

mi alimento

IL BELLO E IL BUONO DELL'ITALIA

ANNO 3 | NUMERO 2 / 2025



p/06

PIATTI FREDDI PER ESTATI CALDE

L'Italia che cucina
cose buone senza
accendere il fuoco.

p/11

Il buono dell'Italia.

Cucinare senza cottura
per ridurre l'impatto
ambientale del cibo.

p/52

Il bello dell'Italia.

La meravigliosa Sardegna
che ti fa assaggiare le sue
eccellenze uniche.

p/56

Economia circolare.

La cucina senza sprechi:
conoscete il Batch
Cooking?

p/66

Educazione alimentare.

Quando fa caldo
l'organismo chiede
leggerezza e idratazione.

RISVEGLIA LA MERAVIGLIA PER IL TUO APERITIVO



L'invincibile estate

Durante la mia estate trovo sempre il tempo di leggere qualche buon libro. Ne ho bisogno.



Questo è uno dei versi più belli mai scritti nella storia della poesia. È di Albert Camus e racconta la speranza, ci dice che nessun inverno, nessuna lacrima, nessun odio, nessuna paura potrà mai cancellare la fiducia nella vita e la speranza nel futuro.

Viviamo tempi complicati, preoccupati, spesso pieni di angoscia. Abbiamo bisogno della nostra invincibile estate. Prendiamoci quindi il tempo che ci serve per ritrovare un po' di serenità. E, credetemi, non sarà mai tempo perso.

Durante la mia estate trovo sempre il tempo di leggere qualche buon libro. Ne ho bisogno. Scriveva Umberto Eco: "Chi compra un solo libro, legge solo quello e poi se ne sbarazza. Semplicemente applica ai libri la mentalità consumista, ovvero li considera un prodotto di consumo, una merce. Chi ama i libri sa che il libro è tutto fuorché una merce". Per lavoro mi occupo proprio di consumi e merci e so bene cosa voleva dirci Eco: il consumo si nutre di cose necessarie e di desideri. Il libro è il desiderio costante di qualcosa di necessario.

"Il libro è il desiderio costante di qualcosa di necessario."

Una recente indagine dell'Associazione Italiana Editori ci ha consegnato un dato sconcertante. Troviamo sempre meno il tempo per leggere: solo 2 ore e 47 minuti a settimana contro le 3 ore e 16 minuti dell'anno scorso. Noi italiani leggiamo poco, si sa. Troviamo invece il tempo di passare in media almeno 2 ore e 23 minuti al giorno sui social media. Ai libri preferiamo i post, le storie e i reel.

Appartengo a una generazione che considerava il leggere una conquista. Leggevo ogni volta che potevo, le storie degli altri mi servivano a immaginare il mio destino. Di tutti i libri che ho letto nelle "invincibili estati" della mia giovinezza ricordo perfettamente l'autore, la copertina e l'editore. Crescendo ho imparato che ogni volta che dovevo prendere un treno, un aereo, l'autobus o la metro non dimenticavo mai di portare con me un libro. Il tempo del viaggio è sempre stato un tempo di lettura.

Il mio augurio per queste vacanze che stanno arrivando è di trovare il tempo per leggere un buon libro. Fatevi questo regalo. Magari mangiando qualcosa di fresco. Questo numero di Mi Alimento ci invita a consumare piatti freddi che fanno bene durante le estati sempre più calde, ci rinfrescano e sono più sostenibili perché "consumano" meno.

Buona estate!

SOMMARIO

p/06

PIATTI FREDDI PER ESTATI CALDE

Il meglio della cucina
regionale italiana
rigorosamente
a fornelli spenti



p/11

FRESCHI E BUONI

20 regioni, 20 ricette
fredde per un'estate italiana.



p/44

COSA METTO NELLA DISPENSA ESTIVA?

p/48

BUONA, SOSTENIBILE E CREATIVA

La cucina a freddo
è una storia antica.



p/4



p/52

SARDEGNA D'AUTORE

Un percorso di terra
e di mare tra saperi e sapori.

p/56

BATCH COOKING:

cucina solo quello
che ti serve
quando ti serve



p/62

NON SAI CHE PESCI PIGLIARE?

Il pesce italiano?
Sta finendo.

p/66 **ASCOLTARE IL CORPO**
per nutrirlo meglio.

p/71 **OHI VITA**
Hamburger di tacchino.
Porta in tavola un gesto
di qualità e gusto

p/73 **RICETTARIO**
Le ricette di giugno



Mi Alimento

Anno 3 | Numero 2 - 2025

Periodico di proprietà di VéGé Retail s.r.l.

Edito da Mediaformat Comunicazione s.r.l.

Direttore Responsabile

Paolo Marcesini

COMITATO DI REDAZIONE

Giorgio Santambrogio, Francesca Reposi,

Eleonora Matteucci.

Coordinamento editoriale per VéGé Retail s.r.l.

Eleonora Matteucci

HANNO COLLABORATO A QUESTO NUMERO:

Andrea Begnini (*redazione*), Carlotta Bonsegna,

Giovanni Franchini, Sirio Fusani (*graphic design*),

Luisa Mantero (*digital*), Nicolò Pistone,

Davide Vivaldi (*redazione*).

PER LA PUBBLICITÀ SU QUESTE PAGINE:

Gruppo VéGé Soc. Coop.

Via Lomellina 10, 20133 Milano

tel. 02/752961

CONTATTI

Al telefono: N° Verde VéGé 800137030

dal lunedì al venerdì 9:00-13:00 / 14:00-18:00

Sul web: www.gruppovege.it

Su Facebook e Instagram:

Gruppo VéGé Supermercati

Registrazione Tribunale di Firenze
n. 4964 del 15/05/2000

Mi Alimento/ Supplemento di VéGé Per Voi

p/5



PIATTI FREDDI
PER ESTATI
CALDE

Il meglio della cucina regionale italiana rigorosamente a fornelli spenti

Le ricette fredde dell'estate italiana nascono da esigenze reali: conservare, nutrire, evitare sprechi e usare ciò che l'orto e il mare offrono. Le preparazioni delle diverse regioni raccontano **un Paese che sa essere creativo anche senza accendere il fuoco** (o accendendolo prima): piatti a volte poveri, ma sempre saporiti, legati al territorio e alla stagionalità. Ecco **un viaggio gastronomico a temperatura ambiente.**

L'identità del territorio in un piatto che non scotta

In un Paese dalla **straordinaria biodiversità gastronomica**, l'idea che le ricette fredde siano un ripiego è semplicemente sbagliata. D'estate, **l'Italia si affida a un patrimonio di piatti che parlano la lingua del territorio**, della stagionalità e della sapienza contadina. C'è una profonda **intelligenza climatica** nel modo in cui le cucine regionali hanno elaborato soluzioni per affrontare il caldo, valorizzando ingredienti poveri e freschi, spesso recuperando avanzi o eccedenze. Ogni regione ha, infatti, saputo trasformare la necessità in virtù e, così, scopriamo preparazioni semplici e gustose come **mozzarella e pomodoro**, ovvero l'essenza della tradizione gastronomica italiana: un piatto fresco e senza cottura, che unisce la dolcezza del latte alla vivacità del pomodoro. Simbolo dell'estate e della dieta mediterranea, mozzarella e pomodoro è ormai un classico intramontabile come, in Toscana, **la panzanella, che affonda le radici nella cultura contadina**: pane rafferma, pomodori maturi, cipolla rossa e basilico diventano un inno al riciclo intelligente e al sapore autentico. In Sicilia, **l'nzalata con arance, cipolla e olive** condensa in sé l'anima araba dell'isola, il profumo degli agrumi e la necessità di nutrirsi senza appesantirsi. La cucina fredda estiva è un modo di pensare che riflette l'ambiente in cui nasce, una risposta coerente a **un clima che impone leggerezza, idratazione, freschezza**. Ma è anche una risposta economica, perché spesso si tratta di piatti nati per sfamare molti con poco, in contesti di lavoro agricolo o

marinaro. Dietro ogni ricetta fredda c'è un paesaggio, un'abitudine, un rito comunitario.

Senza fornelli ma con la memoria
A volte bastano un taglio preciso, un condimento equilibrato e un tempo di riposo per dare vita a piatti capaci di evocare interi mondi gastronomici. **La cucina fredda italiana si affida alla qualità degli ingredienti e alla profondità del tempo**: non c'è fretta, ma cura. Il pane si lascia inumidire, le verdure si macerano, le salse si compongono in armonia. In assenza del calore della fiamma, è la pazienza a cucinare. Anche i piatti più semplici si portano dietro racconti antichi. Il **prosciutto e melone**, ormai classico nazionale, ha ad esempio origini nella sapiente combinazione medievale di dolce e salato, mentre **la burrata pugliese**, servita su un letto di pomodori

**PIATTI CHE
RACCONTANO
UN'ITALIA CHE SI
RIUNISCE ATTORNO
A UN'INSALATA DI
RISO, CHE AFFETTA
SALUMI E FORMAGGI
DA GUSTARE SOTTO
UNA PERGOLA, CHE
METTE A TAVOLA I
COLORI DELL'ESTATE
IN PIATTI SEMPLICI,
MA MAI BANALI.**



generosità dell'allevamento e la tecnica casearia del Sud. Ogni preparazione ha i suoi codici, le sue varianti, i suoi piccoli segreti tramandati. E spesso questi piatti, pur freddi, richiedono più attenzione di una cottura tradizionale: bisogna rispettare i tempi, scegliere l'olio giusto, dosare l'acidità. L'estate italiana, in cucina, è anche una lezione di misura. I piatti freddi non gridano, ma sussurrano armonie. E per questo restano impressi.

Oggi come ieri: stagionalità, leggerezza e condivisione

Nel contesto odierno, in cui il tema della sostenibilità è sempre più centrale, riscoprire queste ricette è anche un atto di consapevolezza. La cucina estiva a freddo riduce i consumi energetici, promuove ingredienti locali e stagionali, valorizza la filiera corta. È una cucina

“climaticamente intelligente” non solo perché aiuta a sopportare le alte temperature, ma perché rispetta l'ambiente e le risorse. Un modello da riscoprire, attualizzare, e magari innovare con garbo.

Inoltre, il pasto freddo porta con sé una socialità diversa. Non c'è il ritmo accelerato del fornello, ma una preparazione che si può condividere, anticipare, portare con sé. I piatti freddi sono ideali per picnic, cene all'aperto, feste in cortile. Raccontano un'Italia che si riunisce attorno a un'insalata di riso, che affetta salumi e formaggi da gustare sotto una pergola, che mette a tavola i colori dell'estate in piatti semplici, ma mai banali. Ritrovare queste 20 ricette regionali sarà un modo per attraversare il Paese con la forchetta, passando da una regione all'altra con un viaggio a fornelli spenti, ma con la memoria e il gusto sempre ben accesi.

ZAROTTI

di *Mare*
in *meiglia*



#AmbasciatorideiMare

zarotti.it





FRESCHI E BUONI

20 regioni, 20 ricette fredde per una calda estate italiana

a cura di **Andrea Begnini, Carlotta Bonsegna, Giovanni Franchini, Nicolò Pistone**

Abruzzo da gustare: *il pecorino di Farindola tra miele e frutta secca*

Se la qualità degli ingredienti è accostata alla semplicità della preparazione, il risultato non può che essere un'esplosione di sapori autentici. Se poi si gioca sull'equilibrio tra dolce e salato, esaltando il contrasto tra note gustative opposte, allora il piatto diventa un attore protagonista capace di conquistare al primo assaggio. Parliamo del pecorino abruzzese di Farindola accompagnato da miele e frutta secca.

Tradizione e praticità

Il tris di pecorino, miele e frutta secca costituisce un modello perfetto della cucina contadina abruzzese che coniuga la ricchezza dei sapori con la semplicità di esecuzione. Deriva infatti dall'uso dei pastori di consumare cibi semplici ma ricchi di energia, e soprattutto pronti da gustare senza bisogno di fornelli. Non più solo una pratica tradizionale per chi vive all'aria aperta, oggi la scelta di consumare cibi non cotti risponde al bisogno di mangiare bene anche senza accendere il fuoco. E passiamo agli ingredienti di questo piatto succulento.

Il pecorino di Farindola

Distillato naturale delle fragranze e dei gusti della terra abruzzese, è un formaggio dalla personalità inconfondibile dato che viene **realizzato esclusivamente con latte ovino crudo e il caglio di suino**, rarissimo. La sua **ristretta produzione a metodo tradizionale, tramandato di famiglia in famiglia, localizzata nella provincia di Pescara e Teramo**, lo rende un unicum nel panorama caseario internazionale. Il sapore è vivace e sapido, arricchito da sfumature che, grazie all'alimentazione selvatica delle pecore e al caglio di suino, ricordano il bosco e la terra. Dal 2001 il Pecorino di Farindola è diventato Presidio Slow Food.

Miglio con il miele millefiori abruzzese

Nato dai fiori selvatici che popolano i pendii della Majella e del Gran Sasso, il miele millefiori abruzzese è un dono della natura e del lavoro artigianale. La sua versatilità in cucina lo rende perfetto per apportare dolcezza, carattere e complessità aromatica a preparazioni rustiche e veloci. Dunque: **Pecorino di Farindola accostato al miele abruzzese millefiori, noci o mandorle tritate a fare da assistenti a questo connubio prelibato**, e il nostro pranzo è pronto in pochi minuti, senza accendere il fuoco e con la certezza di lasciare il palato soddisfatto. Per i più golosi è consigliabile aggiungere un filo di olio EVO sopra il formaggio e, per l'accompagnamento, delle fettine di pera fresca.

RICETTA

► **Pecorino di Farindola
con miele e frutta secca**





Bonduelle®

NEL MONDO CHE CI PIACE

**Mais e insalata Bonduelle
sono fatti per stare insieme**



**Provali nelle tue insalatone
e scopri il loro incontro gustoso,
nutriente e leggero.**

Crapiata lucana: il sapore che nasce dalla cultura contadina

Piatto tipico dell'area della città dei Sassi, la crapiata affonda le sue lontane origini nella tradizione contadina tutt'oggi rappresenta un simbolo di condivisione e di profondo legame con il mondo agricolo del territorio. La crapiata è una minestra a base di legumi e cereali vari, tradizionalmente cucinata il 1° agosto, al termine della mietitura, come rituale collettivo tra i contadini. Ogni famiglia contribuiva all'evento portando una parte dei legumi secchi che aveva in casa, e tutti gli ingredienti venivano cotti insieme in una grande pentola di terracotta, per poi essere consumati in compagnia.

Fredda d'estate

La sua versione fredda le conferisce un carattere speciale: diventa un'insalata rustica di legumi e cereali condita a crudo e insaporita da erbe aromatiche, e noi la possiamo preparare senza bisogno di accendere i fornelli. Sembra impossibile? Non lo è, perché eliminiamo la fase di cottura dei legumi e dei cereali acquistandoli già cotti e pronti all'uso, confezionati in barattoli.

Il benessere della tradizione contadina

La crapiata è la chiara dimostrazione di come la tradizione contadina garantisca un'alimentazione sana ed equilibrata, capace di coniugare gusto e benessere. Infatti l'abbondanza di legumi quali i ceci, i fagioli, le fave, le lenticchie, i piselli e di cereali come orzo e farro, insaporiti con creatività, costituisce un autentico lasciapassare per uno



stile di vita sano e nutriente senza rinunciare al piacere del mangiare bene. Un mix ricco di fibre, proteine vegetali e sali minerali che sostiene l'organismo in modo naturale e che si distingue per la sua alta digeribilità.

Mescolare, insaporire, aspettare

Una volta che abbiamo preparato tutti gli ingredienti richiesti, non dobbiamo fare altro che assemblarli e condirli in modo più o meno sfizioso, a seconda delle nostre preferenze. Ad esempio possiamo scegliere se aggiungere qualche foglia di menta e se insaporire il composto con il succo di limone oppure con l'aceto di vino bianco. La ricetta originale include le fave tra gli ingredienti principali, tuttavia in questa versione, dato che utilizziamo legumi precotti, e le fave precotte sono difficilmente reperibili, le rendiamo opzionali. Ciò che invece è assolutamente necessario consiste nel lasciare riposare la preparazione in frigorifero per circa mezz'ora, così che i sapori abbiano il tempo di legare in modo armonico, rendendo questo piatto unico ancora più coinvolgente.



RICETTA Crapiata fredda

Calabria, il gusto dell'essenziale

C'È QUALCOSA DI PROFONDAMENTE AUTENTICO NEL GESTO SEMPLICE DI SPALMARE LA 'NDUJA SU UNA FETTA DI PANE. UN SAPORE PIENO, CARNALE, CHE ACCENDE IL PALATO E RISVEGLIA RICORDI PROFONDI, DI TAVOLE ALL'APERTO, DI GITE E PICNIC. *PANE E 'NDUJA È MOLTO PIÙ DI UNO SPUNTINO: È UNA DICHIARAZIONE D'AMORE ALLA CALABRIA, ALLA SUA FORZA E ALLA SUA GENEROSITÀ.*

Un prodotto unico al mondo

La 'nduja è una delle eccellenze gastronomiche italiane più riconoscibili e inimitabili. È un salume morbido e piccante, a base di carne di maiale e peperoncino rosso calabrese, insaccato nel budello naturale e affumicato secondo tradizione. La sua consistenza cremosa la rende perfetta da spalmare, trasformandola in un ingrediente versatile che esalta anche i piatti più semplici. In un'epoca dominata da ricette elaborate e presentazioni sofisticate, la 'nduja si impone con la sua potenza primitiva, capace di raccontare una storia antica con un solo assaggio.

Calabria da mordere

Ne viene molto spesso riconosciuta l'origine a Spilinga, nel cuore dell'Altopiano del Poro: la 'nduja è figlia della terra calabrese. Aspra, vera, ardente come il sole che la scalda. Ogni fetta di pane che la accoglie diventa un piccolo altare gastronomico su cui si celebra l'identità di un territorio che ha saputo conservare i suoi riti e sapori. Non è solo un cibo, è cultura orale e contadina, tramandata tra le cucine delle nonne e le sagre di paese. Portare in tavola 'nduja significa invitare un pezzo di Calabria a sedersi con noi, con tutta la sua carica simbolica e sensoriale.

Virtù d'estate

D'estate, quando il corpo cerca anche energia ma non vuole rinunciare al gusto, pane e 'nduja rappresenta la sintesi perfetta: nutriente ma essenziale, piccante quanto basta per accendere le papille gustative e stimolare la sete - compagna ideale di un buon bicchiere di vino rosato o di una birra ghiacciata. Prepararla è immediato, gustarla è un'esperienza che coinvolge tutti i sensi.

E nella sua semplicità, questa accoppiata riesce a trasformare un aperitivo improvvisato o una cena sul terrazzo in un momento conviviale carico di gusto e carattere.



RICETTA

Bruschette con la 'nduja



Dalla Campania, la caprese fra tradizione e creatività

La caprese è il piatto che meglio riassume le qualità della cucina mediterranea: è genuina, perché gli ingredienti sono semplici e lavorati il minimo indispensabile, e soprattutto è gustosa, dato che la combinazione tra mozzarella di bufala, pomodori, basilico e olio EVO dà vita a un'esplosione di sapore indiscutibilmente autentico, basato sull'equilibrio naturale degli ingredienti. Per prepararla è sufficiente avere a disposizione dei prodotti freschi, dopodiché, una volta assemblati e conditi, non ci rimane che gustarla senza il bisogno di accendere il fuoco.

L'oro bianco

Simbolo dell'eccellenza gastronomica italiana, la mozzarella di bufala campana, a marchio DOP dal 1996, è prodotta unicamente con latte intero di bufala di razza mediterranea. A differenza del latte vaccino, ovvero quello ottenuto dalla mungitura delle vacche, il latte di bufala, che in Italia è prodotto in maggior misura nelle regioni meridionali (Campania, alcune aree del Lazio, della Puglia e del Molise), presenta una concentrazione più alta di grassi e proteine, con il risultato che la mozzarella è di consistenza più tenera e succosa e il sapore è più marcato. Non a caso è soprannominata "oro bianco" in virtù del suo valore nutrizionale e gustativo, e quando fa parte di una preparazione, immancabilmente ruba la scena a tutti gli altri ingredienti, diventando così la protagonista assoluta di ricette che sembrano ideate solo per lei.



Il profondo sapore di affumicato

La mozzarella di bufala campana, da vera artista, è capace di proporci dei virtuosismi, ovvero presentarsi in maniera affumicata. Il procedimento per la sua affumicatura avviene secondo un metodo naturale e tradizionale che prevede l'esposizione della mozzarella al fumo della paglia di grano, dopo la quale si forma una crosticina esterna il cui colore vira verso il dorato, e il sapore si arricchisce di un particolare mix intenso ed equilibrato di note tostate e legnose.

Ecco la caprese rivisitata

Una variante della caprese classica consiste in una sfiziosità che prevede l'utilizzo della mozzarella di bufala campana affumicata e, in aggiunta agli ingredienti di prassi, i pomodorini secchi sott'olio. Dunque, abbiniamo il nostro "oro bianco" ai datterini, dopo averli scolati aggiungiamo i pomodorini secchi sott'olio, inseriamo le immancabili foglie di basilico, condiamo il tutto con olio EVO e un pizzico di sale e ci è garantita un'esperienza sensoriale straordinaria.



RICETTA

Caprese rivisitata

Scegli 'o **K**afè



Sveglia la Fortuna!

ACQUISTA KIMBO

COLLEZIONA I PUNTI K

E PROVA A VINCERE
OGNI MESE
FANTASTICI PREMI



De'Longhi



Scopri tutti i prodotti KIMBO

KIMBO
il Caffè di Napoli



inquadra il QR code
e partecipa su: www.kimboperte.it

Emilia-Romagna in tavola: il rito estivo del *raviggiolo*

NELL'APPENNINO ROMAGNOLO, IN PARTICOLAR MODO TRA LE VALLI DEL BIDENTE E DEL SAVIO, SOPRAVVIVE TUTT'OGGI UNA TRADIZIONE GASTRONOMICA ANTICHISSIMA, TANTO SEMPLICE QUANTO PROFONDAMENTE LEGATA AL TERRITORIO: QUELLA DELLE MERENDE FREDE A BASE DI RAVIGGIOLO.

Il formaggio vivo: fragile, erbaceo, irripetibile

Si tratta di un formaggio freschissimo, morbido e leggermente acidulo, che viene lavorato a partire da latte vaccino crudo lavorato a bassa temperatura, fino a ottenere un prodotto che è diventato il protagonista indiscusso delle merende estive. Il raviggiolo è un formaggio privo di crosta, che va consumato entro pochi giorni dalla produzione e che, per ciò stesso, rappresenta una delle espressioni più autentiche del cosiddetto "formaggio vivo". Un tempo si era soliti avvolgerlo nelle foglie di felce, così da mantenerne l'umidità e proteggerlo dalle impurità: pratica ancora in voga oggi nelle produzioni artigianali e da cui dipende il caratteristico aroma erbaceo.

Frutta, verdura e leggerezza: l'insalata della memoria contadina

Durante la stagione calda, il ravaggiolo viene generalmente servito assieme a diversi altri ingredienti, tutti leggeri e naturali, come rucola fresca, talvolta selvatica, e fettine di pera (soprattutto varietà locali, dalla pasta soda e poco acquosa), il tutto condito con olio extravergine di oliva, un pizzico di sale e un po' di pepe nero appena macinato. C'è, poi, chi ci aggiunge qualche gheriglio di noce o altra frutta secca, ma l'assortimento di base resta sempre il medesimo.

Dal campo alla tavola: il ritorno di un rito semplice

Un'insalata che, spesso, costituiva il pasto di contadini e lavoratori, che la sceglievano soprattutto per la sua praticità. Senza bisogno di cottura né di utensili (a parte di un coltello), era rapidissima da preparare e si poteva consumare con una fetta di pane rustico e un bicchiere di vino bianco frizzante. Abbinamento tradizionale che, oggi, viene riproposto in chiave contemporanea da chef e ristoranti della zona, magari con l'aggiunta di miele di castagno o con qualche goccia di Aceto Balsamico Tradizionale di Modena DOP. **Un piatto** la cui essenza si basa sull'armonizzazione dei contrasti, regalandoci un abbraccio equilibrato tra dolce e salato, cremosità e croccantezza, passato e presente.



RICETTA

Ravaggiolo, rucola e pere



Liptauer triestino: metti il il Friuli-Venezia Giulia su una fetta di pane

Trieste, per la sua posizione estremamente strategica è da sempre **una porta tra mondi**, un crocevia di culture in cui convivono tradizioni mitteleuropee, balcaniche e italiane, capaci di regalare mix unici che si riflettono anche nella **cucina locale**. Una delle preparazioni estive più curiose e, al contempo, meno conosciute, è il **Liptauer**, una crema spalmabile di origine austro-ungarica che, nella sua variante triestina, viene solitamente consumata come antipasto fresco e veloce, perfetto per le giornate torride.

Un crocevia di sapori a Trieste

Il Liptauer nasce dalle abitudini casalinghe dell'Europa centrale per trovare, in Friuli-Venezia Giulia, la sua seconda casa, grazie alla storica presenza in quest'area dell'Impero Asburgico. **Una preparazione a base di formaggio morbido** (in genere ricotta o robiola), a cui si aggiungono paprika dolce, senape, cipolla tritata finemente, cetriolini sottaceto, capperi e burro morbido, fino a ottenere una crema omogenea e dal colore più o meno ambrato. La crema così ottenuta viene, quindi, **servita assieme a del pane nero, delle gallette di segale o dei crostini**, oppure la si utilizza come farcia dei pomodori o in **accompagnamento all'insalata di uova sode**, altro piatto tipico dell'estate di Trieste. Nelle osterie della zona, poi, è abitudine servirla con un bel boccale di birra fresca o con un bicchiere di Vitovska, vitigno autoctono del Carso.

Origini imperiali, cuore friulano

Pur trattandosi di una preparazione assolutamente estranea alla cucina italiana propriamente detta, il Liptauer è diventato, a tutti gli effetti, parte

integrante dell'identità gastronomica friulana, evolvendosi nel tempo e contemplando, come ogni ricetta tradizionale che si rispetti, numerose varianti. Queste comprendono diverse aggiunte, quali erba cipollina, acciughe tritate o rafano grattugiato, che rendono la crema sempre diversa e altamente personalizzabile.

Tradizione, varianti e abbinamenti di gusto

Un piatto versatile e facile da realizzare, che si può conservare in frigorifero per alcuni giorni così da gustarlo durante una scampagnata o come sfizioso aperitivo. Il Liptauer è il simbolo di come l'incontro **tra culture, anche molto distanti tra loro, possa talvolta generare piatti sorprendenti**, capaci di attraversare i confini senza perdere la propria identità.

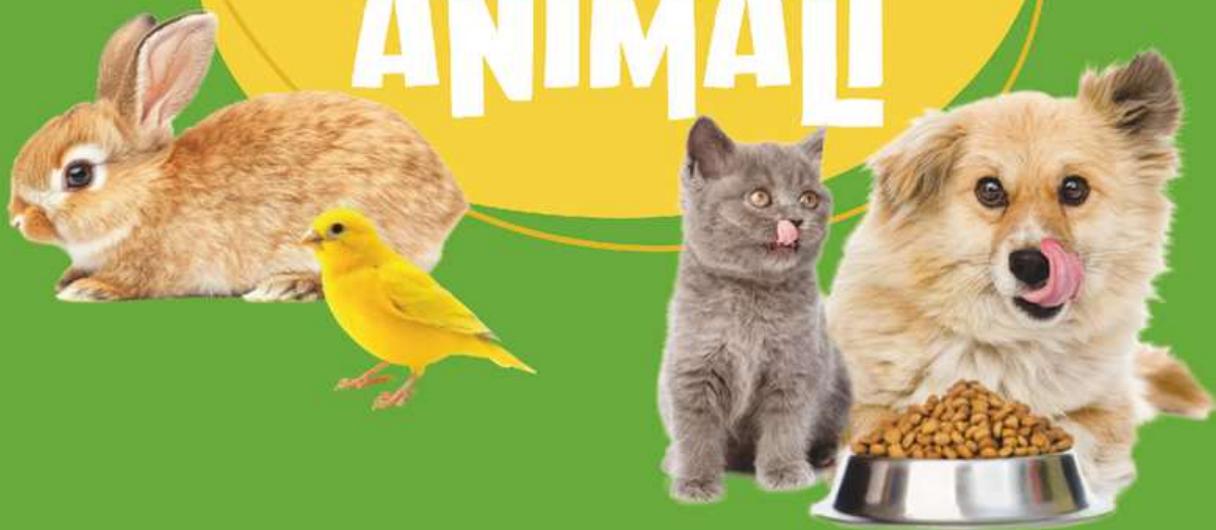
▶ RICETTA Liptauer triestino



DAL 16 GIUGNO AL 19 LUGLIO

nei nostri punti vendita trovi:

Noi AMIAMO GLI ANIMALI



Tante promozioni su prodotti pet food e pet care, pensate per chi ama i propri amici a quattro zampe





FIRA. Tre vini, mille momenti.

Non serve un'occasione speciale per godersi un buon calice di vino, basta una chiacchiera sul balcone, una tavola apparecchiata senza troppi pensieri, un aperitivo improvvisato, un brunch domenicale, una cena leggera o una pizza tra amici. FIRA nasce per questi momenti: veri, spontanei, pieni di sapore.

Tre vini freschi e versatili, che non ti chiedono di scegliere tra semplicità e qualità.

Li bevi volentieri, li abbinati con tutto: sushi, parmigiana, insalate di farro, pizza, humus con verdure, un curry delicato o una bruschetta fatta al volo.

Fira. Tre vini, mille momenti.



SARTORI
DI VERONA

www.sartoridiverona.it

Il Lazio d'estate? Ha il sapore dei *carciofi crudi*

Chi non conosce i carciofi alla romana? Questa preparazione è infatti una di quelle che più rappresentano la gastronomia tradizionale della Città Eterna, apprezzata in tutta la Penisola e proposta nei ristoranti delle Little Italy sparse in ogni angolo del mondo. Un piatto semplice, ma di carattere talmente importante da essersi meritato una fama internazionale. Ma con il caldo il carciofo è ottimo anche a crudo e nel Lazio non mancano certo i carciofi di gusto.

Perfetti anche da crudi

Lineare ma nello stesso tempo ricca di personalità, l'insalata di carciofi crudi alla romana racconta come gli ingredienti mediterranei possano sprigionare un sapore deciso ed estremamente genuino. I protagonisti indiscussi sono loro, i **Carciofi Romaneschi a marchio IGP**, conosciuti anche come mammole o cimaroli, la cui zona di produzione è concentrata nelle province di Roma, Viterbo e Latina. Questa pregiata varietà di carciofi è contraddistinta da una consistenza molto tenera, dall'assoluta mancanza di spine e peluria interna, da un profumo fresco ed erbaceo e da un gusto dolce e privo di alcuna nota amarognola; caratteristiche che rendono i carciofi romaneschi perfetti per essere consumati anche crudi.

Una materia prima d'eccellenza

In questa versione senza cottura, il piatto conserva tutta l'autenticità della tradizione, ma la restituisce in chiave più essenziale e moderna, perfetta per affrontare i mesi più caldi senza rinunciare al gusto. Il carciofo romanesco, tenero, dolce e profumato,

si presta naturalmente a essere gustato crudo, esaltando al massimo la qualità del prodotto e la semplicità della preparazione. Questa proposta fredda dimostra come bastino pochi ingredienti ben selezionati per restituire un'esperienza sensoriale completa: profumi mediterranei, consistenze delicate, sapori netti ma equilibrati. Il piatto si distingue per la sua versatilità, potendo essere servito in contesti diversi, da un antipasto raffinato a un contorno fresco o a una portata leggera per chi predilige un'alimentazione sana e naturale.



RICETTA

Insalata di carciofi
crudi alla romana

Acciughe di Liguria: il “*pane del mare*” che racconta una terra verticale

Quando le acciughe “fanno il pallone”, ovvero quando nuotano in un banco la cui forma ricrea quella di una sfera perfetta che si muove in modo sfrenato, è perché scappano da un predatore oppure perché sono attratte dalla luce della luna, o della lampara. **Il pescatore lo sa e la sua rete, quando l'uscita in mare è fortunata, è posizionata nel posto giusto al momento giusto per catturare quelle che in passato, data la loro abbondanza, venivano chiamate il “pane del mare”.** Se poi la pesca delle acciughe è avvenuta nel Mar Ligure, o meglio ancora, nel suo estremo lembo di levante – dalla costa delle Cinque Terre al Golfo dei Poeti – allora questo pregiato pesce azzurro, ora non più così abbondante come prima, offerto dal mare diventa **un autentico prodigio capace di soddisfare anche i palati più esigenti.**

Acciughe di qualità

Questa porzione di Mar Mediterraneo, e la relativa costa a esso affacciata, sono strettamente legate alla pesca e alla lavorazione delle acciughe, attività che hanno contribuito a portare la Liguria ai vertici delle eccellenze nazionali in termini gastronomici. Solo per le acciughe, infatti, emergono ben due marchi di qualità, cioè IGP - indicazione geografica protetta, riconosciuto dall'Unione Europea - per le Acciughe sotto sale del Mar Ligure, e PAT - prodotto agroalimentare tradizionale, riconosciuto dal Ministero delle politiche agricole, alimentari e forestali - per le acciughe salate di Monterosso.

Un piatto tradizionale da gustare crudo

Le acciughe sotto sale condite alla spezzina portano in tavola il gusto del mare ed esaltano la genuinità dei sapori autentici. La tradizione vuole che una volta pescate e pulite, le acciughe vengano pressate, disposte a strati e conservate sotto sale, in modo tale da mantenere il carattere del prodotto fresco. Così, estratte dal

contenitore, le acciughe, sciacquate dal sale, vengono disposte sul piatto e condite con olio EVO, aglio, prezzemolo tritato, succo di limone, olive taggiasche e capperi.

Acciuga a tutto pasto

Preparazione tipica della cucina del levante ligure, apprezzata per la sua semplicità, può costituire sia un antipasto sia un secondo e la prassi vuole che sia sempre accompagnata da fette di pane, sulle quali, per i più golosi, spalmare un sottile strato di burro.

Un piatto di facile preparazione che, data la reperibilità degli ingredienti, può essere gustato in tutte le stagioni, ma se si scelgono le acciughe di Monterosso, il periodo ideale per trovarle fresche va dalla metà di giugno a quella di luglio.

RICETTA

▶ Acciughe sotto sale condite alla spezzina



Lombardia di lago e di brace: i missoltini raccontano il sapore dell'estate

In Lombardia, il paesaggio lacustre del lago di Como è inconfondibile, tra i più popolari al mondo per le citazioni dotte che lo riguardano e le ville lussuose che vi si affacciano. In Regione, però, la zona è conosciuta anche per i mitici missoltini, una delle preparazioni più caratteristiche e antiche della tradizione gastronomica lombarda.

Il tempo del sale, il tempo del sole

Si tratta di agoni (ossia pesci d'acqua dolce simili alle sardine) che vengono pescati in primavera, quindi salati e lasciati essiccare al sole per una decina di giorni. Una volta pronti – quando, cioè, le carni hanno raggiunto una colorazione rossastra che avverte circa il giusto stadio di maturazione del grasso – si conservano pressati in apposite latte di ferro (tolle) o in vasetti di vetro, sistemati a strati alterni con qualche foglia di alloro tra l'uno e l'altro. Una tecnica di conservazione antichissima che, a quanto pare, affonda le proprie origini in epoca antica, come ci fa sapere Plinio il Giovane nelle sue Epistole. Da allora, la tecnica si è affinata notevolmente, fino a cambiare del tutto in tempi recenti, soprattutto in seguito all'arrivo del turismo nordeuropeo sul lago che introdusse una metodologia di essiccazione più simile a quella in voga nei Paesi scandinavi.

Griglia e polenta: geometria rustica del gusto

Una volta essiccati, i missoltini sprigionano tutto il loro carattere quando vengono scottati sulla brace: bastano pochi minuti per ravvivarne il profumo intenso e restituire morbidezza alle carni. A completare il piatto, la polenta grigliata,

preparata in anticipo e tagliata a fette spesse, che sulla piastra assume una croccantezza dorata all'esterno, mantenendo il cuore morbido. È questo l'accostamento più amato dai pescatori del Lario nei mesi estivi: sapido, asciutto, nutriente, perfetto per un pranzo all'aperto, magari in riva al lago o sotto un pergolato ombreggiato.

Un Presidio che racconta il lago, boccone dopo boccone

I Missoltini del Lago di Como, oggi riconosciuti come Presidio Slow Food, non sono solo un prodotto della fatica e dell'ingegno, ma anche un emblema culturale, una narrazione gastronomica che unisce il tempo antico della conservazione al gesto contemporaneo della griglia. Accompagnati da un bicchiere di rosso giovane o da una birra artigianale locale, raccontano una Lombardia che sa di pietra, legna e acqua. Un patrimonio da custodire e, soprattutto, da gustare.

RICETTA

Missoltini alla griglia



Nelle Marche un picnic con *pane, lonza e visciole*

Nel territorio marchigiano, il paesaggio (prettamente collinare) ci regala un'alternanza di vigneti, frutteti, borghi preziosi e campi coltivati, dove si custodisce una cucina verace che dà il meglio di sé nella sua semplicità. Tra gli accostamenti estivi più usuali, uno di quelli che potrebbe sorprendere i più è composto da pane, lonza e visciole. Il risultato? Una combinazione di sapori e consistenze fresca e soddisfacente, adatta a un frugale pasto a crudo, pronto in pochi minuti e ricco di storia.

La lonza e il pane rustico: sapori robusti delle colline

La lonza, anche detta capocollo, è un salume a lunga stagionatura, molto profumato e compatto, diffuso soprattutto nella zona del Fermano e nel Maceratese. Nelle Marche si usa affettarla sottilmente e servirla con pane rustico (spesso preparato con farina di grano duro e lievito madre), accompagnata da una confettura di visciole, quelle piccole ciliegie selvatiche dal sapore acidulo e aromatico, facilmente reperibili in collina durante il periodo estivo.

L'acidulo che sorprende

Una combinazione che, come si accennava, può sembrare apparentemente insolita, ma che rappresenta la norma nella gastronomia marchigiana, dove l'accostamento di salato e dolce è abituale, e i cui risultati, frutto di creatività e senso dell'equilibrio, riescono a conquistare chiunque li sperimenti. La confettura di visciole veniva tradizionalmente preparata a luglio e agosto, per essere quindi conservata per tutto l'anno, da utilizzare in accompagnamento a formaggi stagionati e/o carni bollite.



RICETTA

Pane, lonza e visciole

Un equilibrio inaspettato

Un piatto perfetto per la pausa pranzo dei lavoratori dei campi, o per la scampagnata della domenica con la famiglia o gli amici, che continua a riscuotere un gran successo. Abbinato a un buon calice di Verdicchio dei Castelli di Jesi DOC trova un matrimonio perfetto. Una notorietà che, in gran parte, deriva dalla sua versatilità, potendo essere servito come un semplice panino, così come un antipasto raffinato oppure ancora come una merenda sostanziosa, rigorosamente a fornelli spenti.

La complicità dei contrasti

Pane, lonza e visciole sono tre ingredienti capaci di raccontare un'intera regione: una regione che ama i contrasti e che ha saputo trasformare la semplicità in virtù gastronomica. È un accostamento di sapori che racchiude tutti i gusti della campagna marchigiana d'estate, sincero e sorprendente, da assaporare all'ombra, magari guardando le colline ondeggiare all'orizzonte.

In Molise un'anima dolce e antica come la *cipolla* *di Isernia*

Se un ortaggio incarna il patrimonio gastronomico e culturale di un territorio, allora non possiamo che parlare della cipolla bianca di Isernia. Simbolo dell'agricoltura molisana, dal 2019 vanta il marchio De. Co. (Denominazione Comunale di Origine), a testimonianza del suo radicato legame con il territorio e della sua qualità riconosciuta. Le sue caratteristiche organolettiche rendono la cipolla bianca di Isernia perfetta per essere gustata cruda e per diventare la protagonista di **un piatto genuino e appetitoso, come l'insalata che la vede abbinata a peperoni e noci.** Tutti ingredienti proposti in modo rigorosamente crudo, capaci di costituire una preparazione salutare e ricca di gusto.

Dà il meglio rigorosamente a crudo

Il sapore della cipolla bianca di Isernia è dolce e delicato, l'acidità è bassa, dunque facilmente digeribile, il retrogusto è aromatico e la polpa è succosa perché ricca di acqua. Tagliata a fettine e accompagnata da peperoni, altrettanto crudi, tagliati a julienne, con qualche noce come guarnizione, e condita con olio EVO e un pizzico di sale, è un piatto che garantisce freschezza, genuinità e autenticità dei sapori.

Quando una pietanza richiede un procedimento semplice e veloce per essere elaborata, come in questo caso, è perché la qualità degli ingredienti di cui è composta è sufficiente a garantire un carattere importante che si esprime con spontaneità e senza bisogno di lavorazioni complicate. **L'insalata di cipolle bianche di Isernia**, infatti, può costituire un antipasto da preparare al volo oppure un contorno capace di mettere d'accordo tutti i gusti proposti durante un tradizionale pranzo in famiglia. Insomma, una proposta multiuso da sfoggiare quando si vuole unire tradizione, genuinità e praticità in un solo piatto.

La cipolla di San Pietro

Il 28 e il 29 giugno di ogni anno, da circa ottocento anni, nel centro di Isernia si svolge la Fiera delle Cipolle. Le strade della città si popolano di bancarelle che propongono cipolle locali declinate in innumerevoli versioni gastronomiche, e immergendosi in questo evento si può davvero respirare quella tradizione che esprime l'anima del territorio. Ma non finisce qui, perché la Fiera delle Cipolle è anche denominata la Fiera di San Pietro. Sappiamo che il 29 giugno si celebra la ricorrenza dei Santi Pietro e Paolo ma che relazione c'è con le cipolle?

Una leggenda popolare lega la cipolla alla figura di San Pietro: sua madre, nota per la sua avarizia, durante la vita compì un solo gesto di generosità, ovvero donò una cipolla a una bisognosa. Tuttavia, dopo la morte finì all'inferno, e il figlio San Pietro provò a salvarla offrendole una treccia di cipolle per tirarla fuori dalle fiamme. Il tentativo fallì quando la donna, tentando di scacciare le altre anime che, cercando la salvezza, si aggrappavano alla treccia, la spezzò, precipitando nuovamente agli inferi. E anche oggi c'è chi dice "ho dato una cipolla" per significare che ha fatto una buona azione.

RICETTA

Insalata di cipolle di Isernia, peperoni e noci



Carne cruda all'albese: l'essenza autentica del Piemonte

Nata tra le colline delle Langhe e del Roero, ma ormai popolare in tutta la Regione e oltre, la **carne cruda all'albese** è molto più di un semplice antipasto: è una vera e propria icona della cucina piemontese. Un prodotto il cui valore risiede proprio nella sua essenzialità dove, tuttavia, si possono scorgere i profondi rapporti che lo legano al territorio, alle tradizioni pastorali e al culto della materia prima. Una preparazione che, come dice il nome, non richiede i fornelli, e per la quale si utilizza rigorosamente carne di vitello di razza Piemontese, tagliata finemente a coltello e condita appena, senza esagerare, per esaltarne sapore e qualità.

Un piatto, una terra: la cultura della semplicità

Il nome della preparazione deriva da Alba, cittadina famosa in tutto il mondo per i suoi vini pregiati e per essere la capitale del tartufo bianco. Non soltanto vini e tartufi, però, dal momento che questa zona è uno dei centri nevralgici dell'allevamento delle migliori carni della Regione. Una su tutte, la **razza bovina Piemontese (detta anche Fassone)**, allevata per lo più in maniera estensiva e nutrita cercando di sfruttare al meglio le risorse foraggere del territorio di origine, dai pascoli di alta quota alle colture cerealicole della pianura. È una carne particolarmente apprezzata per la tenerezza e per la magrezza con un equilibrio tra fibre e grassi che rappresenta un unicum. Ed è proprio per queste ragioni che si tratta di una carne perfetta per essere consumata cruda, senza alcuna cottura o marinatura particolarmente aggressiva.

La Piemontese: razza regina della tavola

Per tradizione, l'albese si serve tagliata molto sottile, disposta a mo' di carpaccio su un piatto piano e condita semplicemente con olio extravergine d'oliva, qualche goccia di succo di limone, una spolverata di pepe nero e, talvolta, qualche scaglia di Parmigiano Reggiano DOP o di Tartufo Bianco d'Alba in stagione. A seconda dei gusti, c'è chi preferisce arricchirla con un pizzico di aglio tritato, o con un filo di aceto di vino rosso, oppure con del sedano tagliato alla julienne. Come spesso accade, ogni casa, ogni ristorante ha la sua versione, ciò su cui non si transige – va da sé – è la qualità della carne.

Comfort food d'eccellenza, protagonista d'estate

Un piatto, oggi, di grande popolarità anche nei menù più raffinati che, tuttavia, nasce come **comfort food da trattoria**, rappresentando il perfetto esempio di come all'autenticità e alla genuinità di certi ingredienti non servano orpelli per incantare. Ideale in estate, poiché nutriente e leggero al tempo stesso, pronto in pochi minuti e fresco.

RICETTA Carne cruda all'albese



Cialledda fredda: l'estate pugliese in un piatto semplice e gustoso

Assaporare la cialledda fredda pugliese significa immergersi in un perfetto equilibrio tra tradizione e gusto, dove ogni ingrediente racconta l'anima del territorio e la passione di chi lo coltiva. Tipica delle zone rurali e dell'entroterra del tacco dello Stivale, data la presenza del pane rafferma, la cialledda nasce come piatto di recupero e conferma come la semplicità della cucina contadina sappia dar vita a pietanze ricche di gusto e genuinità. Semplice da preparare senza accendere i fornelli, richiede tuttavia una condizione fondamentale, ovvero la freschezza delle verdure che la compongono.

Tutto comincia dal pane rafferma

Per preparare la cialledda prima di tutto dobbiamo avere il **pane rafferma di grano duro**, meglio se il **Pane di Altamura DOP**, che andremo a tagliare a pezzi e ad ammorbidire con un po' di acqua. Poi aggiungiamo i **pomodori rossi da insalata**, maturi e succosi, e li tagliamo a grossi spicchi; inseriamo le **cipolle** - ideali quelle pugliesi di **Acquaviva delle Fonti (presidio Slow Food)**, caratteristiche per la loro dolcezza - e le affettiamo in modo sottile; infine uniamo i cetrioli - caroselli o barattieri, varietà tipiche pugliesi - anch'essi affettati e mescoliamo bene. Aggiungiamo l'immane olio EVO, un pizzico di sale, origano e qualche foglia di basilico, volendo anche qualche oliva nera, e la nostra cialledda è pronta per essere servita.

Una scelta facile e veloce

La cialledda veniva tradizionalmente consumata durante le pause dal lavoro nei campi dai contadini,



che avevano bisogno di una pietanza realizzabile velocemente e che soprattutto apportasse energia e freschezza senza appesantire. E questa esigenza la ritroviamo anche oggi e non solo nelle zone rurali, ma in tutte le cucine di chi cerca un piatto autentico e leggero senza rinunciare al gusto e con poco tempo a disposizione per prepararlo. **La presenza di ingredienti tipicamente estivi la rende la pietanza perfetta per affrontare il caldo imminente**, soprattutto se gli ingredienti sono tutti proposti in versione cruda. Infatti pomodori, cipolle e cetrioli sono ortaggi ricchi di acqua, sali minerali e vitamine, ideali per reidratarci durante l'estate e mantenere l'organismo in equilibrio.

RICETTA Cialledda fredda

In Sardegna, ascolta il silenzio croccante del *carasau*

C'è un silenzio speciale in Sardegna. Quello che si ascolta tra le pieghe della sua terra antica, tra il rumore del vento e il suono lento dei gesti quotidiani. Come quello che segue quando si rompe il pane carasau, trasformando un alimento essenziale in qualcosa di straordinariamente conviviale. La lasagna fredda di pane carasau è una ricetta semplice e sorprendente, che sa di estate, di ospitalità, di ingegno domestico. Un piatto che non alza la voce, ma lascia un'impronta profonda.

Un gesto sardo, moderno come solo il passato

Il pane carasau è uno dei simboli più riconoscibili della tradizione sarda: sottile, croccante, nato per durare e per accompagnare i pastori nei lunghi spostamenti. Ma è anche un ingrediente straordinariamente contemporaneo, capace di reinventarsi. Il suo uso a freddo, a strati, è una risposta estiva all'esigenza di leggerezza e gusto. Inzuppato in acqua, e alternato a pomodori freschi, formaggi, basilico e ortaggi di stagione, diventa una lasagna senza forno, da preparare in anticipo e condividere.



Sardegna da gustare a piccoli strati

Ogni strato racconta qualcosa: della terra, del clima, della pazienza di chi cucina. Il pane si ammorbidisce ma non si spezza, i sapori si fondono ma restano distinguibili. È una cucina che non dimentica da dove viene, ma che si apre a mille varianti, a seconda delle stagioni e dei gusti. A volte con verdure grigliate, a volte con tonno, a volte con una spolverata di bottarga. In ogni caso, è una celebrazione del piacere della tavola, vissuto senza fretta.

Virtù d'estate

Nelle giornate più calde, quando la cucina deve essere lieve ma appagante, la lasagna fredda di pane carasau è una scelta perfetta. Fresca, nutriente, equilibrata. Si prepara con anticipo, si conserva bene, si serve con facilità. È ideale per una cena all'aperto, un pranzo in terrazza, una pausa leggera ma ricca di carattere. E, come spesso accade in Sardegna, porta con sé un senso di cura e autenticità che va ben oltre la ricetta.



RICETTA

Lasagna fredda
di pane carasau

Sicilia, per sentire il profumo delle arance

C'è un gesto che parla di Sicilia più di mille parole: sbucciare un'arancia e lasciar sprigionare nell'aria il suo profumo. È un gesto semplice, quotidiano, ma ricco di memoria. Come l'insalata di arance, piatto umile e solare, che racconta con pochi ingredienti la storia profonda di un territorio fatto di luce, vento e contrasti. **Una ricetta essenziale, che restituisce equilibrio, freschezza e sapore.**

Un rito mediterraneo

L'insalata di arance nasce nelle cucine domestiche, in quelle pause tra il lavoro nei campi e le feste in famiglia, dove l'arancia non è solo frutto, ma gesto d'amore. Bastano fette di agrume, cipolla rossa affettata sottile, olive nere e un filo d'olio extravergine per comporre un piatto che nutre il corpo e rinfranca lo spirito. A volte compaiono anche finocchi, capperi, acciughe: **variazioni minime che riflettono la diversità e la creatività delle mani che lo preparano.**

Sicilia da assaporare

Ogni boccone di questa insalata è un'immersione nei paesaggi siciliani: **agrumeti che si affacciano sul mare, mercati affollati, tavole imbandite all'ombra dei pergolati.** È un cibo che non ha bisogno di artifici, perché poggia sulla forza degli ingredienti. E sa raccontare un'isola che non ha paura della semplicità, ma la celebra come forma di bellezza e di sapienza.

Virtù a 4 stagioni

Perfetta anche nei mesi freddi, quando le arance sono al culmine della loro dolcezza, questa insalata unisce gusto e leggerezza. Ricca di vitamina C, fresca e profumata, si adatta a ogni occasione: da antipasto raffinato a piatto unico leggero, è una presenza silenziosa ma potente. **In estate, viene spesso arricchita con finocchi crudi, foglie di menta, o filetti di pesce azzurro come lo sgombrò o le acciughe, mantenendo un perfetto equilibrio tra sapidità, acidità e dolcezza.** Servita ben fredda, è perfetta per un pranzo all'aperto, un picnic o come antipasto in una cena leggera e conviviale.

RICETTA

Insalata di arance



Panzanella, l'estate Toscana in una ciotola di pane e sapori



La panzanella è una ricetta che, sebbene sia profondamente radicate nel proprio territorio d'origine, ha oramai raggiunto una popolarità nazionale. Le ragioni sono immediatamente evidenti: è una preparazione veloce, a crudo e dal gusto inconfondibile, capace di conquistare grandi e piccini.

Pane rafferma e orto di stagione: la forza della semplicità

Fresca, colorata e saporita, la panzanella è diventata il simbolo dell'estate toscana, a dispetto delle sue umili origini. Una ricetta povera, nata per non sprecare il pane rafferma, che è diventata oggi uno dei piatti più rappresentativi della cucina regionale toscana. La sua forza risiede proprio nella sua semplicità che, grazie a ingredienti di stagione e di altissima qualità, è capace di raccontare tutte le sfaccettature di un territorio, attraverso profumi e sapori genuini.

I gesti che diventano memoria

Per prepararla, si parte dal pane toscano rafferma – rigorosamente senza sale – spezzettandolo grossolanamente con le mani e mettendolo in ammollo in acqua e aceto. Dopo qualche minuto, lo si strizza per bene e lo si unisce a pomodori tagliati a cubetti, fettine di cetrioli, julienne di Cipolla di Certaldo (Presidio Slow Food) e abbondante basilico fresco. Il tutto viene, poi, condito con olio extravergine d'oliva, aceto di vino rosso e sale. C'è,

inoltre, chi vi aggiunge olive nere, tonno o anche uova sode, ma la versione canonica resta la più gettonata: una vera e propria celebrazione dell'essenzialità.

Il tempo come ingrediente segreto

Un piatto, si diceva, di recupero, che i contadini erano soliti prepararsi all'alba, cosicché durante le lunghe ore di lavoro nei campi avesse il tempo per macerare e prendere sapore. Proprio il tempo e la pazienza sono due degli elementi cardine della filosofia culinaria toscana che, anche in questo caso, determinano il risultato finale. La consistenza morbida, quasi succosa della panzanella, infatti, è il frutto dell'attesa, così come il gusto fresco ed estivo che la caratterizza.

Da piatto di recupero a icona toscana senza tempo

Oggi, la panzanella la si può trovare ovunque in Toscana nelle sue infinite varianti. Reinterpretata in chiave gourmet nei ristoranti d'alta fascia, magari utilizzando pane di farro, verdure grigliate fredde o profumi esotici senza, però, mutarne l'anima originaria: stagionalità, armonia e rispetto per le materie prime. Senza dimenticare le sagre estive, le feste di paese e le tavole delle famiglie toscane che continuano a prepararla come si faceva un tempo.

RICETTA Panzanella

Brettljause: c'è tutto il Trentino-Alto Adige servito su un tagliere di legno

Nell'estate altoatesina, tra boschi, sentieri, malghe e rifugi, non può mancare la **Brettljause**, o “merenda contadina”. Non un banale spuntino, ma un vero e proprio rito sociale e gastronomico assieme. Il nome si compone di **Brettl**, parola che identifica il tagliere di legno su cui viene servita la **Jause**, ossia la “merenda”. Una portata fredda, certamente abbondante, a base di salumi, formaggi, pane nero, sottaceti, burro e, a seconda delle preferenze, uova sode o insalate di patate, chiaramente preparate in anticipo.

Un paniere meraviglioso

Prodotti artigianali e autentici che raccontano il territorio ed esprimono la **quintessenza della cucina di recupero e di sopravvivenza delle comunità alpine**. Infatti, ogni prodotto della Brettljause è il riflesso di una storia fatta di resilienza e ingegno. Dai **salumi golosi**, come il mitico **Speck dell'Alto Adige IGP**, affumicato e stagionato, e il **Kaminwurz**, una sorta di salamino essiccato e affumicato - tradizionalmente a base di carne suina, oggi anche di camoscio, cervo o altra selvaggina - ai particolarissimi **formaggi di malga** come il **Graukäse** (“formaggio grigio”), generalmente servito mescolato con cipolla, aceto e vino bianco e il **Tiroler Bergkäse DOP**, un eccellente formaggio di montagna che utilizza esclusivamente latte di bovine alimentate con foraggio fresco e fieno. Immane, poi, i **cetriolini** conservati in agrodolce, spesso autoprodotti, e il **Schüttelbrot** (letteralmente

“pane scosso”, conosciuto anche come pane di segale duro o segalino): un pane secco e croccante, diffuso in tutto l'Alto Adige, a base di farina di segale e aromatizzato con cumino, semi di finocchio, anice e coriandolo.

Sapori d'alpeggio, storie di sopravvivenza

La Brettljause è una tradizione gastronomica profondamente legata alla cultura degli alpeggi altoatesini e alla vita rurale di quei luoghi. Un tempo, i contadini erano soliti portare con sé questi prodotti durante le lunghe e faticose giornate nei campi o nei pascoli montani, approfittando della loro buona conservabilità e dell'elevato valore energetico. Oggi, è un piatto popolarissimo e diffuso ovunque in Regione: dai masi ai rifugi, fino ai banchi dei mercatini estivi, generalmente servito con una buona birra artigianale locale o con un calice di Lagrein o di Gewürztraminer, vini tra i più iconici della zona.

La sintesi della cultura alpina

Per sua propria natura, va da sé, la Brettljause varia di valle in valle, e di famiglia in famiglia in base ai propri gusti e abitudini. Ciò che non cambia è lo spirito che ne anima il consumo: **convivialità, abbondanza e praticità**. Un pranzo sostanzioso che riceve ampi consensi da tutti, in particolar modo durante l'estate. Ma occhio a non chiamarlo “tagliere”, poiché la Brettljause è ben di più: è un'autentica sintesi della cultura alpina e del rispetto per la stagionalità e la qualità delle materie prime.

RICETTA Brettljause



La merenda della mietitura: l'Umbria la racconti anche così

In Umbria, cuore verde d'Italia, lo scorrere del tempo è sempre stato scandito dal ritmo delle stagioni e dalle necessità del lavoro nei campi. Allora, in piena epoca preindustriale, i braccianti impegnati nella raccolta del grano durante le torride giornate di giugno e luglio si radunavano sotto un albero per la pausa pranzo, in cerca di un po' d'ombra dove ristorarsi e fare il carico di energie. Nasce così la cosiddetta "merenda della mietitura": un pasto semplice ma nutriente, completo e frugale allo stesso tempo, che non ha bisogno di fuoco per essere pronto da gustare.

Pane, prosciutto e stagionalità: l'essenziale che nutre

In questa merenda, oggi come ieri, non possono mancare: **pane casereccio**, **formaggi freschi** (quali, ad esempio, la **caciotta umbra**) e **verdure crude di stagione**. Inoltre, a volte, uova sode – chiaramente cotte in anticipo – una bottiglia di **vino rosso locale**, così come il mitico **Prosciutto di Norcia IGP**, solitamente accompagnato da fichi freschi o melone, secondo disponibilità.

Una pausa pensata per il lavoro, preparata con cura

Come in altre tradizioni analoghe, un tempo si era soliti **preparare tutto l'occorrente in anticipo**, così da poterlo agevolmente trasportare nei campi alla **mattina** e, durante le ore più calde della giornata, fermarsi per consumarlo senza dover accendere fuochi o altro. Unendo l'esigenza di un pasto sostanzioso e digeribile alle scarse disponibilità



RICETTA

Merenda della mietitura

delle dispense dei contadini del passato, nasce questa "merenda", in cui l'eccellente semplicità degli ingredienti che la compongono riesce a soddisfare tutti i requisiti.

Il ritorno di un rito rurale

Un piatto che ha rischiato di finire nel dimenticatoio, ma che resiste grazie soprattutto alle rievocazioni storiche e a feste e sagre locali, dove viene riproposto frequentemente come **simbolo di una cucina rispettosa e dedicata a quella tendenza oggi chiamata zero waste**, che punta ad azzerare qualsiasi spreco e a valorizzare appieno ogni prodotto del territorio. In contesti più di famiglia la si può trovare proposta come antipasto, o come ottima soluzione per un picnic veloce, gustoso e autentico. **Una merenda che, pur nella sua essenzialità, racchiude il senso profondo della cucina umbra**: concretezza, sapori genuini e un legame indissolubile con la terra.

Motzetta e pan ner, **la Valle d'Aosta più autentica e saporita**

QUANDO SI PENSA ALLA VALLE D'AOSTA, ACCANTO A SPLENDIDE CIME INNEVATE, BOSCHI VERDEGGIANTI E ALPEGGI, VIENE IN MENTE ANCHE LA RICCA E ANTICHISSIMA TRADIZIONE GASTRONOMICA. UN TERRITORIO IN CUI, DATA LA SUA MORFOLOGIA, LA CONSERVAZIONE DEI PRODOTTI HA SEMPRE AVUTO UN RUOLO ESSENZIALE. QUINDI FORMAGGI, CERTAMENTE, E DIVERSI SALUMI, TRA CUI TROVIAMO UNO DEI PIÙ POPOLARI IN VALLE, OSSIA LA MOTZETTA (O MOCETTA).

Un abbinamento senza tempo, nato dalla montagna

Si tratta di un insaccato a base di carne essiccata e speziata - generalmente manzo o capra e, talvolta, camoscio - consumata in accompagnamento al pan ner, cioè il pane nero di segale. Il connubio tra questi due prodotti, tanto semplice quanto identitario, è capace di regalare un pasto completo, veloce e privo di cottura, assolutamente perfetto per i mesi estivi. Questo pane, un tempo, veniva cotto nei forni comuni una volta l'anno, tra la fine dell'autunno e l'inizio dell'inverno, e veniva conservato per mesi nelle case contadine, sistemato su dei graticci di legno - ratelè

– appesi al soffitto. Per consumarlo, veniva tagliato con l'apposito copapan (una specie di ghigliottina) e inzuppato nel latte, nel brodo caldo, o nel sugo di cottura della carne.

La sapienza della conservazione, il profumo dell'aria buona

La motzetta, come tutti gli insaccati di cui la tradizione regionale italiana abbonda, nasce invece dalla necessità di **conservare la carne durante i lunghi inverni** e rappresenta la risposta valdostana all'assenza di frigoriferi. In questo caso la carne, **dopo essere stata marinata in vino rosso, aglio, ginepro ed erbe spontanee (come rosmarino e alloro)**, viene fatta stagionare per settimane all'aria, finché non diventa asciutta e compatta, assumendo una complessità di sapori davvero sorprendente. Ciò che si ottiene è una carne magra e molto profumata, da affettare sottilissima e gustare tal quale oppure condendola con un filo d'olio extravergine, pepe nero e qualche fetta di Fontina DOP. Per i periodi più caldi, questi due ingredienti possono dar vita

a un ottimo panino, ideale per escursioni, picnic o un pasto frugale, ma completo.

Tradizione che si rinnova tra rifugi e ristoranti

Per una spinta di sapore in più, poi, è possibile aggiungere miele di castagno, burro d'alpeggio fresco o cetriolini sottaceto, in base ai propri gusti. Il consiglio è quello di provarle tutte, per poi scegliere la combinazione che si preferisce. Oggi, la motzetta è riconosciuta come **Prodotto Agroalimentare Tradizionale (PAT)** e sta riscuotendo un certo successo anche nei ristoranti di alta cucina valdostana. Il **pan ner**, a sua volta, è tornato popolare, grazie soprattutto alla **rinascita dei forni artigianali** e ad alcune iniziative culturali. Come, una su tutte, l'omonima **festa Lo pan ner**, durante la quale si celebra la panificazione collettiva nei villaggi.

RICETTA

Motzetta e pan ner



Il Veneto del *Radicchio*

Tra le montagne e le lagune, le città d'arte e le sterminate campagne, il Veneto è una terra di contrasti. Contrasti che, dalla morfologia del territorio, si riflettono anche nella cucina regionale, capace di regalare una varietà straordinaria di piatti, molti dei quali devono la propria genesi alla cultura contadina e alla capacità di esaltare al massimo anche gli ingredienti più umili. Tra questi, uno dei più iconici è senz'altro il **radicchio rosso** – in particolare quello Precoce di Treviso IGP.

Patrimonio di gusto del Veneto

Durante l'estate, quando fa troppo caldo sia per cucinare che per mangiare piatti fumanti ed eccessivamente pesanti, il radicchio viene spesso consumato crudo, utilizzato come base per un'insalata rustica e molto saporita. Secondo una delle ricette tradizionali, **le foglie del radicchio devono essere tagliate a listarelle e immerse, per almeno mezz'ora, in una marinatura composta da aceto di vino, olio extravergine d'oliva, aglio affettato e un pizzico di sale grosso**. Ci sono, poi, varianti che contemplano l'aggiunta di pepe nero, prezzemolo o cipolla rossa, l'importante è che il caratteristico gusto amarognolo del radicchio venga smorzato dall'acidità dell'aceto e arricchito dall'aromaticità dell'aglio.

Molto più di un semplice contorno

È, questo, uno scrigno del tempo che racchiude la memoria di quando, nei poderi del trevigiano, si era soliti prepararne in anticipo grandi quantità (data

anche la sua facile conservabilità e trasportabilità), così da poterlo consumare per giorni assieme a uova sode, salumi o pesce in saor. Ancora oggi, nei tipici bacari veneziani così come nelle trattorie dell'entroterra, non è insolito trovare l'insalata di radicchio marinato, servita su dei crostini di pane con una fetta di lardo o accanto al baccalà mantecato.

Varietà per tutti i gusti

In Veneto, oltre al precoce trevigiano, questa insalata può essere preparata anche con il **Radicchio Variegato di Castelfranco IGP** o con il **Radicchio di Chioggia IGP**, altre due cultivar locali, ciascuna con le proprie sfumature di colore e gusto. In ogni caso, il radicchio marinato resta **un simbolo di equilibrio tra rusticità e raffinatezza**, capace di raccontare un'intera tradizione gastronomica regionale ad ogni morso.

RICETTA Insalata di radicchio marinato





TAVERNELLO

FRIZZANTE

FRIZZA & VINCI

OGNI GIORNO

100 EURO!

PER LA TUA SPESA

BEVI RESPONSABILMENTE

Concorso "Frizza e Vinci" valido dal 01/06 al 31/08/25. Montepremi € 9.200,00. Estrazione delle riserve entro il 30/11/25.
Per info e modalità di partecipazione leggi il Regolamento su www.frizzaevinci.it

COSA METTO NELLA DISPENSA ESTIVA?

di Carlotta Bonsega



Stagionalità e gusto a chilometro zero

ACCENDERE I FORNELLI DURANTE IL CALDO ESTIVO? SÌ, MA SOLO PER PREPARARE IL CAFFÈ CON LA MOKA, PERCHÉ PER GUSTARE PIATTI SFIZIOSI E NUTRIENTI **POSSIAMO CUCINARE FACENDO A MENO DEL CALORE**, SICURI CHE IL RISULTATO APPAGHERÀ IL PALATO E CONTRIBUIRÀ AL NOSTRO BENESSERE QUOTIDIANO. PER FARLO, DOBBIAMO RIORGANIZZARE LE NOSTRE ABITUDINI ALIMENTARI IN MODO TALE CHE QUELLO CHE MANGIAMO CI AIUTI A RINFRESCARCI, A MANTENERCI ATTIVI, LEGGERI E ANCHE APPAGATI. **L'IMPORTANTE È AVERE BEN CHIARO QUALI SONO GLI INGREDIENTI CHE DOBBIAMO AVERE SEMPRE A DISPOSIZIONE NELLA NOSTRA CUCINA PER POTERLI ASSEMBLARE E PREPARARE A FREDDO.**

Legumi e cereali, una manna per la salute

Ceci, lenticchie, fagioli, farro, orzo, quinoa, grano saraceno e farro sono solo alcune delle varietà di prodotti che si possono trovare anche confezionati già cotti e pronti all'uso. Ricchi di proteine vegetali, di fibre, di minerali e vitamine, legumi e cereali sono una vera manna per un'alimentazione sana, dato che oltretutto, associati a verdure di stagione crude come pomodori, carote, cipolle e peperoni, assumono un valore nutrizionale ancora più completo e un sapore pieno e ricco.

Comodi, saporiti e sott'olio

Conservate sott'olio, ci vengono proposte delle vere prelibatezze che non devono mancare nelle nostre preparazioni estive. Prodotti sia di origine animale che vegetale, aggiungono sapori decisi capaci di apportare carattere a ingredienti semplici. **Tonno, sgombro, sardine e acciughe possono diventare i protagonisti di insalate gustose**, oppure, se disposti su crostini - magari integrali, cosparsi di burro o di formaggio spalmabile, e abbinati a pomodorini con una spolverata di prezzemolo fresco e un filo di olio EVO - rendere speciale un antipasto o un secondo piatto. Poi, abbiamo un'ampia gamma di verdure conservate sott'olio come **pomodori secchi, carciofi, peperoni, anche ripieni, melanzane, zucchine, cipolle e cetriolini**, perfette



per essere servite come finger food ma anche per farcire panini, oltre che naturalmente per costituire il condimento di insalate, minestre fredde come quella di farro o cous cous.

Frutta e verdura? Meglio a Km 0

Il clima mediterraneo fa dell'Italia una miniera di coltivazioni di eccellenza di frutta e verdura. D'estate (e non solo), la terra ci regala una generosa varietà di **ingredienti prodotti in zona** che possiamo utilizzare in cucina in un'ottica anti spreco e soprattutto perché, trattati con coscienza e creatività, danno vita a preparazioni succulente e salutari. Tra le verdure di stagione spiccano **pomodori, melanzane e peperoni**, oltre che **zucchine, carote, cetrioli** e i classici ortaggi da foglia come **lattuga, rucola e bietola**. Passando alla frutta troviamo **pesche, albicocche, susine, ciliegie e amarene**, ma le nostre macedonie saranno arricchite anche da **frutti di bosco** come **fragole, lamponi, mirtilli e more**. Da metà luglio, periodo di maturazione, possiamo inserire i **fichi**, e da fine agosto l'**uva**. Ultimi, ma non certo per importanza, il **melone** e l'**anguria**.

E, infine, un buon giro d'olio d'oliva

Il re dei condimenti, imprescindibile nella dispensa, è l'**olio EVO**: aggiunto a crudo mantiene intatte tutte le sue proprietà nutrizionali e organolettiche ed è in grado di esaltare e amalgamare i sapori degli **ingredienti principali**. Oltre al classico succo di limone e ai vari tipi di aceto (come quello balsamico oppure di vino bianco, rosso o anche quello di mele, particolarmente digestivo e depurativo), abbiamo la possibilità di creare delle salse particolarmente sfiziose e adatte ad accompagnare piatti leggeri e freschi: ad esempio frullando dei pomodori con olio EVO, capperi, olive nere, aglio e origano; o unendo a un vasetto di yogurt greco un cetriolo grattugiato, qualche foglia di menta tritata, succo di limone e un filo di olio EVO.

Se abbiamo il basilico, l'aglio, i pinoli, il parmigiano e l'olio EVO viene da sé che si possa **preparare un buon pesto alla genovese**, magari da spalmare sopra dei crostini o per sostituire le foglie di basilico fresco in una caprese e donarle un gusto ancora più coinvolgente.



Il nostro segreto è nelle olive.



Una famiglia che lavora fianco a fianco e che da sempre tramanda gli aromi e i sapori della nostra tradizione creando, da decenni, un prodotto di altissima qualità che rispecchia la serietà e la professionalità dell'azienda.

www.oliodesantis.it

A close-up photograph of a hand sprinkling fresh green herbs over a dish of salmon. The salmon is served on a black plate, which is placed on a folded grey cloth. The background is dark, making the vibrant colors of the food stand out. The text "BUONA, SOSTENIBILE E CREATIVA" is overlaid in large white letters in the center of the image.

BUONA, SOSTENIBILE E CREATIVA

di Sergio Imperatrice

La cucina a freddo è una storia antica

LA CUCINA SENZA COTTURA FA DA SEMPRE PARTE DELLA STORIA DELL'UMANITÀ. LE RICETTE "A CRUDO" ERANO CONSIDERATE UNA PRELIBATEZZA DELL'ARISTOCRAZIA GRECA, COME RACCONTA ANCHE *ATENEIO DI NAUCRATI* NE I **DEIPNOSOFISTI**, OPERA IN QUINDICI VOLUMI CHE DESCRIVE USI E TECNICHE DELLA GASTRONOMIA DELL'ANTICA GRECIA, A COMINCIARE DALLE MARINATURE DI ACETO O VINO PER CONSERVARE E INSAPORIRE I CIBI FRESCHI E CONSUMARLI SENZA CUOCERLI. PIÙ AVANTI NEL TEMPO, *MARCO GAVIO APICIO*, CELEBRE GASTRONOMO DELL'ANTICA ROMA, NEL SUO **DE RE COQUINARIA**, FAMOSO RICETTARIO DEL I SECOLO D.C., UNA DELLE PRINCIPALI FONTI DI CONOSCENZA CHE ABBIAMO SULLA CUCINA ROMANA, DESCRIVE NUMEROSE PREPARAZIONI FREDDE A BASE DI VERDURE, LEGUMI E SALSE. INSOMMA, IL FREDDO IN CUCINA È STORIA ANTICA.

La cucina a freddo: a volte è questione di creatività

La Caesar Salad, oggi famosissima in tutto il mondo, nasce da una un'improvvisazione di Cesare Cardini, ristoratore italiano emigrato negli Stati Uniti. Il 4 luglio del 1924, durante una serata particolarmente affollata, a corto di ingredienti in cucina, Cardini crea al volo una ricetta usando quello che ha a disposizione: lattuga romana, crostini di pane, parmigiano, olio d'oliva, succo di limone, uovo crudo, aglio e salsa Worcestershire. Tutto viene preparato e condito direttamente al tavolo.

Sempre da esigenze improvvise, nell'Italia degli anni '50, Giuseppe Cipriani dell'Harry's Bar, per accontentare una contessa a cui è stata prescritta una dieta priva di carne cotta, inventa il carpaccio. Per il nome, è ispirato dai toni rossi e gialli dei quadri del pittore Vittore Carpaccio, in mostra a Venezia in quei giorni.



La sostenibilità della cucina a freddo

Cucinare a freddo fa bene anche all'ambiente, in termini di taglio di emissioni di CO₂ associate alla combustione o alla produzione di energia. Basti pensare che solo per la cottura consumiamo il 15% del consumo energetico da fonti fossili nelle abitazioni italiane (dati ENEA).

L'altro fronte direttamente collegato alla sostenibilità è la produzione di rifiuti: il 21% dei rifiuti domestici in Italia è composto da imballaggi di plastica e carta legati all'alimentazione. Una cucina che privilegia il fresco e il locale significa ridurre sensibilmente questo tipo di scarto, abbattendo anche i costi di smaltimento per i comuni.

Infine, trasportare frutta e verdura fuori stagione incide in modo rilevante sull'inquinamento: un chilo di ortaggi fuori stagione può viaggiare anche per oltre 2.000 km, generando fino a 5 kg di CO₂ equivalenti a causa di trasporti refrigerati e imballaggi protettivi.

Ingredienti per la cucina a freddo

Per la spesa, scegliamo prodotti freschi, locali e di stagione, con poco packaging (verdure, frutta, formaggi, pesce o carne da consumare crudi, legumi già cotti). In dispensa assicuriamoci sempre di avere spezie, oli buoni, aceti, semi, frutta secca, erbe aromatiche, cereali precotti o da reidratare.

Le tecniche della cucina a freddo: marinatura e fermentazione

La marinatura si basa sull'immersione di un ingrediente crudo in una miscela di elementi acidi (come limone, aceto o vino), grassi (olio d'oliva) e aromi (erbe, spezie, aglio, cipolla), che penetrano nei tessuti e trasformano sapore e consistenza.

Materie prime ideali per la marinatura a freddo sono pesce crudo (spigola, salmone, tonno, gamberi, alici), carne tenera (fettine sottili di vitello, manzo o pollo), verdure (zucchine, melanzane, carote, cipolle rosse, peperoni), formaggi freschi (mozzarella, feta, ricotta dura),



tofu e tempeh – alimento fermentato ricavato dai semi di soia gialla – per le versioni vegane.

La fermentazione si basa sull'azione di microrganismi naturali (come i lattobacilli) che trasformano gli zuccheri presenti negli alimenti in acidi, gas o alcol, rendendo i cibi più digeribili, conservabili e ricchi di sapore. Materie prime perfette per la fermentazione sono le verdure (cavolo, carote, cetrioli, cipolle, peperoni), la frutta (mele, uva, agrumi), i legumi e i cereali (per preparazioni più complesse), i latticini (per yogurt, kefir, labneh – formaggio spalmabile di origine mediorientale), il pane (lievitazione naturale con pasta madre).

Piatti cucinati a freddo con marinatura o fermentazione

La cucina a freddo valorizza gli ingredienti attraverso marinature e fermentazioni che intensificano i sapori e mantengono intatti i nutrienti. Un'insalata di ceci con pomodorini,

cetrioli e cipolla rossa marinata in aceto e menta diventa così un piatto fresco e aromatico, mentre il carpaccio di zucchine al limone con feta e olive taggiasche richiama i profumi del Mediterraneo. Il cous cous idratato a freddo con verdure di stagione e limone fermentato tritato offre una combinazione ricca di sapidità e leggerezza. L'insalata di uova sode con maionese leggera, cetriolini fermentati e pane di segale crea un equilibrio tra cremosità e croccantezza.

La tartare di salmone marinato agli agrumi con avocado e riso freddo integrale unisce gusto e nutrizione in un piatto completo. L'insalata greca con pomodori, cetrioli, cipolla fermentata e origano fresco acquista nuova intensità grazie alla fermentazione, mantenendo tutta la sua freschezza.

TERRITORIO

SARDEGNA D'AUTORE

di Nicolò Pistone



Un percorso di terra e di mare tra saperi e sapori

IN UN TERRITORIO COMPRESO TRA MARE E MONTAGNE COME QUELLO SARDO, L'INCONTRO FRA TRADIZIONI PASTORALI E INFLUENZE MEDITERRANEE SI TRADUCE IN UNA CUCINA PROFONDAMENTE IDENTITARIA, CAPACE DI SORPRENDERE ED EMOZIONARE. SCOPRIRE LE SFUMATURE DELL'ENOGASTRONOMIA DELL'ISOLA È UN VIAGGIO FATTO DI SAPORI FORTI, GESTI ANTICHI E MATERIE PRIME DI ALTISSIMA QUALITÀ, **COME DOCUMENTATO ANCHE DAI TANTI MARCHI DI QUALITÀ** DI CUI MOLTI DI QUESTI PRODOTTI POSSONO FREGIARSI.

Di pascoli, pecore e formaggi

Delle diverse anime dell'isola, quella a vocazione pastorale ricopre un ruolo di spicco. Tanto che, oggi come ieri, sono molte le eccellenze dell'isola che nascono proprio grazie alla pastorizia, arte antica che, in Sardegna, non si è limitata solo a modellare il paesaggio, ma ha anche plasmato la cultura culinaria dell'isola. A tal proposito, come non nominare il Pecorino Sardo DOP? Più che un formaggio, in questo caso, si ha di fronte un autentico "jolly" della cucina locale, una presenza costante nella dieta quotidiana delle famiglie e nelle ricette tradizionali. Assieme alle patate e alla menta, ad esempio, dà vita alla farcia dei culurgiones - tra cui si ricordano i Culurgionis d'Ogliastra IGP - rigorosamente chiusi a mano e conditi con un po' di salsa di pomodoro. Oppure, sempre il pecorino, se più maturo, viene utilizzato per insaporire zuppe di legumi e primi piatti, come i tipici malloreddus, degli gnocchetti che vengono conditi con sugo di salsiccia e finocchietto. ma il pecorino non entra solo nelle ricette salate: anche le seadas, dolci iconici dell'isola, prevedono l'uso del pecorino come ripieno di dischi di pasta, che vengono fritti e serviti con il miele.

Altro formaggio, ancora più antico del pecorino, è il Fiore Sardo DOP, dal sapore affumicato e deciso. Lavorato esclusivamente con latte crudo di pecora, viene tuttora stagionato secondo un metodo ancestrale che prevede, dopo dieci-quindici giorni di affumicatura con arbusti di macchia mediterranea, una maturazione in cantine fresche



e ben areate, per un periodo compreso fra i tre e i sei mesi. Un formaggio storico che, spesso, è protagonista di piatti semplici e contadini quale, ad esempio, il **pan guttiau**, ossia **pane carasau** irrorato con **Olio extravergine di oliva Sardegna DOP**, leggermente tostato e insaporito con qualche scaglia di questo particolarissimo formaggio.

A caccia di tesori fra terra e mare

L'altro volto dell'isola si affaccia sulle coste e si nutre di ciò che il mare offre. È in questi luoghi che si può scovare **uno degli autentici tesori gastronomici dell'isola**, vale a dire la **Bottarga** - l'ovario del pesce salato ed essiccato - di **Muggine (o cefalo) PAT**. Quella prodotta a **Cabras (Oristano)** è recentemente diventata presidio **Slow Food**, assieme ad altri due prodotti trasformati, sempre ottenuti dal muggine: la merca, ovvero muggine intero o porzionato, che viene lessato e avvolto nelle foglie di **sa zibba**, un'erba palustre protetta; e su **pisci affumau**, i filetti del muggine affumicati dopo

una lunga preparazione, che prevede un passaggio in salamoia e poi l'asciugatura all'aria su appositi giunchi per una o due settimane. La bottarga, in cucina, viene utilizzata nei primi piatti, per condire gli spaghetti o la tipica **fregula** (o "fregola"), oppure viene semplicemente tagliata a fettine e servita sul pane con un filo d'olio EVO locale.

Altro ingrediente di pregio della regione è lo Zafferano di Sardegna DOP, che viene coltivato nelle aree più interne dell'isola, esclusivamente a mano, in piccoli appezzamenti ove viene tuttora rispettato il ciclo naturale. Nella cucina locale viene utilizzato in vari modi: per aromatizzare minestre, carni bianche e addirittura dolci, come il budino di latte o la panna cotta al miele. Ma non è tutto. Tra gli ortaggi, vale la pena ricordare il **Carciofo Spinoso di Sardegna DOP**, che viene coltivato soprattutto nelle pianure costiere del sud, dove **il clima temperato gli regala una croccantezza e un gusto inconfondibili**. In cucina, come ogni altro carciofo, è molto versatile: si può, infatti, mangiare crudo in insalata, fritto, oppure come contorno per



carni arrosto o piatti di mare se stufato e condito con aglio e prezzemolo.

Calici che raccontano il vino come identità

Oltre al cibo, in Sardegna anche la tradizione vitivinicola ha una certa rilevanza, con vini di prim'ordine che hanno reso conosciute al grande pubblico le *cultivar* autoctone. Uno dei più popolari in assoluto è il Cannonau di Sardegna DOC, un vino rosso, robusto e dall'aroma speziato che, negli anni, ha conquistato anche i palati più esigenti. Perfetto per accompagnare carni alla brace e formaggi stagionati, sta oggi vivendo una specie di "rinascita" grazie ai molti giovani produttori intenti a riscoprire pratiche antiche e vitigni locali. E che dire, invece, del Vermentino di Gallura DOCG? Un vino bianco elegante ed equilibrato, con una spiccata salinità e delle note floreali che lo rendono perfetto con i piatti di mare, dalla fregula con le vongole a un semplice crudo di gamberi.

Altro vino iconico, nonché tra i più antichi dell'isola, è la Vernaccia di Oristano DOC (le cui prime attestazioni risalgono addirittura al 1300!). Si tratta di un vino bianco la cui produzione, però, si distacca dalle tecniche enologiche usuali, e si serve di un processo di vinificazione, maturazione e affinamento che lo rendono analogo al jerez (una sorta di sherry) spagnolo. Da non sottovalutare, infine, i vini dolci quali, uno fra tutti, la famosa Malvasia di Bosa DOC, dalla produzione limitata, ma anche il Moscato di Sardegna DOC e il Moscato di Sorso-Sennori DOC.

▶ **RICETTA**
Culurgìones ogliastrini

▶ **RICETTA**
Seadas al miele

Batch cooking:

cucina solo quello
che ti serve,
quando ti serve

di Giancarlo Sammartino



"CUCINARE IN ANTICIPO" FA
BENE A NOI E ALL'AMBIENTE.
CON QUESTA IDEA
SCOPRIAMO I VANTAGGI
NON SOLO DEL RISPARMIARE
TEMPO, MA ANCHE DENARO,
GRAZIE AL MINORE CONSUMO
DI ENERGIA TENENDO
I FORNELLI SPENTI PER
TUTTA LA SETTIMANA E
AL CONTEMPO EVITANDO
DI PRODURRE ALTRO
CALDO IN CASA. A PATTO,
NATURALMENTE, DI
SAPERSI ORGANIZZARE.



Organizzarsi per cucinare in anticipo

Nelle cucine delle grandi casate inglesi del XVIII secolo era consuetudine cucinare enormi quantità di carne e verdure una sola volta, per poi conservarle e servirle in diverse varianti durante la settimana. Dall'altra parte dell'oceano Benjamin Franklin, padre fondatore degli Stati Uniti, noto per la sua frugalità e organizzazione, scriveva nei suoi diari quanto fosse vantaggioso cucinare in anticipo per risparmiare tempo e risorse (e fondare una nazione, potremmo aggiungere). Anche nell'arte culinaria francese, non è raro trovare riferimenti a "fond de cuisine", le basi preparate in anticipo per cucinare piatti memorabili. Conoscere le basi (ovvero i fondi, i roux e i brodi) fa la differenza tra cuochi amatoriali e professionali, come insegna Allan Bay in **Cuochi si diventa**, libro fondamentale che rivela i segreti di tanti cuochi e chef. Gli elementi chiave del batch cooking sono una pianificazione attenta delle materie prime da utilizzare e le basi combinabili. L'obiettivo è alternare tre tipologie di preparazioni: piatti pronti da congelare, basi neutre da assemblare e condimenti o extra che diano varietà.

La spesa base per stare tranquilli

Cereali e carboidrati: farro perlato, riso carnaroli, couscous integrale, pane toscano o pugliese (da congelare a fette), friselle.

Legumi: ceci secchi o in barattolo, lenticchie piccole umbre, fagioli cannellini.

Verdure estive: zucchine, melanzane, peperoni, cipolle rosse di Tropea IGP, pomodori San Marzano DOP, pomodorini datterini, basilico, rucola, sedano.

Erbe e condimenti: origano di Pantelleria, prezzemolo, timo, olio extravergine DOP (es. Umbria, Liguria o Sicilia), aceto balsamico di Modena IGP, limoni.

Proteine: uova bio, mozzarella di bufala campana DOP, ricotta vaccina o di pecora, tonno sott'olio in vetro, sgombro, filetti di pollo o tacchino.

Extra: capperi di Pantelleria, olive taggiasche, mandorle o pinoli, pesto alla genovese (o fatto in casa), Grana Padano, Parmigiano Reggiano.

Le basi combinabili

Con gli ingredienti acquistati, prepariamo le basi combinabili.

Con i cereali prepariamo il farro (500 g per 4 porzioni), il riso carnaroli (400 g per 4 porzioni) e il couscous (facile da reidratare in pochi minuti con acqua bollente).

IL BATCH COOKING NON È SEMPLICEMENTE UNA STRATEGIA PER OTTIMIZZARE IL TEMPO: È UNA VERA E PROPRIA SCELTA CULTURALE. PREPARARE I PASTI IN ANTICIPO SIGNIFICA VALORIZZARE I PRODOTTI ITALIANI, RIDURRE GLI SPRECHI ALIMENTARI E TROVARE UN NUOVO EQUILIBRIO TRA BENESSERE E ORGANIZZAZIONE QUOTIDIANA.



Conserviamo le porzioni in contenitori ermetici in frigo (massimo 4 giorni) o in freezer (fino a due settimane).

Grigliamo le verdure (melanzane a fette, zucchine a nastri, peperoni a falde, cipolla rossa a rondelle) e condiamole con olio, origano e aceto balsamico. Conserviamo in contenitori di vetro in frigo per 3-4 giorni.

Con i legumi cuociamo ceci, fagioli e lenticchie e prepariamo insalate con sedano, prezzemolo e olio. Saranno ottimi per zuppe fredde, hummus mediterranei e contorni.

Uova e formaggi freschi: facciamo 6 uova sode, che durano 5-6 giorni in frigo, mentre mozzarella e ricotta saranno da consumare entro 2-3 giorni.

Grattugiamo grana e parmigiano, ottimi per condire i piatti freddi o insalate.

Proteine animali: grigliamo i filetti di pollo e tacchino con limone e rosmarino, tonno e sgombro sott'olio sono da sgocciolare e

usare all'occorrenza, e conserviamo tutto in porzioni singole in frigo (fino a 3 giorni) o in congelatore (fino a 10 giorni).

Infine, prepariamo salse e condimenti: pesto fresco (basilico, parmigiano, pinoli, aglio, olio EVO); salsa tonnata leggera (tonno, capperi, limone, yogurt) e salsa di pomodorini freschi frullati con basilico e olio.

Con queste basi si possono comporre piatti diversi ogni settimana, senza ripetizioni.

Idee per piatti estivi

Il batch cooking non è semplicemente una strategia per ottimizzare il tempo: è una vera e propria scelta culturale.

Preparare i pasti in anticipo significa valorizzare i prodotti italiani, ridurre gli sprechi alimentari e trovare un nuovo equilibrio tra benessere e organizzazione quotidiana. Con solo due ore dedicate

alla cucina durante il fine settimana, è possibile assicurarsi gusto e salute per tutti i giorni a venire. Tutti i piatti si assemblano a freddo in pochi minuti e si conservano bene anche per il pranzo in ufficio o da portare in viaggio. E le combinazioni sono molteplici e sorprendenti: un'insalata di farro arricchita con pomodorini, mozzarella e un tocco di pesto; oppure un couscous profumato accompagnato da verdure grigliate, ceci e una delicata salsa al limone. Chi ama i sapori decisi può optare per un riso freddo alla mediterranea, con tonno, olive, uova e cipolla rossa, o una frisella ammorbidita con pomodoro fresco, ricotta salata e basilico. Il couscous si serve anche freddo, con ceci, cipolla rossa, pomodorini e una salsa di yogurt al limone. La panzanella si reinventa con pane raffermo ammolato, verdure grigliate e tonno. Per chi ama le uova, un'insalata con rucola, pomodorini,

ricotta salata e crostini offre freschezza e sostanza. Il pollo freddo può incontrare un'insalata di lenticchie con sedano, carote e un dressing agrumato, mentre i fagioli cannellini si fanno protagonisti in una tiepida con cipolla rossa, tonno e prezzemolo. C'è anche spazio per un timballino freddo di farro, zucchine e mozzarella, legato da un filo di pesto.

Le mini bowl mediterranee permettono di giocare con gli ingredienti: una base a scelta tra farro, riso o couscous, accompagnata da verdure grigliate, una proteina come uovo, pollo o tonno, e un topping sfizioso a base di olive, formaggio o erbe aromatiche. Infine, le zucchine ripiene si servono fredde, farcite con couscous, ricotta, erbe fresche e una granella croccante di mandorle, mentre la caprese si arricchisce con rucola, ceci e un profumo di basilico.



OGNI SETTIMANA

VINCI UN VIAGGIO DA 3.000€
PER UNA DELLE 100 SPIAGGE
PIÙ ICONICHE AL MONDO

ACQUISTA
3 CORONA



GIOCA SU
viaggia.corona-extra.com




Corona[®]

**THIS IS LIVING
SINCE 1925**



Concorso valido dal 31/03/25 al 31/08/25 con estrazione finale del Superpremio entro il 30/09/25. Montepremi Euro 82.000,00
Iva esclusa ove prevista. Regolamento completo su *viaggia.corona-extra.com*. Conserva il documento d'acquisto.
Bevi responsabilmente.



Non sai che pesci pigliare?

di Giovanni Franchini

Il pesce italiano? Sta finendo. Lo dicono in tanti, come lo scienziato **Francesco Tiralongo**, docente dell'Università di Catania intervistato dal Corriere della Sera, che afferma: "Siamo dinanzi al sintomo di una crisi sistemica: quella della pesca. Diverse le cause: l'aumento delle temperature delle acque con impatti diretti su specie come sardine, acciughe, gambero rosa, seppie e naselli, storicamente pilastri delle economie locali, che risultano meno abbondanti e mostrano taglie medie sempre più ridotte". Ma a peggiorare il quadro c'è **la pesca eccessiva e spesso mal gestita**, ancora troppo presente, che continua a superare i limiti di rigenerazione biologica - ovvero riproduttivi - delle popolazioni. **I rimedi?**

Pesca sostenibile, unica via

Il Mediterraneo, oggi, è tra i mari più sovrasfruttati al mondo: più dell'80% delle specie ittiche è in crisi. Eppure, un'alternativa esiste. Ed è più vicina di quanto pensiamo. Basta seguire le reti, piccole, artigianali, che ogni giorno pescano nel rispetto del mare, secondo le stagioni, la tradizione, il buon senso. In tutta Italia ci sono cuochi, trattorie, pescatori che lo fanno già. E raccontano, a modo loro, un'altra idea di cucina di mare.

Mani, reti e tempi lunghi: la piccola pesca resiste

All'Isola del Giglio, Giovanni Lombardi è uno degli ultimi pescatori a usare reti da posta fissa. Niente strascico, niente barche industriali. Solo conoscenza del mare, rispetto dei fondali e un po' di pazienza. Anche nel Salento la tradizione non si è persa. La Trattoria San Giuseppe Cenobio di Porto Cesareo propone ancora la Zuppa Quataru: piatto poverissimo, fatto con pesci poco commerciabili (cefalo, sgombro, alici), cotto nel ciocco di terracotta.



Una zuppa che sa di casa, di mare vero. **In Calabria, a Bagnara Calabria**, l'osteria Mistral Zero è un presidio di pesca sostenibile. Qui, il pesce spada viene pescato con le tradizionali feluche e servito in piatti tipici come il pesce spada alla ghiotta, simbolo della cucina locale.

Dalla Sardegna alla Sicilia: pesca locale e piatti antichi

In Sardegna, la piccola pesca di Carloforte si basa su tecniche tradizionali come il “mattanza” del tonno rosso, ma anche su reti selettive per limitare la cattura accidentale. Al ristorante **Il Portico di Carbonia**, il menu valorizza la varietà locale: triglie, boghe e pesce serra cucinati in modi semplici ma ricchi di storia, come il pesce in umido con pomodori e mirto. **Nel cuore della Sicilia, a Mazara del Vallo**, è celebre la pesca del gambero rosso, con una tradizione che risale a secoli fa. Il ristorante **Locanda del Marinaio** propone piatti che esaltano questo crostaceo, insieme a ricette di pesce povero come la “cuddura” con pesce

azzurro, erbe selvatiche e pane carasau.

Dalle Marche alla Liguria: quando la sostenibilità è una tradizione

A Fano, lo chef **Antonio Scarantino** del ristorante **Al Mare** propone menu costruiti solo con pesci locali e stagionali: alici, canocchie, sogliole, vongole. "L'alice è la vera principessa dell'Adriatico", racconta, rispolverando una cucina marinara che non ha bisogno di fronzoli per essere elegante.

Poco più a nord, a Senigallia, **Moreno Cedroni** con il suo **Anikò** – la prima salumeria di pesce d'Italia – ha trasformato la lavorazione del pesce azzurro in arte: bottarghe, conserve, salumi. Tutto con pescato del giorno, tutto secondo stagione. **In Liguria, nella trattoria Raieü di Lavagna**, il menù dipende dalla barca: acciughe, sciabola, pesce di paranza. Pesca familiare, piatti semplici, sapori veri. "Facciamo quello che facevano i nostri nonni. Solo con meno pesce a disposizione", dicono i gestori.



Al mercato, con la testa

Mangiare pesce sostenibile non è solo una questione di etica. È un atto di gusto. È riscoprire sapori dimenticati, è variare il menù, è salvaguardare la biodiversità. Ma come si fa, nel concreto?

Si comincia dal banco del pesce. Chiedere da dove arriva il pescato. Preferire quello nazionale, del giorno, di stagione. **Non cercare solo "i belli"**: anche un pesce brutto può diventare straordinario, se trattato con rispetto. Non avere paura delle varietà meno conosciute: sciabola, lanzardo, suri, boghe, mostelle. E fidarsi dei piccoli: pescatori, ristoratori, mercati rionali. Sono loro che, giorno dopo giorno, tengono in piedi una cultura gastronomica che rischia di sparire. **Per salvare il mare, a volte, basta non scegliere sempre gli stessi pesci.**

Piatti gustosi con pesce sostenibile

Anche il pesce, soprattutto quello azzurro, può diventare protagonista di una cucina estiva attenta e consapevole, capace di unire tradizione, sostenibilità e creatività. Alcune preparazioni regionali offrono spunti preziosi per interpretare il mare con leggerezza e gusto. **Nelle Marche, ad esempio, il brodetto di pesce viene reinterpretato anche in**

una versione più leggera, a base di alici, sgombro e canocchie fresche, insaporite con pomodorini gialli, aglio, prezzemolo e un tocco di peperoncino. Servito con crostini di pane tostato, conserva l'anima della pesca artigianale dell'Adriatico, ma si adatta perfettamente alle esigenze di un pasto estivo. Dalla Liguria arriva invece una proposta altrettanto essenziale ma intensa: le triglie in umido, pescate a mano e cotte dolcemente in un sugo di pomodori freschi, olive taggiasche, capperi e olio extravergine. Un piatto che profuma di costa e che trova un perfetto complemento in una fetta di polenta morbida o di pane rustico.

Infine, la creatività contemporanea suggerisce anche abbinamenti inediti, come nel caso del pesce serra alla "carbonara di mare": una rivisitazione audace della celebre ricetta romana, dove i filetti di questo pesce sostenibile, diffuso in Sardegna, vengono saltati con guanciale croccante e mantecati con uova e pecorino. Il risultato è un piatto sorprendente, in cui il gusto del mare si intreccia con la memoria della cucina popolare, dimostrando che anche la tradizione può evolversi senza perdere la sua identità.

ASCOLTARE IL CORPO PER NUTRIRLO MEGLIO

di Giovanni Franchini



Viviamo in un'epoca in cui il "rumore" del cibo è ovunque, ma l'ascolto del corpo è raro. I segnali che ci manda – fame reale, sazietà, sete, stanchezza – **vengono spesso sepolti sotto l'automatismo delle colazioni frettolose al bar e dei "pranzi di lavoro"** dove il cibo viene sostanzialmente ignorato. Ignorato anche dalle diete di moda spacciate come soluzioni finali, oltre che dai trend urbani tanto dannosi quanto effimeri come le "apericene" e i "brunch" con ammucchiate invereconde di cibo senza nessun criterio che non sia l'abbondanza (e il conseguente spreco).

In pratica **ci muoviamo spesso attorno al cibo con approssimazione e superficialità**, del tutto inconsapevoli di quello di cui il nostro corpo avrebbe reale bisogno. **E questo è vero soprattutto d'estate, quando i segnali che ci arrivano richiedono a gran voce leggerezza, semplicità, freschezza.**



Il corpo ci parla: ascoltarlo è il primo gesto sostenibile

In antichità erano molto più saggi di noi. Plinio il Vecchio raccontava che gli antichi romani, nei giorni più torridi, facevano largo uso di zuppe fredde a base di legumi, erbe aromatiche e aceto: piatti semplici, ma studiati per aiutare il corpo a rimanere in equilibrio. E Leonardo da Vinci scriveva nei suoi quaderni che “la misura è madre della salute”: un richiamo al mangiare meno, ma meglio, in armonia con la natura.

D'estate, poi, il nostro corpo chiede meno peso, più acqua, più respiro. Chiede tregua, semplificazione, una pausa dalla complessità dell'inverno. Un invito implicito a cambiare ritmo non solo nelle abitudini, ma nel modo stesso di nutrirsi. Quando il caldo aumenta, cambia anche la nostra biochimica interna. Il corpo rallenta, cerca equilibrio, riduce il fabbisogno calorico e modifica la percezione dell'appetito. Non è solo una sensazione soggettiva:

è un meccanismo di autoregolazione.

In estate, una maggiore assunzione di fibre fresche, frutta e verdura favorisce la proliferazione di microrganismi, migliorando digestione, metabolismo e sistema immunitario. Le neuroscienze parlano oggi di interocezione: la capacità di percepire correttamente i segnali interni del corpo - fame, sete, sazietà. Allenare questa consapevolezza ha effetti tangibili anche sull'ambiente. Mangiare solo ciò di cui abbiamo bisogno riduce lo spreco, favorisce l'uso di ingredienti freschi e stagionali, abbassa l'impatto della filiera. In altre parole, ascoltare il corpo è anche un atto ecologico.

Progettare la leggerezza: il design del pasto estivo

Leggerezza non significa rinuncia, ma proporzione. In estate, il pasto ideale non è solo “più leggero” in termini calorici: è più arioso, più digeribile, più

adatto alla fisiologia rallentata del corpo. Ma questa leggerezza va pensata. Non arriva per caso: si progetta.

Il design alimentare, concetto oggi al centro di molte riflessioni sul futuro del cibo (food design, meal experience design), ci invita a ripensare il pasto come un'esperienza multidimensionale.

Francesca Zampollo, fondatrice della Food Design Society e dell'International Journal of Food Design, spiega l'importanza della progettazione del cibo, evidenziando come il design applicato al food sia un campo di studio e pratica riconosciuto a livello internazionale

Il design del food significa considerare la densità nutrizionale più che la quantità, la varietà dei colori come segnale di equilibrio, la temperatura del piatto come fattore percettivo, non solo pratico. Pasti a bassa densità energetica, ricchi di acqua e fibre, poveri di grassi, inducono sazietà più duratura, migliorano la digestione e riducono l'introito calorico giornaliero senza sensazione di deprivazione.

Anche l'equilibrio tra macroelementi (carboidrati complessi, proteine leggere, grassi "buoni") è parte di questa progettazione. Un piatto freddo ben costruito – ad esempio, farro integrale, pomodori, feta, olio extravergine, basilico fresco – risponde ai criteri della dieta mediterranea: saziante, fresco, bilanciato, sostenibile. La leggerezza, quindi, non è improvvisazione. È un criterio progettuale, come nella musica o nell'architettura: serve sensibilità, ma anche tecnica.

Piatti "progettati" per l'estate

La leggerezza estiva si può progettare anche in cucina, dando vita a piatti pensati non solo per essere freschi e gustosi, ma per rispondere con equilibrio ai bisogni fisiologici della stagione. La tradizione mediterranea, riletta con sensibilità contemporanea, offre una varietà di soluzioni in cui semplicità e nutrimento si incontrano. Pensiamo, ad esempio, a una panzanella integrale arricchita

QUANDO IL CALDO AUMENTA, CAMBIA ANCHE LA NOSTRA BIOCHIMICA INTERNA. IL CORPO RALLENTA, CERCA EQUILIBRIO, RIDUCE IL FABBISOGNO CALORICO E MODIFICA LA PERCEZIONE DELL'APPETITO.

con legumi ed erbe fresche: una rivisitazione del classico toscano che unisce carboidrati complessi, proteine vegetali e una grande quantità d'acqua, risultando al tempo stesso saziante e rinfrescante. Oppure a un farro freddo con zucchine crude, limone e alici marinate: un piatto dal profilo gustativo vivace, dove l'umami delle alici incontra la freschezza degli ortaggi e la nota acida degli agrumi. Il couscous si trasforma in taboulé mediterraneo quando viene reidratato con succo di limone e abbinato a ceci, olive, peperoni e prezzemolo, offrendo un mix di energia lenta e sapore pieno.

Anche il pesce azzurro trova nuova vita in preparazioni come il carpaccio con insalata di agrumi e finocchi: un antipasto o secondo leggero, ricco di omega 3, fibre e vitamine, che non richiede cottura. Le combinazioni più semplici, come l'insalata di melone, feta, cetriolo e menta, riescono a bilanciare dolcezza e salinità, regalando idratazione e freschezza in pochi gesti. Infine, anche il dessert può nutrire davvero, come dimostra una macedonia "ragionata" con frutta estiva, semi di lino, yogurt colato e qualche foglia di basilico: un modo per concludere il pasto con leggerezza e consapevolezza. In tutte queste proposte, la progettazione del piatto non è un esercizio creativo fine a sé stesso, ma un modo per ascoltare i ritmi del corpo e tradurli in forme nuove, nutrienti e sostenibili.



NOVITÀ

PROTEIN COOKIE



SCOPRI DI PIÙ





Hamburger di tacchino Ohi Vita

Porta in tavola un gesto di qualità e gusto



La Linea Benessere Ohi Vita si arricchisce di un nuovo prodotto: l'**Hamburger di Tacchino**. Più di un semplice secondo piatto: unisce sapore, benessere e attenzione alle scelte quotidiane. **Preparato con carne 100% italiana da animali allevati senza antibiotici e con l'uso di luce naturale**, rappresenta un'alternativa più sana e sostenibile, pensata per chi cerca qualità e valore nutrizionale in ogni gesto a tavola.

Una carne bianca ricca di benefici

La carne di tacchino è considerata da tempo un'ottima soluzione per chi cerca leggerezza senza rinunciare al gusto. È magra, altamente digeribile e ricca di proteine nobili e ferro, elementi fondamentali per il corretto funzionamento dell'organismo. Per la tenerezza e la versatilità in cucina, è ideale per tutte le fasce d'età: bambini, anziani, sportivi e persone in convalescenza. Non a caso, è spesso presente nelle diete ipocaloriche, grazie al basso contenuto di grassi. L'Hamburger di Tacchino Ohi Vita valorizza al massimo queste proprietà, offrendo un prodotto sano e gustoso, adatto anche a uno stile di vita attivo e orientato al benessere.

Una storia antica, una scelta moderna

Originario del Messico e dell'America Centrale, il tacchino arrivò in Europa agli inizi del Cinquecento grazie a Cristoforo Colombo. Da "gallina della terra" a "gallo d'India", divenne rapidamente una carne pregiata in tutta Europa, apprezzata da cuochi e nobili per la sua versatilità. Oggi, il tacchino è tornato protagonista sulle nostre tavole, non più come simbolo di opulenza,

ma come espressione di una nuova cultura alimentare, attenta alla qualità e al benessere animale. L'Hamburger Ohi Vita rinnova questa lunga tradizione, integrandola con una visione moderna della produzione alimentare: un prodotto al 100% di provenienza italiana garantita e un impegno concreto nella tutela della salute.

Luce naturale e no antibiotici

L'uso della luce naturale nell'allevamento non riguarda solo il risparmio energetico, ma è **fattore importante anche per il benessere animale**. La luce del sole regola i ritmi biologici, riduce lo stress e stimola comportamenti naturali come il movimento e la socializzazione. **Tutto ciò si riflette positivamente anche sulla qualità della carne**. Inoltre, la scelta di non utilizzare antibiotici nell'allevamento rafforza la fiducia del consumatore, sempre più attento alla sicurezza e alla tracciabilità dei prodotti. Scegliere l'Hamburger di Tacchino Ohi Vita significa **portare in tavola un alimento nutriente e sano**, ma anche contribuire a un sistema agroalimentare che lavora per il miglioramento continuo del benessere degli animali, dell'ambiente e delle persone.

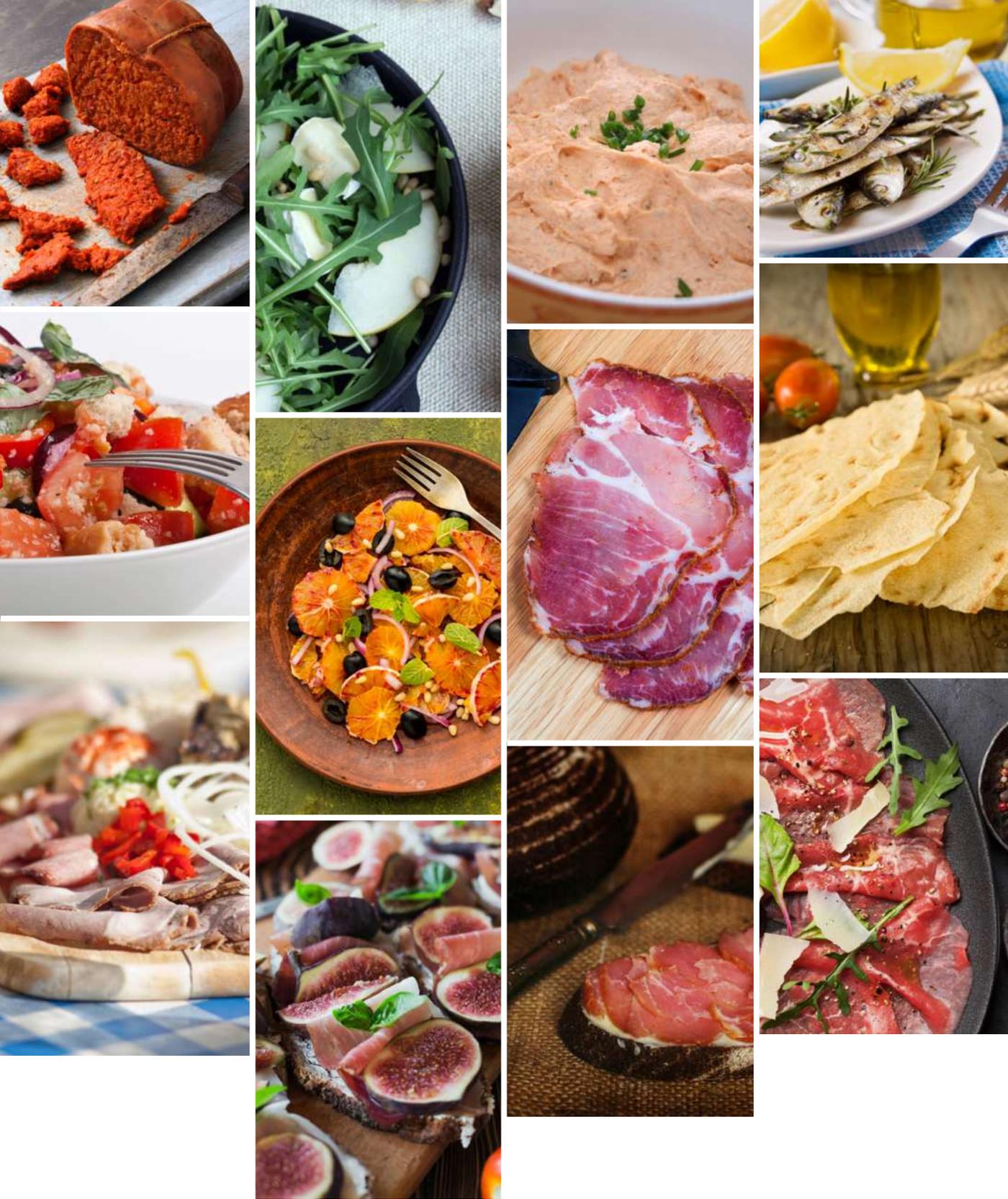


**DA 60 ANNI
C'È SEMPRE PIÙ GUSTO**



Rio Mare festeggia con te il suo anniversario
con tante promozioni e un formato speciale
con una lattina gratis!

Rio Mare, c'è sempre più gusto.



— RICETTARIO —

LE MIGLIORI RICETTE ISPIRATE DALLE STORIE DI *MI ALIMENTO* DI QUESTO NUMERO.
DA LEGGERE PER CUCINARE.

PECORINO DI FARINDOLA CON MIELE E FRUTTA SECCA

INGREDIENTI per 4 porzioni

Materie	Q.tà	Misura
Pecorino di Farindola	400	Grammi
Miele millefiori abruzzese	4	Cucchiari
Noci o mandorle tritate	q.b.	
Pera tagliata a fettine	1	Numero
Olio EVO	q.b.	

PROCEDIMENTO

STEP 1

Tagliare il pecorino a cubetti, a spicchi o a fettine e sistemarlo su un piatto o su un tagliere.

STEP 2

Disporre il miele in una ciotolina o oppure direttamente sul formaggio.

STEP 3

Aggiungere la frutta secca.

STEP 4

Inserire a piacimento le fettine di pera e un filo di olio EVO.



CRAPIATA FREDDA

INGREDIENTI per 2 porzioni

Materie	Q.tà	Misura
Ceci precotti	1	Barattolo
Fagioli cannellini o borlotti precotti	1	Barattolo
Lenticchie precotte	1	Barattolo
Farro o orzo precotto		
Sottovuoto	150	Grammi
Piselli precotti	1	Barattolo
Fave precotte (se disponibili)	1	Barattolo
Cipollotto fresco	1	Numero
Pomodorini	100	Grammi
Olive nere	20	Grammi
Menta (facoltativo)	3	Foglioline
Olio EVO	q.b.	
Sale	q.b.	
Pepe	q.b.	
Succo di limone		
o aceto di vino bianco	q.b.	
Basilico	q.b.	
Prezzemolo	q.b.	

PROCEDIMENTO

STEP 1

Scolare tutti i legumi contenuti nei barattoli (e nella confezione), sciacquarli sotto l'acqua e asciugarli.

STEP 2

Tagliare a spicchi i pomodorini; tritare il cipollotto e il prezzemolo.

STEP 3

Riunire gli ingredienti in una insalatiera e aggiungere le olive, la menta e le foglie di basilico.

STEP 4

Condire con olio EVO, succo di limone (o aceto), sale, pepe e mescolare bene.

STEP 5

Lasciare riposare in frigo per circa mezz'ora, dopodiché servire.



BRUSCHETTE CON LA 'NDUJA

INGREDIENTI per 4 porzioni

PROCEDIMENTO

Materie	Q.tà	Misura
Pane a fette	8	Fette
'Nduja	150	Grammi
Stracciatella di bufala	150	Grammi
Pomodori secchi	8	Numero
Origano	q.b.	

STEP 1

Dorare le fette di pane su entrambi i lati in una padella antiaderente o su una griglia.

STEP 2

Tagliare la 'nduja a fette e spalmarla sul pane in modo uniforme.

STEP 3

Aggiungere uno strato di stracciatella e, in cima, un pomodoro secco.

STEP 4

Aromatizzare a piacere con l'origano e servire.



CAPRESE RIVISITATA

INGREDIENTI per 6 porzioni

Materie	Q.tà	Misura
Mozzarella di bufala campana affumicata	500	Grammi
Pomodorini datterini rossi	100	Grammi
Pomodori secchi sott'olio	8	Numero
Basilico	8	Foglie
Olio EVO	q.b.	
Sale	q.b.	

PROCEDIMENTO

STEP 1

Tagliare la mozzarella a cubetti.

STEP 2

Lavare i pomodorini datterini e tagliarli a spicchi.

STEP 3

Scolare i pomodorini sott'olio e tagliarli a metà.

STEP 4

Unire la mozzarella e tutti i pomodorini in una insalatiera e aggiungere le foglie di basilico precedentemente spezzettate.

STEP 5

Condire con olio e sale. Mescolare bene e servire.



RAVIGGIOLO, RUCOLA E PERE

INGREDIENTI per 4 porzioni

Materie	Q.tà	Misura
Ravignolo	200	Grammi
Rucola fresca	100	Grammi
Pere mature	2	Numero
Noci tritate	q.b.	
Olio EVO	q.b.	
Sale fino	q.b.	
Pepe nero macinato	q.b.	

PROCEDIMENTO

STEP 1

Lavare accuratamente la rucola sotto acqua fredda e asciugarla con una centrifuga o con un canovaccio pulito. Lavare le pere, tagliarle a metà, rimuovere il torsolo e affettarle finemente senza sbucciarle.

STEP 2

Tagliare il ravignolo a fettine o a cucchiariate irregolari. In una ciotola ampia unire rucola, pere e formaggio.

STEP 3

Infine, condire con olio extravergine di oliva, un pizzico di sale, pepe nero e le noci tritate con le mani. Mescolare delicatamente e servire.



LIPTAUER TRIESTINO

INGREDIENTI per 4 porzioni

Materie	Q.tà	Misura
Ricotta fresca	250	Grammi
Senape	1	Cucchiaino
Paprika dolce	q.b.	
Cetriolini sottaceto	q.b.	
Capperi	q.b.	
Pane nero	4	Fette

PROCEDIMENTO

STEP 1

Versare la ricotta in una ciotola e lavorarla con una forchetta per ammorbidirla. Poi, tritare finemente i capperi e i cetriolini. Aggiungere la senape, un pizzico di paprika dolce, i cetriolini e i capperi alla ricotta.

STEP 2

A questo punto, mescolare energicamente fino a ottenere una crema omogenea e spalmabile. Assaggiare ed eventualmente regolare di sale o aggiungere altra paprika.

STEP 3

Tostare leggermente le fette di pane nero. Spalmare una generosa quantità di composto sul pane ancora caldo e servire.



INSALATA DI CARCIOFI CRUDI ALLA ROMANA

INGREDIENTI per 4 porzioni

Materie	Q.tà	Misura
Carciofi		
Romaneschi IGP	4	Numero
Pecorino		
Romano DOP	50	Grammi
Olio EVO	q.b.	
Mentuccia	6	Foglie
Limone spremuto	1	Numero
Sale	q.b.	

PROCEDIMENTO

STEP 1

Lavare bene i carciofi ed eliminare le foglie più dure.

STEP 2

Affettare i carciofi in modo molto sottile e immergerli in una ciotola con acqua e limone.

STEP 3

Dopo circa cinque minuti scolare i carciofi e asciugarli.

STEP 4

Impiattare i carciofi e aggiungere le scaglie di pecorino, l'olio EVO, il succo di limone, il sale, la mentuccia, mescolare bene e servire.



ACCIUGHE SOTTO SALE CONDITE ALLA SPEZZINA

INGREDIENTI per 4 porzioni

Materie	Q.tà	Misura
Filetti di acciughe (puliti e dissalati)	20	Numero
Aglio	2	Spicchi
Capperi	1	Cucchiaino
Olive taggiasche	1	Cucchiaino
Prezzemolo fresco tritato	½	Mazzo
Succo di limone	½	Cucchiaino
Olio EVO	2	Cucchiaini
Pane tagliato a fette	q.b.	
Burro (facoltativo)	q.b.	

PROCEDIMENTO

STEP 1

Disporre sul piatto i filetti di acciughe aperti.

STEP 2

Unire in una ciotola l'olio EVO, l'aglio, il succo di limone e mescolare bene.

STEP 3

Versare il contenuto della ciotola sulle acciughe, aggiungere le olive, i capperi e il prezzemolo tritato.

STEP 4

Imburrare le fette di pane (facoltativo) e disporvi sopra i filetti di acciughe.



MISSOLTINI ALLA GRIGLIA

INGREDIENTI per 4 porzioni

PROCEDIMENTO

Materie	Q.tà	Misura
Missoltini (filetti)	12	Numero
Aceto di vino rosso	q.b.	
Olio EVO	q.b.	
Pepe nero macinato	q.b.	
Rosmarino	q.b.	
Polenta abbrustolita	4	Fette

STEP 1

Pulire i missoltini eliminando testa e lische principali. Sciacquarli leggermente con acqua e aceto e asciugarli con carta da cucina. Passarli su una griglia ben calda o in una padella antiaderente per pochi minuti, finché non saranno morbidi.

STEP 2

Squamarli e adagiarli su un piatto da portata.

STEP 3

Condirli con olio, aceto e qualche ago di rosmarino.

STEP 4

Servirli, a piacere, con fette di polenta grigliata.



PANE, LONZA E VISCIOLE

INGREDIENTI per 4 porzioni

Materie	Q.tà	Misura
Pane marchigiano	4	Fette
Lonza stagionata	100	Grammi
Confettura di visciole	q.b.	

PROCEDIMENTO

STEP 1

Tagliare la lonza in fettine sottili e lasciare stemperare a temperatura ambiente per qualche minuto.

STEP 2

Affettare il pane e scaldarlo brevemente su una piastra o in forno per renderlo leggermente croccante.

STEP 3

Spalmare un velo di confettura di visciole su ciascuna fetta di pane ancora tiepida. Aggiungere sopra qualche fettina di lonza. Servire subito.



INSALATA DI CIPOLLE DI ISERNIA, PEPERONI E NOCI

INGREDIENTI per 4 porzioni

Materie	Q.tà	Misura
Cipolle bianche di Isernia	2	Numero
Peperoni	2	Numero
Noci	8	Numero
Olio EVO	q.b.	
Sale	q.b.	
Aceto di vino rosso (facoltativo)	q.b.	

PROCEDIMENTO

STEP 1

Lavare le cipolle, tagliarle a fette sottili e metterle in una ciotola di acqua fredda per non più di cinque minuti.

STEP 2

Lavare i peperoni e tagliarli a julienne.

STEP 3

Scolare le cipolle e asciugarle con un panno.

STEP 4

Inserire le cipolle e i peperoni in una insalatiera e aggiungere l'olio EVO, l'aceto, il sale e le noci. Mescolare bene e servire.



CARNE CRUDA ALL'ALBESE

INGREDIENTI per 4 porzioni

Materie	Q.tà	Misura
Polpa di Fassone piemontese	400	Grammi
Olio EVO	q.b.	
Limone (succo)	1	Numero
Parmigiano Reggiano		
DOP (scaglie)	q.b.	
Sale fino	q.b.	
Pepe nero macinato	q.b.	

PROCEDIMENTO

STEP 1

Con un coltello ben affilato, tagliare la carne in fettine molto sottili, avendo cura di rimuovere eventuali nervi o filamenti di grasso in eccesso.

STEP 2

A parte, preparare il condimento mescolando olio EVO, un pizzico di sale fino, pepe nero macinato e qualche goccia di succo di limone e lasciar riposare per una decina di minuti almeno.

STEP 3

Distribuire la carne nei piatti, condire a piacere e completare il piatto con le scaglie di Parmigiano Reggiano DOP. Servire con del pane tostato o dei grissini.



CIALLEDDA FREDDA PUGLIESE

INGREDIENTI per 4 porzioni

PROCEDIMENTO

Materie	Q.tà	Misura
Pane raffermo di Altamura	400	Grammi
Pomodori rossi maturi	4	Numero
Cipolla di Acquaviva delle Fonti	2	Numero
Cetrioli caroselli (o barattieri)	2	Numero
Olive nere (facoltativo)	50	Grammi
Olio EVO	q.b.	
Sale	q.b.	
Pepe	q.b.	
Acqua fredda	q.b.	
Basilico	q.b.	
Origano	q.b.	

STEP 1

Tagliare il pane raffermo a pezzi, adagiarlo in una ciotola, bagnarlo con acqua fredda fino a farlo ammorbidire e strizzarlo.

STEP 2

Tagliare i pomodori a grossi spicchi, e affettare in modo sottile le cipolle e i cetrioli.

STEP 3

Unire il pane e gli ortaggi in una insalatiera, aggiungere abbondante olio EVO, un pizzico di sale e pepe e volendo anche le olive nere.

STEP 4

Mescolare bene e servire.



LASAGNA FREDDA DI PANE CARASAU

INGREDIENTI per 4 porzioni

Materie	Q.tà	Misura
Pane carasau (sfoglie)	4	Numero
Ricotta	250	Grammi
Pomodorini	200	Grammi
Basilico	q.b.	
Olio EVO	q.b.	
Sale	q.b.	
Pepe	q.b.	
Menta (foglioline)	q.b.	

PROCEDIMENTO

STEP 1

Ammorbidire le sfoglie di pane carasau in acqua fredda per qualche secondo.

STEP 2

Preparare la farcia mescolando la ricotta con sale e pepe un pochino di olio EVO e del basilico tritato. Tagliare i pomodorini e condirli con olio e sale, lo stesso fare con la rucola

STEP 3

Mescolare con delicatezza la ricotta con sale e pepe, un giro di olio e le foglioline di basilico.

STEP 4

Pulire e tagliare i pomodorini in quattro, condendoli con olio e sale.

STEP 5

Comporre la lasagna mettendo uno strato di pane, uno di ricotta aromatizzata e uno di pomodorini. Proseguire fino alla fine e lasciare riposare in frigo prima di servire.



INSALATA DI ARANCE

INGREDIENTI per 4 porzioni

Materie	Q.tà	Misura
Arance	5	Numero
Finocchi	2	Numero
Cipolla rossa di Tropea	1	Numero
Olive nere	100	Grammi
Olio EVO	q.b.	
Sale	q.b.	
Pepe	q.b.	
Menta (foglioline)	q.b.	

PROCEDIMENTO

STEP 1

Spellare la cipolla e tagliarla a fette sottili.

STEP 2

Sbucciare le arance togliendo la pellicina bianca e i semi e tagliarle a fette sottili. Tenerne una da parte da spremere come condimento.

STEP 3

Lavare e tagliare i finocchi a fette sottili.

STEP 4

Unire le arance con la cipolla e il finocchio. Aggiungere il succo dell'arancia con olio. Aggiustare di sale e di pepe.

STEP 5

Mescolare con cura aggiungendo, a piacere, le foglioline di menta.



PANZANELLA

INGREDIENTI per 4 porzioni

Materie	Q.tà	Misura
Pane toscano raffermo	300	Grammi
Pomodori maturi	3	Numero
Cetriolo	1	Numero
Cipolla rossa	1	Numero
Basilico fresco	q.b.	
Aceto di vino bianco	q.b.	
Olio EVO	q.b.	
Sale fino	q.b.	
Pepe nero macinato	q.b.	

PROCEDIMENTO

STEP 1

Spezzettare il pane raffermo con le mani e metterlo in una ciotola capiente, bagnarlo quindi con acqua e qualche goccia di aceto di vino bianco. Lasciar riposare finché non diventa morbido, ma non completamente inzuppato.

STEP 2

Lavare i pomodori e il cetriolo. Tagliare i pomodori a cubetti e il cetriolo a rondelle sottili. Sbucciare e affettare la cipolla finemente. Lavare e tritare le foglie di basilico.

STEP 3

Strizzare bene il pane con le mani per eliminare il liquido in eccesso. Quindi unirlo alle verdure e condire con olio EVO, sale e pepe. Mescolare bene e lasciare insaporire per almeno 30 minuti prima di servire.



BRETTLJAUSE

INGREDIENTI per 4 porzioni

Materie	Q.tà	Misura
Speck dell'Alto Adige IGP		
Adige IGP	100	Grammi
Salame Kaminwurz	100	Grammi
Formaggio Graukäse	75	Grammi
Formaggio Tiroler Bergkäse	75	Grammi
Cetriolini sottaceto	q.b.	
Burro di malga	q.b.	
Pane di segale	4	Fette

PROCEDIMENTO

STEP 1

Affettare lo Speck dell'Alto Adige IGP in fette molto sottili, tagliare a rondelle i Kaminwurz e a cubetti (o a fette) il Graukäse e il Tiroler Bergkäse DOP. Lasciare gli ingredienti a temperatura ambiente per almeno 15 minuti.

STEP 2

Nel frattempo, tagliare il pane di segale a fette spesse e, se si desidera, tostarlo leggermente in padella o al forno per renderlo croccante. Disponerlo su un grande tagliere.

STEP 3

Aggiungere il burro di malga, i cetriolini e tutti gli altri ingredienti sul tagliere. Buon appetito!



MERENDA DELLA MIETITURA

INGREDIENTI per 4 porzioni

Materie	Q.tà	Misura
Pane casereccio	4	Fette
Caciotta Morbida dell'Umbria	100	Grammi
Prosciutto di Norcia IGP	100	Grammi
Fichi freschi	2	Numero
Vino rosso	q.b.	

PROCEDIMENTO

STEP 1

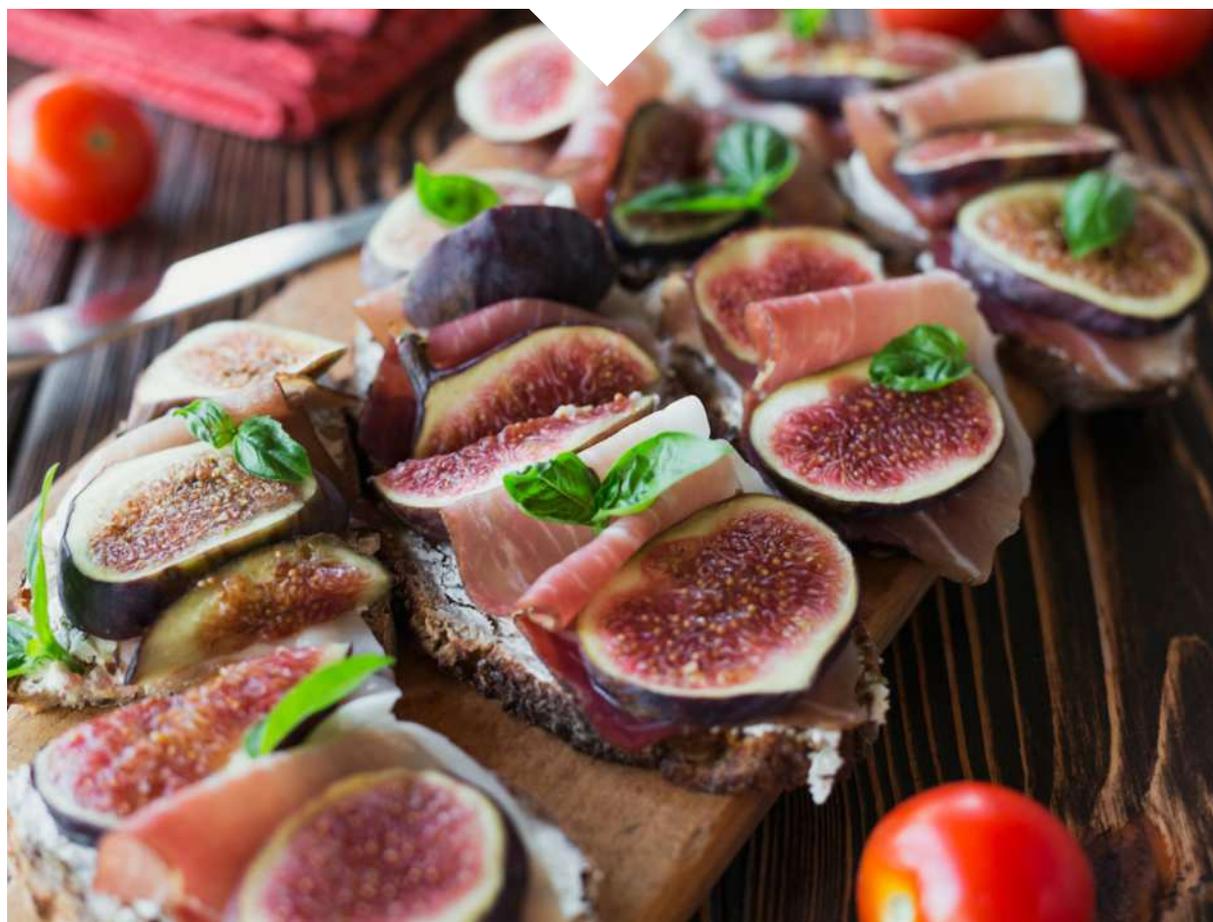
Affettare la Caciotta Morbida dell'Umbria e il Prosciutto di Norcia IGP in fette sottili. Tagliare a spicchi i fichi freschi e puliti.

STEP 2

Tagliare il pane a fette spesse e, se si desidera, tostarlo leggermente in padella o su una griglia calda.

STEP 3

Comporre il tutto con una fetta di pane, la caciotta, una fetta di prosciutto e qualche spicchio di fico. Servire, come da tradizione, con un bicchiere di vino rosso.



PER LA TUA SALUTE ORALE, AFFIDATI AGLI ESPERTI

Sensibilità dentale



Offre una tripla protezione.
Protezione efficace
per denti sensibili.
Rinforza lo smalto e
protegge dalla carie

Protezione carie



Doppio scudo protettivo
di calcio-fluoro,
che remineralizza lo
smalto e protegge
dalla carie

Problemi gengivali

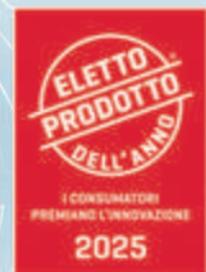


Combatte le cause del
sanguinamento gengivale
e aiuta a proteggere
da sanguinamento
e irritazione ricorrenti

SPAZZOLINO EXPERT PRECISION

NUOVO

Prova un nuovo livello di precisione



MOTZETTA E PAN NER

INGREDIENTI per 4 porzioni

Materie	Q.tà	Misura
Motzetta valdostana	200	Grammi
Pan ner (pane di segale)	4	Fette
Burro di montagna	q.b.	
Miele di castagno	q.b.	
Noci tritate	q.b.	

PROCEDIMENTO

STEP 1

Prendere la motzetta e affettarla molto sottilmente con un'affettatrice o con un coltello ben affilato. Quindi disporre le fette su un piatto e coprirle con la pellicola trasparente per evitare che si seccino. Nel frattempo, preparare anche il pan ner tagliandolo a fette spesse circa 1 cm.

STEP 2

Riscaldare una padella antiaderente o una piastra, quindi tostare le fette di pane su entrambi i lati, finché non diventano leggermente croccanti. Una volta pronte, toglierle dal fuoco e spalmare un velo di burro su ogni fetta ancora calda, così che si scioglia leggermente.

STEP 3

Infine, comporre il tutto: adagiare qualche fetta di motzetta sul pane imburrato, quindi un filo di miele di castagno, facendo attenzione a non eccedere, e chiudere con un po' di noci tritate.



INSALATA DI RADICCHIO MARINATO

INGREDIENTI per 4 porzioni

PROCEDIMENTO

Materie	Q.tà	Misura
Radicchio Precoce di Treviso IGP	2	Cespi
Aceto balsamico	q.b.	
Olio EVO	q.b.	
Sale fino	q.b.	
Pepe nero macinato	q.b.	
Grana Padano		
DOP (scaglie)	50	Grammi

STEP 1

Lavare accuratamente il radicchio sotto acqua fredda corrente. Rimuovere la base coriacea e tagliare le foglie a julienne. Asciugare bene con carta da cucina.

STEP 2

Disporre il radicchio tagliato in una ciotola capiente. Condirlo con un filo di olio EVO, un pizzico di sale, pepe nero macinato e alcune gocce di aceto balsamico. Mescolare bene.

STEP 3

Coprire la ciotola con pellicola e lasciare marinare a temperatura ambiente per almeno 30 minuti. Servire guarnendo con le scaglie di Grana Padano DOP.



BEAT OF INTENSITY



PUOI VINCERE

UN VIAGGIO DA 10.000€
PER VOLARE CON I TUOI AMICI AD UN
FESTIVAL MUSICALE
AD ESTRAZIONE FINALE



E OGNI SETTIMANA
2 SPEAKER MARSHALL

ACQUISTA 3 BIRRE 8.6*
E PARTECIPA SU 86BEER.COM/BEAT

*Valido con l'acquisto di 3 lattine/bottiglie o 1 confezione multipla. Concorso solo per maggiorenni valido dal 19/05/25 al 19/10/25. Montepremi € 17.876,00 iva incl. ove presente. Il premio verrà corrisposto sotto forma di un voucher da 10.000€ valido per un viaggio ad un festival musicale in Europa. Regolamento su www.86beer.com/beat

86beer.com

📍 8.6_italy

BEVI RESPONSABILMENTE

CULURGIONES OGLIASTRINI

INGREDIENTI per 4 porzioni

Materie	Q.tà	Misura
Semola di grano duro	500	Grammi
Patate	500	Grammi
Acqua tiepida	250	Millilitri
Pecorino Sardo		
DOP (stagionato)	150	Grammi
Aglione	1	Spicchio
Menta fresca (foglie)	q.b.	
Sale fino	q.b.	
Passata di pomodoro	150	Grammi
Basilico fresco	q.b.	

PROCEDIMENTO

STEP 1

Impastare la semola di grano duro con l'acqua e un pizzico di sale, fino a ottenere un panetto liscio ed elastico. Lasciare riposare coperto per almeno 30 minuti. Nel frattempo, lessare le patate, quindi pelarle e schiacciarle.

STEP 2

In una ciotola, mettere le patate, il Pecorino Sardo DOP grattugiato, la menta tritata finemente e l'aglio schiacciato. Aggiustare di sale e mescolare fino a ottenere un composto omogeneo. Ora, stendere sottilmente la sfoglia e ritagliare dei dischi di 6 cm circa di diametro, quindi farcirli con un cucchiaino di ripieno. Richiudere a spiga pizzicando con le dita.

STEP 3

Cuocere i culurgiones ogliastrini in acqua bollente salata fino a quando salgono a galla. Servire con la passata di pomodoro (precedentemente cotta) e qualche foglia di basilico.



SEADAS AL MIELE

INGREDIENTI per 4 porzioni

Materie	Q.tà	Misura
Semola di grano duro	500	Grammi
Strutto (o burro)	60	Grammi
Acqua tiepida	150	Millilitri
Pecorino Sardo DOP (fresco)	400	Grammi
Limone (scorza)	1	Numero
Miele di corbezzolo sardo	q.b.	
Olio di semi	1	Litro

PROCEDIMENTO

STEP 1

In una ciotola, impastare la semola di grano duro con lo strutto (o il burro) e l'acqua tiepida, fino a ottenere una pasta liscia. Coprire e lasciare riposare per circa 30 minuti.

STEP 2

Nel frattempo, grattugiare il formaggio e scioglierlo leggermente in un pentolino a fuoco basso. Aggiungere, poi, la scorza di limone grattugiata e far raffreddare. Stendere sottilmente la pasta, ritagliare dei dischi con un coppapasta e farcirne la metà con un po' di formaggio. Sovrapporre i dischi vuoti a quelli con il ripieno e sigillare bene i bordi con l'aiuto di una forchetta.

STEP 3

Infine, friggere in olio di semi caldo fino a doratura e servire immediatamente, irrorando con abbondante miele di corbezzolo sardo.



FABBRI

1905

Grande Concorso



ogni settimana
LO STORICO VASO
AMARENA FABBRI®

ogni giorno
L'ESCLUSIVO
SET DA 6 COPPE



Vinci

le icone della
tradizione Fabbri

SCOPRI DI PIÙ

DAL 3 GIUGNO AL 29 SETTEMBRE PARTECIPA AL CONCORSO

1



**ACQUISTA IN UN
UNICO SCONTRINO**

2 prodotti a scelta tra le categorie
**CREME SPALMABILI
TOPPING**
AMARENA - FRAGOLA - ZENZERO

2



INSERISCI
su **fabbri1905.com**

I dati del tuo documento
di acquisto

3



**E... SCOPRI SUBITO
SE HAI VINTO**

uno dei fantastici premi

Grande concorso vinci con Fabbri valido dal 03/06/2025 al 29/09/2025
Montepremi € 9.148,72 IVA esclusa. Regolamento su www.fabbri1905.com



**“ Il nostro giardino durò
quanto l’infanzia. Né tu né io
lo dimenticheremo, nonnina.
Non dimenticheremo il sapore
delle pesche bianche, delle
barbabietole, delle zucche
incendiate.**

**Fu il tempo del riso al latte
coperto di cannella, del piacere
delle pannocchie sulla tavola
tesa sotto i pergolati.”**

Julio Cortàzar

Tratto dalla poesia "Nonna", 1995

LA CACCIATORA

COLTIVIAMO SCOPERTE

UNA STORIA CHE SI RINNOVA



Da sempre il brand La Cacciatora racconta le diversità e le varietà tipiche del vino italiano. Oggi Prosit Group lo rilancia grazie a una nuova identità stilistica, a un packaging funzionale e sostenibile e alla volontà di parlare a generazioni diverse.

A BRAND BY

PrositGroup

Italian Wine Excellence