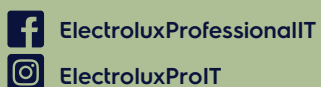
Rivoluziona il tuo modo di lavorare con i forni e abbattitori SkyLine di Electrolux Professional: due sistemi perfettamente sincronizzati e in totale comunicazione tra loro.

Liberati dallo stress e ottimizza il tuo tempo con il processo Cook&Chill SkyLine, il binomio perfetto unico al mondo.



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

Seguici su:





UNIONE REGIONALE CUOCHI SICILIANI

## “Banco in una sera di mezza estate” CENA DI RACCOLTA FONDI

La Segreteria



. Su iniziativa dell'Associazione Cuochi Catania lo scorso 12 luglio, al MAAS (Mercati Agroalimentari della Sicilia) di Catania, il DSEFIC SICILIA in collaborazione con Unione Regionale Cuochi Siciliani ha partecipato all'evento “Banco in una sera di mezza estate”, cena di raccolta fondi per celebrare il 25° anniversario del **Banco Alimentare della Sicilia** con l'obiettivo di sostenere le sue attività per dare speranza ai tanti papà siciliani che non arrivano a fine mese, alle mamme in difficoltà, ai bimbi che purtroppo non hanno cibo e pasti nutrienti per crescere in maniera sana.

L'evento organizzato da Expo srl - Fiere, Congressi, Grandi Eventi di Barbara Mirabella ha spontaneamente generato una grande rete di solidarietà, composta da **Unione Regionale**

**Cuochi Siciliani** con le sue associazioni provinciali ed il **Dse Fic Sicilia**, la **Federazione Italiana Cuochi**, la **Conpait** e l'**AIS** (Associazione Italiana Sommelier) che si sono ritrovati insieme nella “Casa del Banco Alimentare” per realizzare piatti sostenibili condividendo il principio dell'economia circolare per contrastare lo spreco alimentare e la povertà in Sicilia.

L'evento era patrocinato anche da FIC, che era presente con il presidente Rocco Pozzulo, il segretario Salvatore Bruno, il pastry chef Alessandro Laudadio. Il responsabile nazionale degli eventi food FIC, lo chef Seby Sorbello, ha curato tutti gli allestimenti del catering.

Questi gli associati e dirigenti FIC intervenuti all'evento con le loro ricette: Alfio Visalli, Alessandra Ragusa, Gianluca Ragusa, Angela Arceri, Rosaria Russo, Seby Sorbello, Pietro Arezzi, Giovanni Di Mauro, Cristoforo Impellizzeri, Davide Pappalardo, Salvo Zappalà, Giuseppe Pastura, Alex Papa, Giuseppe Rinallo, Enzo Leanza, Enrico Patorno, Maurizio Urso, Marco Di Mauro, Mario Puccio, Anna Scudieri, Maria Carmela Catalano, Puleo Giovanni, Rosellina Clemente, Roberto Cascino, Rosario Seidita, Gaetano Stagno, Antonio Alaimo. Per la CONPAIT: Giuseppe Leotta, Santo Giarrusso, Lorenzo Gallina, Gabriele Fiumara, Massimino Fulvio. L'angolo beverage è stato gestito dalla squadra dell'Associazione Italiana Sommelier rappresentata da Maria Grazia Barbagallo vice presidente regionale.



e tu che **Sanelli** sei?



PREMANA - SANELLISAN - ERGOFORGE - SAKURA - SKIN - MEAT



UNIONE REGIONALE CUOCHI TOSCANI

## La “Festa di Sole” illumina Roselle E PORTA FONDI PER IL MEYER

Grazia Frappi



**I Cuochi Toscani non possono mancare alla Festa di Sole ed anche in questa sesta edizione hanno voluto festeggiare, assieme ai genitori Isabella e Leonardo, il compleanno di Maria Sole.** Un compleanno speciale, nel ricordo di Maria Sole Marras, con la finalità di raccogliere fondi per la **Fondazione dell'Ospedale Pediatrico Meyer** a sostegno della neuro-oncologia pediatrica dell'Ospedale Meyer di Firenze.

È stata una serata magica ed il maltempo, che minacciava la zona, ha graziato Roselle, permettendo ai tantissimi presenti di godere di un'atmosfera unica e di profonda condivisione.

Ad accogliere gli ospiti, un delizioso aperitivo a base di prodotti della Maremma e dell'Amiata e, a seguire, una cena composta da circa 18 corner animati dalle deliziose proposte

di grandi chef locali e da tutta la Toscana. Sotto l'attenta guida dello Chef Matteo Donati, i protagonisti di Chef in Cava 2023 Francesco Bracali, Sergio Dondoli, Andrea Laganga, Emiliano Lombardelli, Stefano Lorenzoni, Cinzia Otri, Giuseppe Papallo, Giovanni Peggì, Andrea Perini, Paola Picchi, Maria Probst, Federica Ritteri, Roberto Rossi, Paolo Rufo, Giovanni Santarpia, Emilio Signori, Daniele Zazzeri hanno proposto specialità di terra e di mare, accompagnate da prodotti e vini del territorio selezionati e proposti da Onav Grosseto, sotto il coordinamento di Claudia Bizzarri.

“Dalla prima edizione non siamo mai mancati e quest'anno siamo stati presenti con il Dipartimento di Solidarietà Emergenze, che ha curato un corner nell'aperitivo, valorizzando alcuni prodotti di qualità certificata toscana, che hanno aderito all'iniziativa, in particolare il Pecorino Toscano DOP e la Finocchiona IGP” ha dichiarato il presidente dell'Unione Regionale Cuochi Toscani, Roberto Lodovichi.

A rappresentare il Dipartimento di Solidarietà Emergenze della Toscana ed Unione Regionale Cuochi Toscani gli chef Chiara Castellucci, Sofia Cavigli, Bruna Malegni, Argentina Mazzucato, Emma Moretti, Assunta Pandolfi e Cristian Tizzi, coordinati dallo Chef Giancarlo Clicerì.

Nei tre giorni dedicati a Maria Sole, sono stati raccolti 37 mila euro! Una cifra davvero importante, che certamente permetterà al Meyer di alimentare nuove importanti ricerche



# Scrocchiarella®

leggera, croccante e digeribile.



bellani.com



AB Mauri Italy SpA - Divisione **AB Italmill**  
via San Pietro 19/A - 25033 Colonne (BS)

Tel 030 7058711

[abitalmill@abmauri.com](mailto:abitalmill@abmauri.com)

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

abitalmill  - AB Italmill 



UNIONE REGIONALE CUOCHI TOSCANI

## Versiliana 2023: gli incontri di Regione Toscana, IL PUBBLICO E I CUOCHI URCT

Grazia Frappi

Ha avuto luogo il 10 luglio il primo dei quattro appuntamenti legati a Regione Toscana al Caffè della Versiliana. L'incontro, dal titolo "Panorami disegnati da natura e cultura: viaggio tra i siti Unesco della Toscana settentrionale", si colloca nell'ambito degli appuntamenti organizzati in collaborazione con Regione Toscana e Toscana Promozione Turistica e ha avuto come protagonisti: Leila Pruneti, Toscana Promozione Turistica - Maura Crudeli, Focal point città creativa Unesco di Carrara - Raffaele Zortea, Responsabile comunicazione Parco di San Rossore e Mura di Pisa ed Antonio Bartelletti, Direttore Parco regionale Alpi Apuane. Moderatrice del dibattito è stata la giornalista di cultura e turismo Clara Svanera.

A conclusione della presentazione Daniela Mugnai ha introdotto la degustazione realizzata nell'ambito del progetto Vetrina Toscana, in collaborazione con Unione Regionale Cuochi Toscani, chiamando sul palco il presidente URCT, Roberto Lodovichi, ed i rappresentanti delle Associazioni di Pisa, Marco Nebbiai, e di Massa Carrara, Paolo Barbato, che hanno brevemente presentato gli assaggi.

Il pubblico delle grandi occasioni, nonostante il clima afoso di inizio luglio, ha affollato l'incontro e di conseguenza la

degustazione di prodotti del territorio, legati alle zone di cui si è parlato nel talk e in particolare Carrara e Pisa. Il pane di Vinca, il lardo di Colonnata IGP, i testaroli al pesto e la torta di riso ad offrire uno spaccato dei prodotti e piatti delle Apuane ed il miele di spiaggia presentato con una crema di pecorino toscano DOP ed un crumble di pane toscano DOP ad identificare la zona di San Rossore e la torta coi bischeri, per rimanere sempre nel pisano.

Unione Regionale Cuochi Toscani si è impegnata, come sempre, nel dare un piccolo spaccato della ricca e gustosa gamma di prodotti toscani che identificano le diverse zone della regione, terra fatta di tanti paesaggi e, di conseguenza, di innumerevoli sapori. Le degustazioni che seguono gli incontri vogliono essere, inoltre, dei piccoli suggerimenti, delle pillole enogastronomiche toscane dalle quali i partecipanti agli incontri possano trarre degli spunti da seguire nei loro eventuali spostamenti in Toscana, alla ricerca di piatti e prodotti tradizionali.

Tra le fila dei Cuochi Toscani anche gli Chef: Chiara Castellucci, Enrica Pea, Ismenia Peralta, Marco Nebbiai, Pasquale Sadutto, Roberta Mariotti, Simona Silvestri e Sofia Cavigli.





# 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*



UNIONE CUOCHI DEL VENETO

# Cucina Italiana: a Venezia la candidatura A PATRIMONIO UNESCO

La Segreteria



**La cucina italiana non è solo "cibo" o ricette. Per gli italiani è un insieme di pratiche sociali, abitudini, gestualità, che portano a considerare il convivio come momento di condivisione.**

È il "rito" di un popolo che concepisce il cibarsi come sostanza culturale identitaria, mosaico di saperi locali e conoscenza che si fa storia e tradizione. È sulla base di queste certezze che lo Stato Italiano ha posto ufficialmente la candidatura della Cucina Italiana a **Patrimonio Immateriale Unesco**. Sabato **29 luglio**, il ministro dell'Agricoltura, della Sovranità alimentare e delle Foreste, **Francesco Lollobrigida**, in occasione dell'arrivo finale del "Giro d'Italia a vela - Nastro Rosa Tour", è stato a Venezia a formalizzare la candidatura, partendo non a caso dal territorio veneto "culla" di tradizioni storiche, culturali nonché gastronomiche. Con questa iniziativa, si vuole rilanciare l'Italia nel mondo, partendo proprio dall'enogastronomia. Di recente, poi, è salpata dal porto di Genova per il giro del mondo (il secondo nella sua storia) l'Amerigo Vespucci, la nave scuola "gioiello" della Marina Militare italiana. Un viaggio durante il quale il veliero sarà ambasciatore del Made in Italy, toccando 31 porti, 29 Paesi e 5 Continenti. Nelle tappe, saranno allestiti dei "villaggi Italia" per presentare i prodotti italiani. "Dobbiamo saper raccontare - ha detto il Ministro Lollobrigida - e proteggere le nostre eccellenze, che rappresentano un valore aggiunto per la nostra Nazione. La nostra cucina non è solo realizzazione di un piatto ma quello che il piatto racconta:

la ricerca, la trasformazione, i suoi secoli di storia. Vogliamo raccontare le nostre potenzialità e metterle a disposizione dei nostri ambasciatori, ossia i nostri cuochi e ristoratori in Italia e all'estero". Per l'occasione, il Ministero dell'Agricoltura ha voluto fortemente la presenza di **FIC**, con l'**Unione Cuochi del Veneto** con la dirigenza e i rappresentanti delle province venete, consegnando loro una "Targa" quali "messaggeri" di tradizioni e cultura gastronomica e di riconoscimento del duro e sacrificato lavoro di cuoco, artefice del buon e sano mangiare. Nella splendida cornice dell'Arsenale Militare di Venezia, luogo storico delle darsene di costruzione delle navi dell'Antica Serenissima, presenti all'evento anche il ministro della Giustizia **Carlo Nordio**, il ministro dei Rapporti col Parlamento **Luca Ciriani**, ed inoltre il senatore **Andrea De Poli**, l'assessore ai Lavori Pubblici del Comune di Venezia, **Francesca Zaccariotto**. Per l'Unione Cuochi veneta FIC, assieme al suo Presidente UCdV **Stefano Pepe**, il Senatore a **Vita Graziano Manzatto**, i rappresentanti delle Associazioni Provinciali FIC nelle persone di **Marco Valletta, Giuseppe Battistini, Davide Saretto, Gianni Bonaldo, Massimo Lorenzoni, Aurora Alexe, Silvia Sterzi, Elisabetta Boscolo e Matteo Marzigliano**. Tutti d'accordo quindi a fine serata, dopo una magnifica cena sotto le stelle con oltre 300 ospiti, che la cucina italiana significa e promuove anche una idea di vita e del puro vivere italiano; la sua storia è testimone con arte, cultura, paesaggi, grandiosi monumenti e bellezze estreme, ma anche di qualità e di estese esperienze come quelle delle eccellenze alimentari.





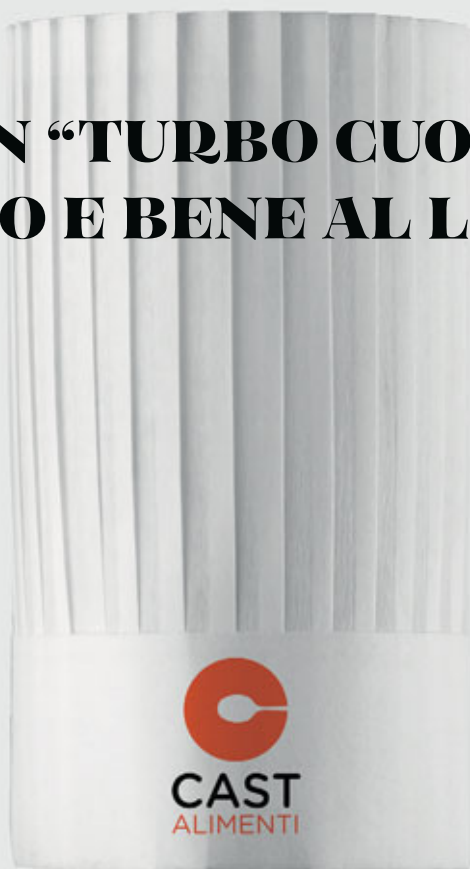


CAST per FIC

# CON “TURBO CUOCO” SUBITO E BENE AL LAVORO

**C**AST Alimenti propone un'esperienza formativa innovativa rivolta a chi desidera, giovani e non solo, inserirsi rapidamente nelle attività di cucina con una competenza sufficiente per coprire diversi ruoli di partita e di aiuto cuoco.

Appare chiaro a tutti che **il mondo della ristorazione è soggetto a un'imponente e veloce evoluzione anche nell'ambito delle risorse umane**, dei team di lavoro, caratterizzata dalla difficoltà di far incontrare la notevole offerta da parte delle imprese, ristoranti e tutte le altre realtà del food professionale, con una domanda che giustamente desidera determinate sicurezze e gratificazioni, in particolare se dimostra voglia di crescere e matura valide competenze. Non si tratta solo di una questione economica, per quanto importante: **oggi la professionalità che porta vantaggi all'impresa è quella che punta a trovare un equilibrio tra le ore del lavoro e quelle della vita privata**. Non sono esigenze inconciliabili, e **la chiave per farle incontrare può essere proprio la professionalità**. Da queste considerazioni e premesse nasce il **nuovo corso di formazione “Turbo Cuoco”**, ideato, messo a punto e gestito da CAST Alimenti, la famosa scuola di cucina e pasticceria di Brescia, sempre più caratterizzata dal proporre sia opportunità di assoluta eccellenza professionale (Alta Formazione e master), sia attività rivolte a fornire basi solide a persone che vogliono entrare nel mondo del lavoro o riqualificare la propria attività. Il corso “Turbo Cuoco” si propone di fornire **un'esperienza accelerata che consente di inserirsi nelle attività di cucina con una competenza sufficiente per coprire diversi ruoli di partita e di aiuto cuoco**. **La “filosofia” del corso è basata su due principi:**



**essenzialità, senza rinunciare alla qualità formativa, e pratica immersiva al 100% nel mondo della cucina professionale.**

La proposta nasce dall'esperienza ultraventennale di CAST Alimenti e consente ai partecipanti di apprendere in un periodo di tempo limitato tre elementi determinanti: le tecniche di cucina e come interpretare efficacemente i diversi ruoli di partita; essere in grado di preparare autonomamente piatti rappresentativi della cucina italiana, applicando le più aggiornate tecnologie di cucina; conoscere concretamente le logiche organizzative che regolano il lavoro di cucina nei diversi format di produzione e di vendita e verificarne la rispondenza alle proprie attese professionali. I destinatari ideali del corso sono coloro che, anche senza una preparazione specifica di base, sono interessati ad intraprendere la professione di cuoco nel settore della ristorazione e dell'ospitalità, entrandovi con competenze utili per un pronto inserimento e spendibili

nella definizione del rapporto di lavoro. Il corso è altrettanto interessante per chi, ritenendo di avere una propensione per l'attività di cucina, vuole verificare la effettiva praticabilità delle proprie ambizioni e la rispondenza alle proprie attese professionali.

Infine può essere molto utile per coloro che già operano nel mondo della ristorazione e sentono il bisogno di aggiornare le proprie competenze. Al termine del corso viene rilasciato da CAST uno specifico Attestato di frequenza. Il corso in partenza **l'11 settembre** si sviluppa su **160 ore di laboratorio complessive (4 settimane)** e comprende attività pratiche in presenza, lezioni teoriche, dimostrazioni, esercitazioni didattiche, oltre alle dispense e i ricettari.

*A cura di Silvia Profili, Senior Consultant Press Office and Media Relations di CAST Alimenti*



**DAL 11.09.2023 AL 06.10.2023**

**“TURBO CUOCO”**

**Gli step fondamentali dell'attività pratica nella cucina professionale**

**CORSO PRATICO · 160 ORE DI LABORATORIO**



**castalimenti.it**

**25**

1997 | 2022 ANNIVERSARIO

**CAST**  
ALIMENTI



CUOCHI  
VALLE D'AOSTA  
- UNIONE REGIONALE -

UNIONE REGIONALE CUOCHI DELLA VALLE D'AOSTA- ASSOCIAZIONE CUOCHI AOSTA

## Edizione 2023 "NON SOLO SHOW COOKING"

L'Ufficio Stampa



**Grande successo anche quest'estate per "Non solo Show Cooking", un'iniziativa promossa dall'assessore all'Agricoltura e Risorse Naturali in collaborazione con l'Unione Regionale Cuochi Valle d'Aosta, l'Associazione Cuochi Aosta, Coldiretti e Slow Food Valle d'Aosta,** con il supporto logistico dei comuni ospitanti e il coinvolgimento dei professionisti della **Fisar**. L'iniziativa ha avuto come obiettivo principale la promozione dei prodotti locali e

il loro legame col territorio. Un viaggio che ha portato i partecipanti ad immaginare ricette creative ed originali, andando oltre la semplice degustazione del prodotto, valorizzando i sapori straordinari dei prodotti valdostani. Ogni appuntamento, infatti, ha previsto l'illustrazione dei prodotti DOP e PAT unitamente all'ampio paniere dell'offerta valdostana, grazie al coinvolgimento di Coldiretti e Campagna Amica, il mercato dove si possono acquistare i prodotti del territorio direttamente dai produttori delle varie filiere. Ad aprire le danze domenica 30 luglio a Saint-Vincent in Piazza Cavalieri di Vittorio Veneto è stato lo chef Giuseppe Cardullo dell'Hotel Gran Baita

di Gressoney-Saint-Jean, nell'appuntamento "L'innovazione del gusto", ricette con Fromadzo DOP e ortaggi a km zero ed il mercatino di Campagna Amica. Sempre Cardullo protagonista giovedì 3 agosto a Château Vallaise di Arnad con "La fragranza dei sapori antichi, ricette con Lardo DOP, miele e formaggi di capra". Qui, grazie alla collaborazione con la Soprintendenza per i beni e attività culturali, è stato possibile visitare Château Vallaise, con visite guidate gratuite. Curati dalla Lady Chef Giuseppina Serra invece gli appuntamenti di venerdì 11 agosto, a La Thuile, nell'Area del parco giochi, "La Regina tra il dolce e il salato, ricette con Fontina DOP e carne valdostana". Mercatino dalle 10 alle 19, e di giovedì 17 agosto, a Saint-Nicolas, Piazza comunale Fossaz Dessus, "Eccellenze di montagna, ricette con Fontina DOP e Jambon de Bosses DOP". Mercatino dalle 15 alle 19.

"Momenti di alta cucina e creatività per promuovere e valorizzare la qualità e le specificità dei prodotti valdostani - ha detto l'assessore Marco Carrel -. Grazie all'Unione Cuochi Valle d'Aosta ed ai produttori di raccontare le nostre eccellenze e il territorio di appartenenza". "Anche quest'anno siamo stati coinvolti in quest'importante iniziativa - ha aggiunto il vicepresidente regionale Franco Rotella -. La scelta di uno chef e una lady chef è stata voluta in quanto è nostra intenzione valorizzare entrambe le figure".





UNIONE REGIONALE CUOCHI DELLA VALLE D'AOSTA- ASSOCIAZIONE CUOCHI AOSTA

# Sensibilizzare la ristorazione per migliorare LA RACCOLTA RIFIUTI IN VALLE D'AOSTA

L'Ufficio Stampa



Con l'obiettivo comune di contribuire concretamente tramite azioni congiunte di comunicazione, formazione, monitoraggio, ad una maggiore consapevolezza e best practices relative ad una migliore separazione dei rifiuti nella filiera della ristorazione in Valle d'Aosta, il 14 luglio scorso è stato siglato il protocollo d'intesa, di durata biennale e rinnovabile, tra **Enval**, **URCVdA** e **APCA**, presso la sede Enval di Regione Borgnalle. A firmare tale impegno e le iniziative che faranno seguito a questa concreta collaborazione sono stati l'ing. Matteo Millevolte, direttore tecnico di Enval Srl, **Gianluca Masullo**, presidente Unione Regionale Cuochi Valle d'Aosta e Piero Billia, presidente provinciale Cuochi Aosta. Ad intervenire, anche l'as-

sessore regionale alle Opere pubbliche, territorio e ambiente, Davide Sapinet, e il dirigente della struttura Economia circolare del Dipartimento regionale Ambiente, Luigi Pietro Bianchetti.

Enval Srl, infatti, si occupa della Gestione del Servizio di Recupero e Smaltimento di rifiuti urbani della Regione Autonoma Valle d'Aosta, mentre URCVdA e APCA con i loro circa 330 soci su tutto il territorio regionale possono contribuire in maniera attiva alle azioni strategiche. Il programma operativo del protocollo d'intesa ha un nome decisamente evocativo, "Pensiamo Differente": impegna i tre firmatari a costruire percorsi utili a promuovere e valorizzare congiuntamente le attività svolte dai rispettivi organi, a sviluppare progettualità comuni in materia di promozione, formazione e qualificazione degli operatori, attraverso la rete della ristorazione.

"E' nostra intenzione, in collaborazione con Enval, responsabilizzare gli operatori della ristorazione sul tema della riduzione dei rifiuti e della loro corretta gestione e prevenzione attraverso una formazione specifica mirata e una campagna di sensibilizzazione - hanno detto Gianluca Masullo e Piero Billia -. Sarebbe bello poter estendere il messaggio anche ai giovani e agli studenti delle scuole".

Intenti comuni tra i firmatari erano nati nell'ambito del ciclo di appuntamenti The First Thursday - Second Edition realizzati ad Aosta, alla Cittadella dei Giovani tra aprile - giugno 2023.



**INQUADRA IL QR CODE E...**

... CONTINUA A LEGGERE LE NOTIZIE DALLE ASSOCIAZIONI PROVINCIALI SU VITASSOCIATTIVA. 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 VITAASSOCIATTIVA, IL SUPPLEMENTO IN VERSIONE DIGITALE DEL NOSTRO BIMESTRALE *IL CUOCO*.





ASSOCIAZIONE CUOCHI ITALIANI IN GERMANIA

## The Italian Show a Colonia: SUCCESSO DEL FORMAT

La Segreteria

Si è tenuta a Colonia la II edizione per il mercato tedesco di **The Italian Show**, il format itinerante per promuovere le filiere del Made in Italy e i prodotti enogastronomici italiani autentici sui mercati internazionali. Organizzato da **I Love Italian Food** in collaborazione con l'**Associazione Cuochi Italiani in Germania**, l'evento si è svolto nello storico Hotel Maritim. In collaborazione con le principali associazioni di categoria sul territorio, la giornata ha permesso a produttori di filiera italiana e distributori di entrare in contatto con oltre 500 professionisti tedeschi tra chef, ristoratori, sommelier, buyer, distributori, giornalisti e influencer. Il programma ricco di appuntamenti di tasting e cooking show per degustare e conoscere i sapori della nostra terra: cibo, vino, mixology, interpretati da professionisti. Dopo l'inaugurazione sul palco, alla presenza delle istituzioni italiane come il Console Generale d'Italia a Colonia Luis Cavalieri, la giornata è proseguita con numerose attività. Gli chef dell'Associazione Cuochi Italiani in Germania hanno animato la Tasting Station con prodotti dei partner, dalla pasta ai formaggi, dall'olio ai dolci e l'esposizione di oltre 50 realtà tra produttori e distributori. Sul palco principale le esibizioni per raccontare e promuovere alcuni prodotti cardine del nostro territorio e momenti di confronto, con il Talk "La rivoluzione italiana in Germania". Spazio anche per il Pizza Show, l'area interamente dedicata al mondo della pizza. Per tutto il giorno, inoltre, gli ospiti

di The Italian Show hanno potuto degustare il vero espresso italiano insieme al torrefattore Filicori Zecchini, così come sono stati molto apprezzati anche gli appuntamenti sul vino e sulla mixology nella Bar Station.

Emozioni soprattutto per i sei chef protagonisti della finale della competition. L'edizione 2023 del concorso The Best Upcoming Chef Of Italian Cuisine ha visto incoronare come miglior chef emergente di cucina italiana in Germania il giovane chef pugliese Antonio Locoselli. A presiedere la giuria Gianluca Casini, Presidente dell'Associazione Cuochi Italiani in Germania, affiancato da Enzo Oliveri, Presidente dell'Associazione Cuochi Italiani in UK, Cristina Bowerman, nota chef del ristorante stellato Glass a Roma, Cettina Vicenzino, nota scrittrice italiana in Germania, e Mariella Caruso, giornalista enogastronomica.

"Con The Italian Show si conferma la centralità della ristorazione come strumento per affermare il made in Italy sul mercato tedesco, ad oggi primo mercato europeo per l'export dei nostri prodotti. Ancora una volta il dialogo con i professionisti dell'Ho.Re.Ca. è risultato vincente e un ulteriore passo è stato fatto per promuovere l'autentica filiera italiana" dichiara Alessandro Schiatti, Amministratore Delegato di I Love Italian Food.

Un grande successo per questo nuovo appuntamento di The Italian Show, che tornerà per la terza volta a Londra il prossimo 19 settembre, per la tappa del mercato anglosassone





Cioccolato, Creme e Decorazioni.

Distributore Italia

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 

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



## Filo diretto con le aziende PARTNER FIC

AZIENDA	RESPONSABILE DA CONTATTARE	TELEFONO - MAIL	SITO WEB
BACCALÀ ISLANDESE			<a href="http://www.baccalaislandese.it">www.baccalaislandese.it</a>
BALDASSARE AGNELLI		<a href="mailto:info@agnelli.net">info@agnelli.net</a>	<a href="http://www.pentoleagnelli.it">www.pentoleagnelli.it</a>
BARILLA			<a href="http://www.barillafoodservice.it">www.barillafoodservice.it</a>
BAYERNLAND	<i>Laura Ceretta</i>	0472 723111 - <a href="mailto:l.ceretta@bayernland.it">l.ceretta@bayernland.it</a>	<a href="http://www.bayernland.it">www.bayernland.it</a>
BEER ATTRACTION			<a href="http://www.beerattraction.com">www.beerattraction.com</a>
BONDUELLE	<i>Lucia Arioli</i>	035 4252411 - 342 7629982 <a href="mailto:lucia.arioli@bonduelle.com">lucia.arioli@bonduelle.com</a>	<a href="http://www.bonduelle.com">www.bonduelle.com</a>
BRAGARD	<i>Servizio clienti</i>	02 6738 2586 - <a href="mailto:fic@bragard.com">fic@bragard.com</a>	<a href="http://www.bragard.com">www.bragard.com</a>
CATERINGROSS			<a href="http://www.cateringross.net">www.cateringross.net</a>
CIRIO ALTA CUCINA	<i>servizioconsumatori@ccci.it</i>	051 6228311 - n. verde 800 885030	<a href="http://www.cirioaltacucina.it">www.cirioaltacucina.it</a>
COLTELLERIE SANELLI	<i>Livio Piffari</i>	0341.361368 - 344.3811010 - <a href="mailto:livio.piffari@sanelli.com">livio.piffari@sanelli.com</a>	<a href="http://www.sanelli.com">www.sanelli.com</a>
ELECTROLUX PROFESSIONAL	<i>Natale Miniero</i>	<a href="mailto:natale.miniero@electroluxprofessional.com">natale.miniero@electroluxprofessional.com</a>	<a href="http://www.electroluxprofessional.com">www.electroluxprofessional.com</a>
HOPLÀ COOPERLAT	<i>Andrea Alfieri</i>	<a href="mailto:a.alfieri@trevalli.cooperlat.it">a.alfieri@trevalli.cooperlat.it</a>	<a href="http://www.hopla.it">www.hopla.it</a>
ICE WER	<i>Federica Cereser</i>	<a href="mailto:marketing@icewer.com">marketing@icewer.com</a>	
ITALMILL		030 7058711 - <a href="mailto:clienti@italmill.com">clienti@italmill.com</a>	<a href="http://www.italmill.com">www.italmill.com</a>
KING FISH			<a href="mailto:ricciolakingfishzeeland@gmail.com">ricciolakingfishzeeland@gmail.com</a>
LURISIA		<a href="mailto:info@luria.it">info@luria.it</a> - 0174 683222	<a href="http://luria.it">luria.it</a>
MONTOSCO PROFESSIONAL	<i>Giuseppe Cavoza</i>	3405882306	<a href="http://www.montoscoprofessional.com">www.montoscoprofessional.com</a>
NIMAR		<a href="mailto:info@nimar.it">info@nimar.it</a>	<a href="http://www.nimarsrl.it">www.nimarsrl.it</a>
NUTRE FREE	<i>Sara Turini</i>	0583 216383 <a href="mailto:sara.turini@ntfood.it">sara.turini@ntfood.it</a>	<a href="http://www.nutrifree.it">www.nutrifree.it</a>
OLEIFICIO ZUCCHI	<i>Customer Service</i>	0372 532125 - <a href="mailto:commerciale@oleificiozucchi.com">commerciale@oleificiozucchi.com</a>	<a href="http://www.oleificiozucchi.com">www.oleificiozucchi.com</a>
PHILADELPHIA			<a href="http://www.philadelphia-professional.it">www.philadelphia-professional.it</a>
QODEUP	<i>Fabio Marniga</i>	379 2613727	<a href="http://www.qodeup.com">www.qodeup.com</a>
REFLEXX		<a href="mailto:info@relexx.com">info@relexx.com</a>	<a href="http://www.reflexx.com">www.reflexx.com</a>
ROYAL GREENLAND ITALIA	<i>Davide Caragnano</i>	0362 499614 - <a href="mailto:infoitalia@royalgreenland.com">infoitalia@royalgreenland.com</a>	<a href="http://www.royalgreenland.it">www.royalgreenland.it</a>
SENNA	<i>Luca Celli</i>	0541394966 - <a href="mailto:rimini@senna.at">rimini@senna.at</a>	<a href="http://www.senna.at">www.senna.at</a>
SILIKOMART	<i>Elisa Favaretto</i>	<a href="mailto:elisa.favaretto@silikomart.com">elisa.favaretto@silikomart.com</a> - 041 519 0550	<a href="http://www.silikomart.com">www.silikomart.com</a>
SIRMAN	<i>Irene Martellato</i>	049 9698666 - <a href="mailto:marketing@sirman.com">marketing@sirman.com</a>	<a href="http://www.sirman.com">www.sirman.com</a>
SURGITAL	<i>N. verde 800-733525</i>	0545-80328 - <a href="mailto:surgital@surgital.it">surgital@surgital.it</a> n.verde 800-733525 - mail: <a href="mailto:surgita@surgital.it">surgita@surgital.it</a>	<a href="http://www.surgital.it">www.surgital.it</a>
TRE VALLI - COOPERPLAT	<i>Andrea Alfieri</i>	<a href="mailto:a.alfieri@trevalli.cooperlat.it">a.alfieri@trevalli.cooperlat.it</a>	<a href="http://www.trevalli.cooperlat.it/">www.trevalli.cooperlat.it/</a>
UNILEVER	<i>Anna Roseti</i>	06.54495496 - <a href="mailto:anna.roseti@unilever.com">anna.roseti@unilever.com</a>	<a href="http://www.unileverfoodsolutions.it/">www.unileverfoodsolutions.it/</a>
VALFRUTTA		051 6228311 - n. verde 800 885030	<a href="http://www.valfuttagrandedchef.it">www.valfuttagrandedchef.it</a>
ZORZI		045 956917	<a href="http://zorzi.vr.it">zorzi.vr.it</a>



## 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)



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