mytescoma

Edizione 3 - 2017
www.tescoma.it

INGREDIENTI
broccoli: li ami o li odi

CUCINA AL MASCHILE
il menu partita da sgranocchiare facendo il tifo

SPECIALE IN VIAGGIO
i luoghi del vino

DI STAGIONE
BENESSERE A GRAPPOLI: TUTTI I BENEFICI DELL'UVA

Pubblicazione gratuita - vietata la vendita.

myTescoma è realizzato da:
Tescoma S.p.A.
Traversa Caduti del Lavoro, 3
25046 Cazzago San Martino (BS) - Italy
Tel. +39 030 7751394
Fax +39 030 7756693
www.tescoma.it - info@tescoma.it

Immagini:
Depositphotos,
Archivio fotografico Tescoma

INFO

DIETA MEDITERRANEA
più che una dieta è uno stile di vita... buono, in tutti i sensi!
PAGINA 40

Ore 14:00 di un martedì di metà aprile, riunione periodica per visionare i nuovi prodotti in arrivo, in mezzo al tavolo una serie di contenitori bianchi candidi dalle forme più svariate: la nuova linea di articoli per la cottura nel microonde in arrivo sul mercato da agosto. È prodotta con un materiale tecnologicamente avanzato che la rende inattaccabile ai batteri e facilmente lavabile, ha tantissimi accessori con funzioni diverse ed è pure esteticamente bella da vedere, c'è da sbizzarrirsi nel preparare una super campagna pubblicitaria per il lancio. Eppure io la guardo e spero che questa linea si trasformi immediatamente in una serie di stampi da forno per cracker, cereali, anche panini vegani, ma non per il microonde!
Definirei il mio rapporto con lui come una collaborazione mai nata, non ci capiamo, non ci cerchiamo, sbaglio pure a scriverlo e mi dimentico sempre una "o"... in realtà sono io che oltre a riscaldare l'acqua per il tè o il latte non sono mai riuscita ad andare. Chiamiamola diffidenza, ignoranza in materia, scarsa attrazione per l'oggetto, fatto sta che quando ci fu da cambiare la cucina, lo scelsi super figo con il non plus ultra delle funzioni, ma al massimo ci abbiamo riscaldato una zuppa. Tutte le volte che mi è capitato di vederlo in una cucina, ho chiesto curiosa alla padrona di casa: "ma scusa, tu come lo usi il microonde?"... "Scherzi?? Sai quante cose ci puoi fare?? Non si usa solo per riscaldare e scongelare, ci cucini di tutto!"
Ma solo io mi ritrovo a girare le manopole manco fosse una consolle da DJ, nell'illusione di trovare il giusto equilibrio tra potenza e tempo di cottura ed evitare di bruciare il pasto? Ad ogni modo, nella vita non si finisce mai di imparare, le sfide ci fanno crescere e quindi un giorno ho portato a casa i contenitori in questione ed ho provato a dialogare con il forno. Non è stato un successo immediato, anzi, definirlo un successo forse è prematuro, però ho trovato un modo veloce e sano di preparare le patatine per i bimbi proprio come quelle che compri nei sacchetti, ma senza metterci una goccia d'olio e altrettanto saporite... e poi mi sono sbizzarrita con versioni infinite di "mug cake", le mini-torte servite nella tazza: un gusto diverso per ognuno di noi... 15 minuti il tempo totale per realizzarle, gli ingredienti sono gli stessi che si usano per una torta classica, è solo il procedimento che cambia, il sapore no.
Insomma, mi sono ricreduta, è tutto abbastanza semplice, bisogna solo applicarsi e perderci un po' di tempo come in tutte le cose e poi ovviamente... avere i contenitori giusti: li trovate tutti descritti a pag. 21, dovete assolutamente provarli.
In questo numero comunque ci sono parecchi spunti per applicarsi, abbiamo pensato che dopo la pausa estiva, con l'accorciarsi delle giornate, vi fosse tornata la voglia di chiudervi in cucina e preparare in casa ad esempio il formaggio: a pag. 9 vi suggeriamo quattro alternative da provare, tutte gustose e da personalizzare a piacere con grande facilità.
A pag. 26 trovate uno speciale sull'uva, ingrediente che ci arriva in tavola giusto giusto nel passaggio tra l'estate e l'autunno, che ha moltissime proprietà e che è un ottimo spunto per ricette originali. E poi i broccoli a pag. 49, verdura tanto odiata dai bambini, ma così ricca di vitamine, c'è solo da valorizzarla con l'abbinamento giusto che noi crediamo di aver trovato.
A pag. 18 Francesca ci suggerisce come realizzare a casa le barrette energetiche da tenere sempre pronte come snack e ci suggerisce qualche idea per delle merendine sane da dare ai piccoli per la ricreazione a scuola... lei le ha infornate a 180 °C per 20 minuti... ma se io provo a farle nel microonde?? Poi vi faccio sapere...

Buon autunno e buona lettura!

CHI È
NICOLETTA ABENI
Lavora da sempre con passione nel mondo dei casalinghi, oggi dedicandosi soprattutto al marketing e alla comunicazione a tutto tondo. Ha quattro figli e incredibilmente trova anche il tempo di cucinare, e bene! Fra le sue ricette migliori, i savoiardi fatti in casa…

INGREDIENTI
o li ami, o li odi... scopri le mille facce dei broccoli
PAGINA 48

CHI È
FRANCESCA CORNA PELLEGRINI
Ha conosciuto il vero Principe Azzurro da quando è diventata mamma. Ogni giorno lotta per conciliare famiglia, lavoro ed amicizie. A volte ci riesce.

CHI È
CHIARA PELATI
Grande sostenitrice del "disordine creativo", calma ed equilibrata... in questo l'aiuta il sacco da boxe. Single convinta (?) con i cavalli nel cuore e le merendine nel cassetto della scrivania.

CHI È
ROSSELLA FERRARI
Disponibile e collaborativa nella vita privata e sul lavoro; tranquilla e gentile, diventa caparbia e determinata se necessario. Adora la montagna e la sensazione che si ha quando si conquista la vetta.

CHI È
SIMONE BELLERI
Catapultato in un ufficio di sole donne, per ora è ancora sano di mente, ma merita tutta la solidarietà possibile. Appassionato di musica e sport, ci darà il punto di vista maschile che ci mancava!

IN PILLOLE

IDENTIKIT
da provare: il cuoci patate e chips per forno a microonde
PAGINA 21

In questo numero

RUBRICHE

5 **Trova ricette**
Dall'antipasto al dolce, crea il menu perfetto

6 **In agenda**
In giro per l'Italia alla ricerca degli eventi più golosi

9 **Come fare**
Speciale formaggi home-made

15 **Tutto intorno...**
al top cucina
17 *ai cassetti della cucina*

18 **Provato per voi**
Come me la cavo con le barrette snack

21 **Identikit**
I contenitori Purity MicroWave

23 **Questione di stile**
Material girl: l'importanza della scelta dei materiali in cucina

30 **I feel food**
Il tour di Tescoma in giro per l'Italia

34 **Cucina al maschile**
Menu partita

38 **Dedicato a te**
Che vuoi coinvolgere i bimbi in cucina

45 **Bridget chi?**
Quante spunte alla mia "to do list"

INGREDIENTI

26 **L'uva**
Benessere... a grappoli per questo frutto prezioso

48 **Ingredienti**
Li ami o li odi? Scopri le mille facce dei broccoli

BENESSERE

29 **Bellezza golosa**
Beauty ricette con l'uva

40 **Il mio stile di vita**
Cosa c'è di meglio della dieta mediterranea?

VIAGGI

52 *Un tour diVino*
53 **Spagna:** *La Rioja, Castiglia e León*
54 **Italia:** *Siena, Brescia*
55 **America:** *California, Oregon*
56 **Francia:** *Champagne, Borgogna*
57 **Argentina:** *Mendoza*

58 **Diario di viaggio**
Ricette-souvenir dai luoghi del vino

SOCIAL

Cercaci sui social network, diventa fan e scopri tante iniziative, ricette, persone che come te condividono la nostra grande passione per la cucina!

tescomaspaitalia

tescoma_italia

@tescomaspa

segui anche il nostro blog e trova ogni settimana tante nuove ricette!
www.tescomaitalia.it/lapassioneincucina

I FEEL FOOD

Il tour di Tescoma: a spasso per l'Italia con ricette golose, cocktail e tanto altro...
PAGINA 30

BENESSERE

Tante ricette leggere ma gustose, senza dover rinunciare a qualche piccolo, innocente peccato di gola.

formaggio fresco cremoso.....10
formaggio cremoso al basilico.....10
primo sale: la ricetta base.....12
formaggio alle erbe provenzali....13
merendine alle carote.....19
tisana alla melissa.....24
branzino alla griglia.....31
bruschetta caprese.....35
orata mediterranea.....42
insalata di pasta mediterranea.....42
arrotolato di tacchino.....43
pesto di menta e noci.....47
frullato di broccoli e pera.....50
quiche broccoli e peperoni.....51

GUSTO

Si dice che le cose buone della vita siano illegali, immorali o che facciano ingrassare. Sarà vero?

formaggio cremoso
ai pomodorini secchi.....11
formaggio fresco alle noci.....12
gnocchi di patate e cavolo rosso..25
cheesecake all'uva bianca.....28
frutta caramellata.....28
pop corn al formaggio.....36
cheesecake superveloce.....36
panna cotta.....43
pasta e fagioli.....43
crnì rizot.....46
conchiglie broccoli e acciughe.....50
brasato al Brunello.....58
ostriche in gelatina di Champagne..58

CREATIVITÀ

Sbizzarrisciti con le ricette più originali e divertenti, o arricchisci le più tradizionali con decorazioni fantasiose.

muhallabia.....27
dolmades.....27
hamburger.....31
gin tonic.....31
panino dispettoso.....39
orsetto pancake.....39
kouign-amann.....47

BEAUTY

Le ricette bio per la tua bellezza!

tonico astringente.....29
maschera esfoliante.....29
maschera nutriente.....29
maschera purificante.....29

freschi a km zero

È TEMPO DI...

VIVIAMO IN UN PAESE CHE TUTTO L'ANNO OFFRE UNA GRANDE VARIETÀ DI MATERIE PRIME DI QUALITÀ. NOI SIAMO GRANDI FAN DEGLI INGREDIENTI FRESCHI E A **KM ZERO** E TI SUGGERIAMO QUI QUELLI DA CUCINARE ADESSO.

Della **zucca** non si butta via niente: i semi salati ed essiccati sono molto gustosi; i fiori sono squisiti fritti, ripieni o scottati in padella per frittate o pasta. La polpa si presta a mille usi: cotta al vapore per preparare zuppe e minestroni, tagliata a cubetti e cucinata in padella con olio, sale, pepe e rosmarino, o ancora al forno; se lessata e poi schiacciata, fa da base per torte e dolci. E per finire la buccia, svuotata della polpa serve per creare le mostruose lanterne di Halloween!

Il porro è un ortaggio invernale di cui si mangia quasi tutto. Il fusto bianco normalmente viene tagliato a rondelle e stufato, oppure è impiegato per fondi di cottura, sughi e brodi. Le foglie verdi in genere vengono scartate, ma possono essere bollite, condite ed utilizzate come contorno, che però ha una consistenza fibrosa e un gusto deciso che può non piacere a tutti i palati.

Il topinambur è molto versatile e si presta alla preparazione di molte ricette, dai contorni per tutti i secondi piatti alle vellutate e zuppe da servire come primo piatto. È anche indicato come condimento per risotti e primi piatti, per preparare gustose chips e anche per le insalate dato che lo si può mangiare crudo. Il suo sapore ricorda vagamente quello del carciofo, ma più delicato.

NON PERDERE I FRESCHI DI STAGIONE DI **SETTEMBRE** CETRIOLO FAGIOLI FAGIOLINI MELANZANA PEPERONE POMODORO PORRO RAVANELLO ZUCCHINA **OTTOBRE** CAVOLO FAGIOLI FAGIOLINI FINOCCHIO MELANZANA PORRO RADICCHIO RAVANELLO TOPINAMBUR ZUCCA **NOVEMBRE** CARCIOFO CARDO CAVOLO FINOCCHIO PORRO RADICCHIO RAVANELLO SPINACI TOPINAMBUR ZUCCA **DICEMBRE** CARCIOFO CARDO CAVOLO FINOCCHIO PORRO RADICCHIO SPINACI TOPINAMBUR ZUCCA

Cosa fare, dove andare

DA NORD A SUD, QUI TROVI TUTTI GLI **APPUNTAMENTI GOLOSI** DA SEGNARE IN AGENDA. PER TE CHE VUOI GUSTARE FINO IN FONDO LE DELIZIE DEL NOSTRO PAESE.

9-12 NOVEMBRE
TRENTINO ALTO ADIGE

BIOLIFE

La fiera dedicata all'agricoltura e ai prodotti biologici che raccoglie 200 tra produttori, agricoltori ed espositori, che promuoveranno le particolarità delle proprie produzioni e il valore del lavoro quotidiano nel settore dell'agricoltura biologica. I principi attraverso cui Biolife sceglie espositori e prodotti? Gusto superiore, alta qualità organolettica, tracciabilità e sicurezza alimentare, tradizione del territorio e rispetto dell'ambiente.
Per info: www.fierabolzano.it/biolife

15-24 SETTEMBRE
SAN VITO LO CAPO (TP)

Cous Cous Fest
Una festa di sapori e civiltà che da 20 anni celebra il cous cous, piatto della pace e dell'integrazione. In programma gare di cous cous tra chef di dieci nazioni, cooking show, degustazioni, concerti e talk show. Si potranno degustare le tante varianti locali e internazionali del cous cous, le interpretazioni di grandi cuochi e i piatti degli chef delle dieci nazioni in gara. La sera, concerti gratuiti e spettacoli con ospiti prestigiosi.
Per informazioni: www.couscousfest.it

23-24 SETTEMBRE
AVELLA (AV)

Pane, Ammore e Tarantella
Due notti indimenticabili di arte, musica popolare, gruppi itineranti, cultura ed enogastronomia. Le piazzette e le strade accoglieranno palcoscenici e stand che offriranno degustazioni di prodotti locali.

8-9 OTTOBRE
MODENA

MODENA Champagne 2017 EXPERIENCE

Nella prestigiosa cornice del Forum Monzani si svolgerà la prima edizione di Champagne Experience, la più grande manifestazione italiana dedicata esclusivamente allo champagne. La manifestazione è promossa da Club Excellence, associazione che riunisce i più grandi importatori e distributori italiani di vini d'eccellenza. Un'occasione imperdibile per degustare prodotti di circa 90 prestigiose maison e per incontrare i produttori.
Per informazioni: www.champagneexperience.it

17-19 NOVEMBRE

Gourmet Food Festival

TORINO

Il Lingotto Fiere di Torino ospiterà la prima edizione di questa nuova manifestazione: in collaborazione con Gambero Rosso, una tre giorni rivolta al mondo dei foodies, degli amanti dei prodotti enogastronomici italiani di qualità e degli operatori interessati ad avviare nuovi contatti professionali. Un evento in cui degustare, incontrare grandi chef, acquistare eccellenze enogastronomiche. Una grande piazza in cui si ritroveranno alcuni dei più grandi artigiani del gusto - cuochi, pasticcieri, pizzaioli, cioccolatieri, panettieri, norcini, casari - per dar vita a corsi di cucina, degustazioni, lezioni di "comprare bene al giusto prezzo".

Per informazioni: www.gourmetfoodfestival.it

29-1 SETTEMBRE - OTTOBRE / 7-8 OTTOBRE

TIGNALE (BS)

Sagra del tartufo

La 19^ edizione della tradizionale sagra, un'occasione unica per degustare ed acquistare specialità tipiche direttamente dal produttore. Tartufo e prodotti a base di tartufo, formaggi di capra e vacca, salumi, miele di montagna, marmellate, limoni sotto sale e sott'olio, limoncino, olio agrumato, olio biologico, grappa nostrana, pasta fresca e carne di malga.

Per informazioni: www.tignale.org

CHEESE LE FORME DEL LATTE

La città di Bra (CN) dal 15 al 18 settembre ospiterà la manifestazione internazionale che ogni 2 anni riunisce i produttori di formaggi di qualità.

8-29 OTTOBRE, la domenica

MARRADI (FI)

Sagra delle castagne

Anche quest'anno a Marradi (FI), tutte le domeniche di ottobre, si svolgerà la tradizionale Sagra delle Castagne giunta alla sua 54^ edizione. Come ogni anno saranno presenti stand gastronomici che proporranno ai visitatori le tradizionali leccornie a base del famoso frutto: tortelli di marroni, torta di marroni, castagnaccio, marmellate, marrons glacés, caldarroste... Per le vie del paese saranno in vendita i classici prodotti del bosco e sottobosco. Le giornate saranno animate da musicisti e gruppi musicali itineranti. Dalla tarda mattinata, il self service "Il Riccio" servirà piatti della cucina tradizionale marradese come la polenta ai funghi porcini, carni al girarrosto, vini locali e dolci a base di castagne. Anche quest'anno l'organizzazione ha previsto l'emissione di un annullo filatelico. Sabato 14 Ottobre è in programma "In cammino verso le caldarroste", un suggestivo percorso tra castagneti e pinete immersi nei colori dell'autunno.

Per informazioni: www.pro-marradi.it

7-26 OTTOBRE - NOVEMBRE

ALBA (CN)

87ª FIERA INTERNAZIONALE TARTUFO BIANCO D'ALBA

"Tagliato per il design" sarà il claim dell'87^ edizione della Fiera Internazionale del Tartufo Bianco d'Alba: la manifestazione accende i riflettori su design, arte, cultura ed enogastronomia d'eccellenza in una serie di prestigiosi appuntamenti che celebreranno l'incontro tra il prezioso tubero e il Made in Italy. Durante le otto settimane della Fiera, il tartufo bianco sarà al centro di un ricchissimo programma di eventi che comprenderanno mostre, esposizioni, show cooking, enogastronomia, incontri culturali, musicali, letterari, folcloristici e sportivi. Quasi due mesi di appuntamenti che coinvolgeranno non solo Alba, ma tutto il territorio dove, di anno in anno, si rinnovano il mistero e la magia del *Tuber magnatum Pico*, che solo in queste zone è diventato il simbolo di un patrimonio di esperienze collettive che coinvolgono la ristorazione, l'ospitalità e l'autentico modo di vivere italiano. La fiera sarà anche occasione di folclore e grandi rievocazioni storiche come il Palio degli Asini, domenica 1 ottobre. L'Alba Truffle Bimbi, il padiglione dedicato ai bambini e alle loro famiglie, avrà come tema didattico il "Ristorante di Legno, la cucina dei bambini": attività, laboratori e giochi di un tempo costruiti in legno aiuteranno i più piccoli a scoprire lo straordinario territorio del Tartufo, imparando a riconoscere gli ingredienti e le ricette di alcuni piatti "firmati" da prestigiosi chef del territorio.

Per informazioni: www.fieradeltartufo.org

HOME MADE WITH LOVE

In Tescoma siamo grandi fan del "fatto in casa", con ingredienti freschi di stagione e a km zero. E tu sai resistere alla tentazione di preparare un piatto genuino, fatto con le tue mani? Basta aprire la dispensa e lasciare spazio alla creatività. Agli utensili pensiamo noi: nel nostro assortimento di oltre 2.500 prodotti troverai un'infinità di accessori di cui non potrai più fare a meno per preparare i piatti di tutti i giorni e i menu per le grandi occasioni. In Tescoma abbiamo tutti gli ingredienti giusti per le tue ricette.

set per preparare formaggi morbidi DELLA CASA
art. 643132

tescoma®

la passione in cucina.

SHOP www.tescoma.it

Numero Verde 800777546

SPECIALE FORMAGGI home-made

PREPARARE IL FORMAGGIO A CASA PROPRIA È PIÙ SEMPLICE DI QUANTO SI PENSI, CI VUOLE SOLO UN PO' DI PAZIENZA... OLTRE NATURALMENTE AD INGREDIENTI FRESCHISSIMI.

Formaggio cremoso al basilico

L'IDEA IN PIÙ

Il formaggio, prima di essere riposto in frigorifero, può essere aromatizzato con erbe aromatiche, peperocino sminuzzato, aglio schiacciato, rafano grattugiato, etc.

LA RICETTA *ingredienti*

• 1 kg di yogurt di soia compatto • 125 ml di panna vegetale da montare • 10 foglie di basilico fresco • 1 cucchiaino di sale

Mondare e lavare il basilico, asciugarlo bene e tritarlo finemente. Amalgamare lo yogurt con la panna vegetale e il sale e frullare il tutto. Inserire il setaccio nella ciotola, posizionare il canovaccio all'interno e bloccarlo con l'anello fissatore. Versare il composto di panna e yogurt, chiudere con il coperchio e lasciare il recipiente a temperatura ambiente per 24 ore per far scolare il liquido in eccesso. Se il liquido scolato raggiunge il livello massimo, svuotare il contenitore. Togliere il formaggio dal recipiente lasciandolo nel canovaccio, strizzare per bene, poi metterlo nella ciotola precedentemente risciacquata, quindi aggiungere il basilico tritato. Mescolare bene e riporre il formaggio in frigorifero. Consumarlo entro 2 giorni dal termine della preparazione.

FORMAGGIO FRESCO CREMOSO: LA RICETTA BASE

Ingredienti:

• 1 kg di yogurt cremoso probiotico con almeno il 3.7% di grassi • 125 ml di panna liquida da montare (33% di grassi) • ½ cucchiaino di sale

Amalgamare lo yogurt con la panna, aggiungere il sale e frullare fino ad ottenere un composto liscio e cremoso. Inserire il setaccio nella ciotola, rivestire l'interno con un canovaccio e fissarlo alla ciotola con l'anello. Trasferire il composto nel canovaccio, applicare il coperchio e lasciare che il liquido in eccesso scoli all'interno della ciotola tenendola per 24 ore a temperatura ambiente. Togliere il formaggio dal setaccio tenendolo nel canovaccio e metterlo in frigorifero nella ciotola precedentemente vuotata, risciacquata ed asciugata.

SANO E GENUINO!

Formaggi freschi e dessert cremosi, fatti in casa? Prova anche tu, prepararli è facile con questo set: la ciotola con setaccio, coperchio e canovacci ti permette di creare formaggi golosi e genuini in poche ore, aggiungendo alle ricette il tuo tocco personale con aromi, erbe, purea di frutta... Il set ha in dotazione 5 canovacci riutilizzabili; nella confezione trovi anche un simpatico ricettario.

Set per preparare formaggi cremosi
linea Della Casa - art. 643120
dimensioni: ø 22 cm - h 13,5 cm
Prezzo consigliato: € 23,90

Formaggio cremoso ai pomodorini secchi

L'IDEA IN PIÙ

Per un aperitivo goloso, accompagna il formaggio cremoso ai pomodorini secchi con delle piccole tigelle calde!

IN PIÙ...

Da abbinare al set della stessa linea (art. 643120), 5 canovacci extra, lavabili e riutilizzabili, per preparare tutti i formaggi freschi e i dessert cremosi che vuoi.

Canovaccio per preparare formaggi cremosi
linea Della Casa - art. 643128
Prezzo consigliato: set 5 pz. € 3,40

LA RICETTA *ingredienti*

• 500 g di yogurt probiotico • 500 g di yogurt greco • 125 g di panna fresca da montare • 100 g di pomodorini secchi • 20 ml di olio extravergine di oliva • 1 cucchiaino di sale

Tritare con il frullatore i pomodorini secchi e poi emulsionarli con l'olio fino ad ottenere una crema simile ad un paté denso. Amalgamare i due tipi di yogurt con la panna e il sale e frullare il tutto. Inserire il setaccio nella ciotola, posizionare il canovaccio all'interno e bloccarlo con l'anello fissatore. Versare il composto, chiudere con il coperchio e lasciare il recipiente per 24 ore a temperatura ambiente per far scolare il liquido in eccesso. Se il liquido raggiunge il livello massimo, svuotare il contenitore. Togliere il formaggio dal recipiente lasciandolo nel canovaccio e strizzare per bene, poi metterlo nella ciotola, precedentemente risciacquata, ed aggiungere il paté di pomodorini. Mescolare bene sino ad ottenere un colore omogeneo, quindi riporre il formaggio in frigorifero. Va consumato entro 2 giorni dal termine della preparazione.

PRIMOSALE: LA RICETTA BASE

Ingredienti:
• 2 l di latte intero • addensante: 80 ml di succo di limone oppure 50 ml di aceto di vino bianco • 1 cucchiaino di sale

Riscaldare il latte in una casseruola fino alla temperatura di 92 °C, quindi togliere dal fuoco. Aggiungere l'addensante (usare il succo di limone per ottenere un formaggio morbido, preferire invece l'aceto per un formaggio più solido) mescolare delicatamente e lasciar riposare per 30 minuti. Filtrare il contenuto della casseruola attraverso un colino a maglie fini, lasciare sgocciolare i residui di latte cagliato nel colino e aggiungere un cucchiaino di sale. Foderare il setaccio con un canovaccio, inserirlo nel contenitore, trasferire il caglio nel canovaccio e livellare il tutto utilizzando la pressa. Posizionare la molla al centro della pressa e applicare il coperchio. Premere e chiudere il contenitore – il canovaccio deve rimanere al suo interno.

PRONTO IN POCHE ORE!

Ecco qui l'utensile indispensabile per preparare formaggi morbidi, con la molla incorporata nel coperchio che permette di pressare gli ingredienti durante la preparazione, per dare al formaggio la giusta consistenza.

Utensile per preparare formaggi morbidi
linea Della Casa - art. 643132
dimensioni: ø 13 cm - h 13 cm
Prezzo consigliato: € 23,90

Formaggio fresco alle noci

L'IDEA IN PIÙ
Prova ad aggiungere al caglio erbe aromatiche sminuzzate, spezie, pistacchi, ecc.

LA RICETTA *ingredienti*

• 2 l di latte molto fresco con un contenuto di grassi non inferiore a 3,6% • 50 ml di aceto bianco • 2 cucchiaini di fior di sale • 25 g di gherigli di noci

Spezzettare le noci con le mani ottenendo pezzi piuttosto piccoli. Riscaldare il latte a fuoco lento in una pentola portandolo alla temperatura di 92 °C, quindi togliere dal fuoco. Versare l'aceto nel latte e mescolare lentamente: inizierà a cagliarsi. Lasciare riposare per 30 minuti, poi, aiutandosi con un colino a maglie molto fini, scolare il contenuto della pentola. Aggiungere il sale e le noci e mescolare bene servendosi di una spatola. Foderare il setaccio con un canovaccio, inserirlo nel contenitore, versare il caglio e livellarlo con la pressa. Inserire la molla al centro della pressa e chiudere bene il coperchio avvitandolo. Inserire il tutto nel contenitore trasparente e lasciar riposare per 1 ora a temperatura ambiente. Poi trasferire il formaggio in frigorifero per almeno 2 ore a raffreddare (per un risultato migliore, lasciarlo in frigorifero per 24 ore). Svitare il coperchio, rimuovere la molla ed estrarre il formaggio dal canovaccio molto delicatamente: trasferirlo sul vassoio e coprirlo con il contenitore risciacquato ed asciugato. Il formaggio ottenuto va consumato entro 48 ore.

Formaggio fresco alle erbe provenzali

LA RICETTA *ingredienti*

• 2 l di latte di pecora o di capra • 80 ml di succo di limone (equivale al succo di 2 limoni) • 2 cucchiaini di fior di sale • 4 cucchiaini di erbe provenzali essiccate

Se non si dispone del mix già pronto di erbe provenzali, lo si può preparare mescolando 1 cucchiaino per ognuna di queste erbe: origano, maggiorana, timo, dragoncello. Spremere i limoni per ricavarne il succo ed eliminare i semini. Riscaldare il latte a fuoco lento in una pentola, portandolo alla temperatura di 92 °C, quindi toglierlo dal fuoco. Unire il succo di limone al latte e mescolare lentamente: inizierà a cagliarsi. Lasciar riposare per 30 minuti, poi, servendosi di un colino a maglie molto fini, scolare il contenuto della pentola. Aggiungere il sale e le erbe provenzali e mescolare bene servendosi di una spatola. Foderare il setaccio con un canovaccio, inserirlo nel contenitore, versare il caglio e livellarlo con la pressa. Posizionare la molla al centro della pressa e chiudere bene il coperchio avvitandolo. Inserire il tutto nel contenitore trasparente e lasciar riposare per 1 ora a temperatura ambiente. Poi trasferire il composto in frigorifero per almeno 2 ore a raffreddare (per un risultato migliore, lasciarlo in frigorifero per 24 ore). Svitare il coperchio, rimuovere la molla ed estrarre il formaggio dal canovaccio molto delicatamente: trasferirlo sul vassoio e coprirlo con il contenitore risciacquato ed asciugato, va consumato entro 48 ore.

PER LE SPEZIE

Portaspezie con supporto girevole
linea Season - art. 657026
dimensioni: ø 17 cm - h 14,5 cm
Prezzo consigliato: set 8 pz. € 34,90

HOME MADE WITH LOVE

In Tescoma siamo grandi fan del "fatto in casa", con ingredienti freschi di stagione e a km zero. E tu sai resistere alla tentazione di preparare un piatto genuino, fatto con le tue mani? Basta aprire la dispensa e lasciare spazio alla creatività. Agli utensili pensiamo noi: nel nostro assortimento di oltre 2.500 prodotti troverai un'infinità di accessori di cui non potrai più fare a meno per preparare i piatti di tutti i giorni e i menu per le grandi occasioni. In Tescoma abbiamo tutti gli ingredienti giusti per le tue ricette.

tazza termica
CONSTANT MOCCA
art. 318584

tescoma®

la passione in cucina.

SHOP www.tescoma.it

Numero Verde 800777546

Tutto intorno

...AL TOP CUCINA.
I MIGLIORI PRODOTTI DI DESIGN PER RENDERE LA TUA CUCINA ELEGANTE E RAFFINATA.

1. Ceppo con coltelli
Look esclusivo e moderno, bellissimo da tenere sul piano di lavoro, sia per avere i coltelli a portata di mano, sia come vero e proprio oggetto di design.
linea Azza - art. 884596
dimensioni: 25x8 cm - altezza 28 cm
Prezzo consigliato: € 129,00

2. Barattolo portaspezie
Possono essere appesi direttamente alla barra della stessa linea (art. 900092 e 900094), sono un elegante complemento per la cucina grazie al loro design moderno ed essenziale.
linea Monti - art. 900076
dimensioni: ø 4 cm - altezza 14 cm
Prezzo consigliato: set 3 pz. € 9,90

5. Portarotolo
Il rotolo asciugatutto dev'essere sempre a portata di mano!
linea President - art. 639080
altezza: 34 cm
Prezzo consigliato: € 23,90

3. Guanto da forno
È morbido, ha una calzata confortevole ed è realizzato totalmente in cotone. Colorato, facilmente lavabile, è dotato di occhiello e magnete all'interno per essere appeso ovunque. In una cucina in stile minimal, basata su colori neutri, sarà utilissimo per dare un tocco di colore e vivacità all'ambiente.
linea Presto - art. 639815.20
lunghezza: 26 cm
Prezzo consigliato: € 4,40

4. linea President
Prodotta in acciaio inox di alta qualità con eleganti rifiniture, dal design esclusivo e curata in ogni dettaglio.
Frusta - art. 638686
lunghezza: 30 cm
Prezzo consigliato: € 7,90
Rullo stendipasta - art. 638721
lunghezza: 23 cm
Prezzo consigliato: € 11,90

HOME MADE WITH LOVE

In Tescoma siamo grandi fan del "fatto in casa", con ingredienti freschi di stagione e a km zero. E tu sai resistere alla tentazione di preparare un piatto genuino, fatto con le tue mani? Basta aprire la dispensa e lasciare spazio alla creatività. Agli utensili pensiamo noi: nel nostro assortimento di oltre 2.500 prodotti troverai un'infinità di accessori di cui non potrai più fare a meno per preparare i piatti di tutti i giorni e i menu per le grandi occasioni. In Tescoma abbiamo gli ingredienti giusti per le tue ricette.

macina pepe o sale
PRESIDENT art. 659560

tescoma®

la passione in cucina.

SHOP www.tescoma.it

Numero Verde 800777546

Tutto intorno

...AI CASSETTI.
IN CUCINA È IMPORTANTE AVERE SEMPRE TUTTO IN ORDINE E A PORTATA DI MANO... ANCHE DENTRO I CASSETTI!

1. Porta capsule Nespresso
Le capsule saranno sempre in ordine e avrai sott'occhio i colori e i gusti che preferisci. Contiene 10 capsule.
linea myDrink - art. 308878
lunghezza: 33 cm
Prezzo consigliato: € 11,90

2. Portaspezie per cassetto
Conserva le spezie ordinatamente nei cassetti o sul piano di lavoro in barattolini in vetro tutti uguali, trasparenti per riconoscerne il contenuto, con finitura bianca o antracite per adattarsi al tuo stile.
linea Season - art. 657060
dimensioni: 29,5x12 cm - altezza 7,5 cm
Prezzo consigliato: set 6 pz. € 27,90

3. Porta utensili FlexiSpace
FlexiSpace è un sistema modulare componibile che ti permette di scegliere solo i porta utensili che ti servono, e assemblarli in una composizione studiata su misura per te. Tanti moduli in varie misure per posate, coltelli, utensili da unire come vuoi attraverso raccordi e piedini. Scopri tutta la linea FlexiSpace sul sito *www.tescomaonline.com*

4. Rivestimento per cassetti
In plastica resistente, aderisce perfettamente al fondo, ammortizzando i rumori ed evitando che le stoviglie scivolino. E poi lo puoi tagliare nella misura desiderata!
linea Online - art. 900898
dimensioni: 150x50 cm
Prezzo consigliato: € 11,90

Come me la cavo

CON LE BARRETTE ENERGETICHE HOME MADE

FRANCESCA

Fatto in casa è meglio, senza perdere troppo tempo però... ecco tutti gli strumenti furbi pensati per voi.

Eh già... è tempo di tornare a scuola, al lavoro e ahimè anche in palestra; se in estate possiamo permetterci di trascorrere le giornate in maniera più spensierata, dall'autunno in poi la parola d'ordine è "organizzazione".

Ci troviamo nuovamente ad avere più cose da fare e meno tempo per farle! O almeno così ci sembra visto che il sole ci abbandona presto. Molto spesso il tempo tiranno si scontra con la voglia di mangiare e proporre alla nostra famiglia cibi sani; secondo me la cosa più complicata è la gestione della colazione e della merenda a scuola, in queste occasioni è difficile trovare un compromesso tra bontà e praticità, per questo alla fine si rischia di ripiegare su alimenti confezionati.

Se per la colazione si possono preparare dei buonissimi e velocissimi biscotti fatti con la spara biscotti (scopritela sul nostro sito www.tescomaonline.com), quando parliamo di merenda a scuola la questione si complica... serve qualcosa di buono, perchè di certo non vogliamo che nostro figlio si riduca a rubare le merendine dei compagni perché noi gli abbiamo dato la mela... però deve anche essere "pratico" niente che si sfracelli nello zaino o che lo faccia sporcare mentre lo mangia. Non è semplice.

Come al solito Tescoma è corsa in soccorso delle esigenze moderne proponendo gli stampi per barrette energetiche. Questi strepitosi stampi in silicone servono sia per fare delle barrette energetiche sane, con i nostri ingredienti preferiti da portare ovunque vogliamo (all'interno della confezione trovate un super ricettario) sia per preparare sfiziose merendine! Belle e accattivanti come quelle confezionate, ma fatte in casa da noi, fresche e genuine che ci permettono di dribblare senza difficoltà eventuali intolleranze e allergie dei nostri figli. A casa mia l'alimento vietato sono le proteine del latte vaccino e credetemi... trovare merendine golose che non le contengano è una vera impresa. Con questo stampo ho risolto il problema, preparo delle barrette sofficissime e golose a base di carota (verdura che mio figlio non ama di certo) le sformo, le decoro con qualche riga di cioccolato fondente, le ripongo nei praticissimi sacchettini in dotazione e per qualche giorno sono a posto! Preparazione velocissima che mi permette di ottenere sei merendine home made che non hanno nulla da invidiare a quelle del supermercato.

Di seguito vi lascio la mia ricetta!

COME FARE

Sminuzzare gli ingredienti secchi, aggiungere quelli liquidi e lavorare fino ad ottenere un composto granuloso ed appiccicoso. Suddividere il composto in sei parti; riempire gli stampi fino appena sotto il bordo e pressare bene.

Per barrette cotte

Inserire i singoli stampi in silicone in forno preriscaldato a 180 °C e cuocere per 20-25 minuti. Lasciare raffreddare le barrette e sformarle delicatamente premendo leggermente il fondo flessibile degli stampi.

Per barrette non cotte

Impilare gli stampi nei contenitori di plastica ed applicare il coperchio. Fissare entrambe le chiusure flessibili alle rientranze del coperchio e lasciar solidificare in frigorifero per almeno un'ora.

Stampi e pressa per barrette snack
linea Delícia - art. 643188
dimensioni: 14x10,5 cm - h 7,5 cm
Prezzo consigliato: € 23,90

Merendine alle carote home made

IL KIT

1. Coperchio
2. Stampi in silicone, 3 pz
3. Contenitori in plastica, 3 pz
4. Chiusure flessibili, 2 pz
5. Sacchetti per confezionare le barrette, 25 pz

LA RICETTA *ingredienti per 6 barrette*

• 1 uovo • 125 g di zucchero • 150 g di farina 00 • 25 g di mandorle tritate a farina • 150 g di carote grattugiate • 50 ml di latte di soia • 50 ml di olio di semi • ½ bustina di lievito per dolci • cioccolato fondente per guarnire q.b.

Frullare nel mixer le mandorle e mettere da parte, poi frullare le carote. In una ciotola abbastanza capiente lavorare l'uovo con lo zucchero fino a renderlo spumoso, aggiungere olio, mandorle, farina setacciata, lievito e latte. Alla fine amalgamare perfettamente le carote. Accendere il forno a 180 °C, preparare lo stampo per barrette disposto sulla teglia da forno, riempire gli stampini per ¾ con il composto e infornare per circa 20 minuti. La cottura dipende dal forno, controllare che le merendine siano dorate in superficie. Una volta fatte raffreddare, estrarle e decorarle con il cioccolato fondente sino a dare un effetto zebrato. Lasciare asciugare il cioccolato e riporre nei sacchettini trasparenti.

IN FORMA CON GUSTO

Cosa c'è di più sano di uno snack preparato in casa, meglio ancora se è una barretta a base di cereali, miele e frutta secca? Se pensi che le barrette siano difficili da preparare, ti ricrederai: grazie agli stampi con pressa, potrai prepararne quante ne vorrai con l'aiuto del ricettario incluso... alla frutta, al cioccolato, al caffè...

E PER TRASPORTARE IN TUTTA SICUREZZA LA MERENDA DEI TUOI BAMBINI A SCUOLA...

Snack box
linea Dino - art. 668330.30
Per trasportare il pranzo o la merenda, a scuola, in gita... Questo è uno snack box con tre contenitori separati, per trasportare un pasto completo!
dimensioni: 20x14 cm - h 6,5 cm
Prezzo consigliato: € 9,90

HOME MADE WITH LOVE

CUCINA A MICROONDE

Cucina piatti leggeri e saporiti, senza aggiungere grassi in cottura, in poco tempo e in recipienti perfettamente igienici.

purity è...

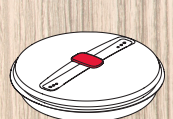
RIVOLUZIONARIA
antibatterica, non assorbe odori e colori dei cibi

ECONOMICA
la cottura a microonde è più veloce e conveniente rispetto a quelle tradizionali

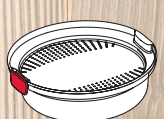
ECOLOGICA
per lavare i recipienti basta risciacquarli sotto acqua corrente, non servono detersivi

vaporiera PURITY MICROWAVE
art. 705010

dimensioni: ø 21 cm - altezza 12.5 cm
Prezzo consigliato:
€ 15,90

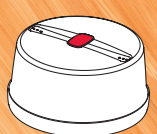


cuoci uova al tegamino
art. 705030



cuoci patate
art. 705022

cuoci riso
art. 705018



coperchio multiuso
art. 705050

pentola multiuso
art. 705014

cuoci pasta
art. 705026

cocotte
art. 705034

tescoma

la passione in cucina.

SHOP www.tescoma.it

Numero Verde 800777546

I contenitori Purity MicroWave

CHI L'HA DETTO CHE IL FORNO A MICROONDE SERVE SOLO PER RISCALDARE? FA RISPARMIARE TEMPO, CERTO, MA NON SOLO: CON GLI UTENSILI GIUSTI PERMETTE DI PREPARARE PASTI "VERI" E LEGGERI. CARNE, PESCE, VERDURE, MINESTRE, UOVA...

Qui trovi una linea di accessori in varie forme e misure, tutti prodotti con l'esclusiva tecnologia nanocare ™, che conferisce caratteristiche particolari ai prodotti: la plastica non assorbe colori né odori dagli alimenti, non ne altera le proprietà e si lava con facilità sotto acqua corrente, senza bisogno di usare detersivi.

Perfetto anche per preparare muffin al cioccolato!

Cuoci uova in cocotte
art. 705034
dimensioni: ø 8 cm - altezza 7 cm
Prezzo consigliato: set 2 pz. € 6,90

Pentola multiuso
art. 705014 - dimensioni: ø 21 cm
altezza 12,5 cm
Prezzo consigliato: € 19,90

Cuoci riso
art. 705018
dimensioni: ø 21 cm
altezza 10,5 cm
Prezzo consigliato: € 12,90

Cuoci patate
art. art. 705022
dimensioni:
ø 23,5 cm
altezza 8,5 cm
Prezzo consigliato: € 15,90

Gli incavi sul coperchio ti aiutano a misurare le porzioni di pasta senza bisogno della bilancia!

Cuoci pasta
art. 705026
dimensioni: 28,5x14 cm - altezza 10 cm
Prezzo consigliato: € 12,90

Protegge il forno dagli schizzi degli alimenti in cottura e impedisce alle pietanze di asciugarsi troppo, mantenendo il giusto grado di umidità al suo interno. In più, è un utilissimo coprivivande.

Coperchio
art. 705050
dimensioni: ø 24,5 cm
altezza 10 cm
Prezzo consigliato: € 6,90

Cuoci uovo al tegamino
art. 705030 - dimensioni: ø 21,5 cm
altezza 4 cm
Prezzo consigliato: € 9,90

HOME MADE WITH LOVE

In Tescoma siamo grandi fan del "fatto in casa", con ingredienti freschi di stagione e a km zero. E tu sai resistere alla tentazione di preparare un piatto genuino, fatto con le tue mani? Basta aprire la dispensa e lasciare spazio alla creatività. Agli utensili pensiamo noi: nel nostro assortimento di oltre 2.500 prodotti troverai un'infinità di accessori di cui non potrai più fare a meno per preparare dai piatti di tutti i giorni ai menu per le grandi occasioni. In Tescoma abbiamo tutti gli ingredienti giusti per le tue ricette.

utensili grandCHEF

tescoma®

la passione in cucina.

SHOP www.tescoma.it

Numero Verde 800777546

Material girl

ANCHE A TE PIACE CUCINARE? ALLORA LA SCELTA DEI MATERIALI IN CUCINA È DI FONDAMENTALE IMPORTANZA... QUINDI OCCHIO AI PRODOTTI CHE ACQUISTI!

ROSSELLA

Amante della montagna, degli spazi ampi e del loro "profumo" di fresco e libertà, ho deciso (qualche anno fa) di intraprendere e conseguire una laurea nel magico mondo del design.
A tutt'oggi questo mio pallino per l'arredamento e l'oggettistica influenza le mie scelte (stilistiche) e la mia personalità. In questa mia rubrica voglio condividere qualche piccolo accorgimento che ti potrà essere utile per scegliere i prodotti da inserire nelle stanze di casa tua.

La cucina è un qualcosa di più del semplice locale in cui si prepara e si consuma il cibo, questa stanza è infatti il centro vivo della casa, il luogo dove ci si riunisce con parenti, compagni, amici, chiacchierando magari davanti ad un piatto fumante; è uno spazio di condivisione e scambio sociale dove la creatività e la dedizione si trasferiscono nei piatti cucinati, regalando un piccolo momento di piacere ai commensali.
Per farlo con tutto l'amore possibile, bisogna partire dal fondamento che in cucina è importante scegliere sempre la massima qualità degli alimenti e dei prodotti in cui essi si cucinano, si mangiano e si conservano.

Quando si acquista l'attrezzatura della cucina, si ha a disposizione una gamma ampissima di modelli, tipologie, colori da scegliere, ma ricordiamoci sempre di non tralasciare i materiali con cui è fatta. Oltre che alla freschezza e alla genuinità degli ingredienti di base, la qualità e il gusto dei piatti che prepariamo dipendono infatti anche dal materiale degli strumenti che utilizziamo per la cottura.
La scelta di pentole, padelle e casseruole è un elemento determinante per assicurare alle nostre portate il massimo rendimento nutrizionale, le migliori condizioni di igiene e la più alta digeribilità.

Con l'arrivo dell'autunno, ritorna la voglia di preparare quei piatti caldi, cucinati per diverse ore, che propagano il loro profumo in tutta la casa. Zuppe, minestroni, vellutate, brasati, risotti... ce n'è davvero per tutti i gusti! Per prepararli io scelgo pentole e utensili in acciaio. L'acciaio inossidabile, o acciaio inox, è il materiale più usato nella produzione di pentolame e di attrezzi da cucina per via della sua solidità e resistenza che lo rende durevole nel corso del tempo, dell'elevata resistenza alla corrosione e della facile lavabilità. Unico punto debole è rappresentato dalla bassa conducibilità termica che rende le pentole adatte a cotture che prevedono l'impiego di acqua, come la bollitura. Per risolvere questo problema, viene inserito un triplo fondo, ovvero due dischi in acciaio con un disco di alluminio collocato tra l'uno e l'altro per favorire la diffusione uniforme del calore. In questo modo, padelle e pentole in acciaio possono essere utilizzate anche per quei cibi che necessitano di una lunga cottura senza paura che si attacchino o brucino sul fondo.

Batteria di pentole
linea President - art. 780210
Prezzo consigliato: set 10 pz. € 189,90

Perché scegliere l'ACCIAIO INOX

Oltre all'indiscussa eleganza e alla lucentezza del materiale in sé, l'acciaio inossidabile presenta alcuni vantaggi pratici che è opportuno evidenziare:

- gli acciai inox sono leghe a base di ferro e carbonio che uniscono alle proprietà meccaniche di robustezza e durata, tipiche degli acciai, le caratteristiche di resistenza alla corrosione del carbonio che li rende particolarmente resistenti e ideali per l'impiego in cucina.
- gli acciai inox richiedono pochissima manutenzione: la pulizia quotidiana può essere fatta con semplice acqua calda e un po' di detersivo neutro; in caso di sporco persistente è possibile utilizzare un detergente specifico per la pulizia dell'acciaio, avendo la premura di risciacquarlo molto bene. Al termine del lavaggio si consiglia l'asciugatura con un panno di cotone, per evitare che si formino macchie biancastre di calcare.

Detergente per acciaio
linea Cleankit - art. 689020
capacità: 200 ml
Prezzo consigliato: € 4,90

- gli acciai inox vantano ottima resistenza agli urti, agli sbalzi di temperatura e alle abrasioni.
- gli acciai inox non assorbono gli odori e gli aromi dagli alimenti con cui entrano in contatto.
- gli acciai inox possono essere utilizzati in qualsiasi forma, consistenza e finitura grazie alla propria flessibilità; questo materiale si può infatti fondere e modellare senza problemi.
- l'elevato peso specifico dell'acciaio inox, rende i prodotti realizzati con questa lega molto più pesanti di quelli realizzati in altre leghe, conferendo loro un senso di maggiore solidità.
- per le sue caratteristiche, l'acciaio inox è il materiale più riciclabile per eccellenza; notevoli sono i benefici economici ed ambientali.
- la brillantezza della superficie lo rende utilizzabile anche per scopi decorativi; molto diffuso l'impiego nella produzione di vassoi, posate e utensili da cucina.

Tisana alla melissa

PER CONSERVARE SAPORE E PROFUMO

Le erbe essiccate si conservano perfettamente per un anno se riposte in barattoli di vetro.

LA RICETTA *ingredienti*

• foglie di melissa essiccate • acqua calda

Utilizzare 1 cucchiaino di foglie di melissa essiccate per ogni tazza da 250 ml di acqua calda.
Versare la melissa in una tazza e coprire con acqua calda. Lasciare in infusione per 5 minuti e filtrare. Trasferire la tisana in un termos per poterla gustare durante la giornata, anche sul luogo di lavoro.
Per rendere più gradevole la tisana si può aggiungere qualche goccia di succo di limone oppure scegliere un cucchiaino di miele o sciroppo di agave.

Termos in acciaio con tazza
linea Constant - art. 318524
In acciaio inossidabile, con coperchio a tazza e chiusura di sicurezza, mantiene a lungo la temperatura calda o fredda dei liquidi. Lo trovi in quattro dimensioni e capacità.
capacità: 0,7 l
Prezzo consigliato: € 15,90

Sarà l'alleato perfetto delle tue pause relax!

Gnocchi di patate e cavolo rosso

LA RICETTA *ingredienti per 4 persone*

• 400 g di patate • 200 g di cavolo cappuccio rosso • 200 g di farina • 60 g di Parmigiano grattugiato • 40 g di burro • alcune foglie di salvia • sale q.b.

Lavare le patate e cuocerle a vapore fino a che saranno morbide. Intanto sbollentare appena le foglie del cavolo cappuccio e tagliarle finemente, lasciandone da parte 1 o 2 foglie. Schiacciare le patate con uno schiacciapatate e impastarle in una ciotola, ancora calde, con il cavolo, il formaggio grattugiato, la farina e un pizzico di sale. Formare una palla e ricavare prima dei filoncini, quindi tagliarli a tocchetti per ricavare gli gnocchetti. Lessarli in abbondante acqua salata: quando verranno a galla, lasciarli cuocere due minuti e poi scolarli. Nel frattempo scaldare in un padellino il burro e la salvia. Condire gli gnocchi appena scolati con il burro fuso aromatizzato e decorare il piatto con le foglie di cavolo messe da parte e tagliate a listarelle.

Schiacciapatate/passatelli
linea GrandCHEF - art. 428680
Prezzo consigliato: € 35,90

PER IMPASTARLI

L'ideale per mescolare gli ingredienti e conservare l'impasto appena fatto. Questo resistente recipiente è in acciaio inossidabile, materiale che non assorbe odori e resiste agli acidi.

Ciotola
linea Delícia - art. 630392
dimensioni: capacità 5 l - ø 24 cm
Prezzo consigliato: € 19,40

PER AFFETTARE IL CAVOLO

Ha l'impugnatura antiscivolo che garantisce una presa sicura e affetta in modo preciso e senza sforzo, grazie alla lama in acciaio inox forgiato a mano con profilo a "V".

Coltello cuoco
linea Precioso - art. 881228
lunghezza lama: 15 cm
Prezzo consigliato: € 11,90

PER SCHIACCIARE LE PATATE

Per un purè soffice e senza grumi: non serve neppure pelare le patate lessate, la buccia viene separata e resta nel contenitore. Lo schiacciapatate in acciaio con due dischi intercambiabili è adatto anche per ottenere una purea omogenea di altri tuberi, o di mela. Utilizzando il disco con fori grandi, potrai anche preparare deliziosi passatelli fatti in casa.

benessere... a grappoli!

Rappresenta il passaggio dall'estate all'autunno e racchiude, nella sua buccia croccante e nella polpa zuccherina, tanti principi nutritivi importanti per affrontare le stagioni fredde in arrivo. Da sempre simbolo di abbondanza e di ricchezza, l'uva può anche diventare l'ingrediente principe di un intero menu.

MANGIA UVA A CAPODANNO...

Sarai ricco per tutto l'anno!

Rossa, nera o bianca, con o senza semi, è simbolo di abbondanza e, secondo la tradizione, mangiare uva sarebbe di buon auspicio per assicurarsi un anno di ricchezza e prosperità: la regola vuole che ogni commensale, allo scoccare della mezzanotte, ne mangi 12 acini, uno per ogni mese dell'anno. Ci saranno acini più dolci e altri più aspri, come metafora di quello che sarà l'anno a venire. Che sia vera o no, questa tradizione ci piace perché è un'ottima scusa per gustare un frutto ricco di proprietà benefiche!

Un concentrato di sostanze preziose per il benessere

L'uva è ricca di zuccheri rapidamente assimilabili e di sali minerali, oltre che di vitamine A, del gruppo B, C e K che rafforzano il sistema immunitario. I flavonoidi di cui è ricca hanno proprietà antiossidanti e sono preziosi per contrastare la formazione dei radicali liberi e la produzione del colesterolo cattivo. La funzione antibatterica e antinfiammatoria dell'uva è dovuta all'alta concentrazione di resveratrolo, mentre l'alto contenuto di calcio, rame, ferro e manganese costituisce un alleato prezioso per il benessere delle ossa. Il succo d'uva aiuta a migliorare la salute del cervello ed è dimostrato che un regolare consumo di uva contribuisca a mantenere in salute anche gli occhi, prevenendo la degenerazione della macula. Il tutto in sole 69 calorie per 100 grammi di frutta!

Tutti in forma e depurati con l'ampeloterapia

Il termine, derivato da *ampelos* che in greco significa *vite*, indica la dieta disintossicante e ringiovanente a base esclusivamente di uva. Già nota ai tempi dei greci e dei romani, va praticata per 5/6 giorni e assicura l'eliminazione delle tossine dall'intestino e dal fegato.

Qualche curiosità

L'uva contiene un'altissima concentrazione di zuccheri e carboidrati, quindi è considerata un'ottima fonte di energia naturale, per esempio per lo studio e lo sport. Per la stessa ragione però, è sconsigliata a chi soffre di diabete. Anche le foglie di vite sono preziose per il benessere dell'organismo, perché contengono acidi grassi, omega-3 e discrete quantità di calcio e di magnesio. Via libera quindi agli involtini tipici della cucina greca, contenenti riso o altre pietanze.
Dall'uva si estrae l'olio di vinaccioli, ricco di grassi insaturi e molto utilizzato in ambito cosmetico. Questo frutto è davvero una miniera d'oro, non solo per il benessere, ma anche per la bellezza.
La Sardegna è la regione italiana con la popolazione più longeva e da una ricerca, è risultato che l'elemento comune a tutta la popolazione sarebbe il consumo a pasto di un bicchiere di vino rosso. Insomma, un calice di vino al giorno... allunga la vita!

MACINATO PERFETTO

Tritacarne multiuso
linea Handy - art. 643586
Prezzo consigliato: € 34,90

Muhallabia

LA RICETTA

ingredienti per 3 coppette

• 400 ml di latte intero • 20 g di farina di riso • 40 g di zucchero semolato • qualche goccia di aroma millefiori • 1 pizzico di sale • lamelle di mandorle • 1 manciata di uva passa • 6 acini d'uva • lingue di gatto

Mettere la farina di riso in un pentolino e versarvi sopra 2/3 cucchiai di latte freddo, mescolando per sciogliere i grumi. Aggiungere lo zucchero e il sale e mescolare bene. Mettere in un pentolino il latte rimasto, portarlo a ebollizione e spegnere il fuoco, quindi unirlo al composto di farina di riso poco alla volta, mescolando. Portare a ebollizione a fuoco dolce continuando a mescolare, quindi cuocere per circa 8 minuti fino ad ottenere una crema morbida ma non troppo compatta. Aggiungere qualche goccia di aroma e mescolare bene; versare il dolce in coppette e far raffreddare a temperatura ambiente. Guarnire con lamelle di mandorle, uvetta e acini d'uva freschi divisi a metà, poi riporre in frigorifero le coppette fino al momento di servirle, accompagnate da qualche lingua di gatto.

AFFETTA ANCHE GLI ACINI D'UVA

Affetta pomodorini
linea Handy - art. 643557
Prezzo consigliato: € 9,90

Dolmades

LA RICETTA

ingredienti per 6 involtini

• 10 g di foglie di vite • 35 g di riso • 50 g di carne macinata • ½ cipolla piccola • olio d'oliva q.b. • ½ spicchio d'aglio • 200 ml di brodo vegetale • 5 g di burro • ½ limone piccolo • menta, prezzemolo, timo q.b. • sale e pepe q.b.

Sbollentare le foglie di vite in acqua bollente, metterle in una ciotola con l'acqua fredda e disporle su un vassoio con carta assorbente. Rosolare l'aglio in padella con un po' d'olio, aggiungere la carne macinata, il riso, la cipolla tritata e le erbe aromatiche. Tostare il tutto per un paio di minuti, salare e pepare. Disporre un cucchiaio di impasto al centro di ogni foglia, arrotolare gli involtini e ripiegare i bordi, formando dei cilindri. Foderare una pentola con uno strato di foglie di vite, disporvi gli involtini uno vicino all'altro e versarvi sopra il burro fuso. Coprire con il brodo caldo e cuocere per circa 40 minuti con la pentola coperta. Servire i dolmades accompagnati da spicchi di limone.

Cheesecake all'uva bianca

LA RICETTA *ingredienti*

per la cheesecake: • 300 g di biscotti secchi • 120 g di burro • 300 g di yogurt • 300 g di formaggio cremoso tipo Philadelphia • 4 fogli di colla di pesce • 100 g di zucchero semolato • qualche goccia di estratto di vaniglia • 300 g di uva bianca senza semi

per la gelatina: • 200 ml d'acqua • 80 g di zucchero • 1 cucchiaio di succo di limone • 1 cucchiaio di amido di mais • 1 tazzina d'acqua fredda

Sbriciolare i biscotti e amalgamarli con il burro fuso, distribuire il composto sul fondo di una tortiera apribile, livellare e pressare bene e lasciare in frigorifero per mezz'ora. Intanto, ammollare la colla di pesce in acqua fredda. Lavorare il formaggio insieme allo zucchero, quindi unire l'estratto di vaniglia e lo yogurt. Strizzare la colla di pesce, scioglierla in 2 cucchiai di acqua calda e amalgamare agli altri ingredienti. Versare il composto sulla base di biscotti precedentemente preparata. Mettere in frigorifero e lasciar solidificare per almeno un paio d'ore. Preparare la gelatina: in un pentolino, far sciogliere a fuoco lento lo zucchero con acqua e succo di limone. Stemperare l'amido di mais in una tazzina con acqua fredda fino a ottenere un liquido omogeneo e biancastro. Portare a ebollizione il composto di acqua e zucchero e unire a filo l'amido, mescolando bene con una frusta. Cuocere mescolando per qualche minuto fino a farlo addensare, togliere dal fuoco e lasciar raffreddare. Decorare la cheesecake con gli acini d'uva e coprire con la gelatina.

Tortiera apribile
linea Delícia - art. 623300
dimensioni: ø 20 cm
Prezzo consigliato: € 11,90

Frutta caramellata

PER NON SCOTTARTI

Per grigliare o per servire la frutta caramellata, questi spiedini sono davvero geniali, perché il corpo è in acciaio mentre l'impugnatura colorata è in silicone resistente al calore fino a 230 °C. In più, hanno un anello che serve per spingere gli alimenti e sfilarli dallo spiedino una volta cotti. Li trovi in due misure, da 20 e 30 cm di lunghezza, in set da 3 pezzi in colori assortiti.

Spiedino
linea Presto Tone - art. 420580
lunghezza 30 cm
Prezzo consigliato: set 3 pz. € 10,90

LA RICETTA *ingredienti per 4 spiedini*

• 12 acini d'uva • 2 clementine • 3 kiwi • 4 noci sgusciate • 400 g di zucchero semolato • il succo di ½ limone • 8 cucchiai d'acqua • olio q.b.

Lavare l'uva e tenere da parte; sbucciare i kiwi e tagliarli a piccoli pezzi; sbucciare anche i mandaranci e dividerli a spicchi. Infilzare la frutta con gli spiedini alternando acini d'uva, spicchi di mandarancio, noci, kiwi e tenere da parte. Versare in un pentolino lo zucchero, il succo di limone e l'acqua e riscaldare a fuoco vivo, mescolando; quando lo zucchero sarà sciolto e inizierà a dorarsi, togliere dal fuoco e immergere il pentolino in un recipiente con acqua calda per impedire che inizi a raffreddarsi e a solidificare. Preparare un vassoio leggermente unto con un po' d'olio. Intingere gli spiedini di frutta nel caramello ancora morbido e adagiarli sul vassoio. Lasciar solidificare e servire.

Avrai un aspetto diVINO!

Per una bellezza al naturale, prova a preparare maschere e trattamenti viso a casa tua: scopri tutti i benefici dell'uva!

TONICO ASTRINGENTE

INGREDIENTI: 10 acini d'uva

Estrarre il succo d'uva, intingere un batuffolo di cotone e tamponare il viso. Questo trattamento pulisce perfettamente la pelle e ha un'azione astringente sui pori dilatati.

MASCHERA ESFOLIANTE

INGREDIENTI: 5 acini d'uva rossa, 1 cucchiaino di zucchero, 1 cucchiaino di miele

Privare dei semi gli acini, schiacciarli e unirli allo zucchero e al miele. Applicare il composto sul viso massaggiando con movimenti circolari e risciacquare bene.

MASCHERA NUTRIENTE ALL'UVA ROSSA

INGREDIENTI: 6 acini d'uva

Schiacciare gli acini d'uva e applicarli sul viso come una maschera. Lasciar agire per 10 minuti e risciacquare con acqua tiepida.

MASCHERA PURIFICANTE

INGREDIENTI: 7 acini d'uva, 1 cucchiaio di miele, 1 cucchiaino di gel di aloe vera, 1 cucchiaio di farina d'avena, 1 cucchiaio di yogurt bianco

Unire tutti gli ingredienti tranne la farina e frullarli fino ad ottenere un composto omogeneo. Unire la farina e amalgamare. Applicare sul viso e lasciar agire per 10 minuti, quindi risciacquare con acqua tiepida.

BEAUTY-TIP

Prima di provare i trattamenti di bellezza fatti in casa, assicurati di non essere intollerante o allergica agli ingredienti.

Grazie a tutti!

DOPO AVER ATTRAVERSATO LO STIVALE, PARTENDO IL 13 MAGGIO DA PALERMO, SI È CONCLUSO A VENEZIA IL 15 LUGLIO IL TOUR CHE HA PORTATO LA BUONA CUCINA DI TESCOMA IN GIRO PER L'ITALIA.

Siamo stati ospiti in 10 città bellissime in cui ci siamo sentiti a casa e di cui conserveremo emozioni e ricordi. Speriamo di avervi divertiti, interessati, ingolositi con le nostre ricette e perché no, di avervi insegnato qualche trucco e qualche idea speciale.

Ecco le città coinvolte:
Palermo, Valmontone, Cagliari, San Benedetto del Tronto, Caserta, Bari, Riccione, Genova, Viareggio e Venezia.

UN GRAZIE SPECIALE

Va a Franco e Andrea de "i Bambini delle Fate". Tanti i bimbi in questo tour che, dopo aver giocato con la pasta da modellare, hanno lasciato le loro impronte in ogni tappa per essere simbolicamente vicino a loro ed ai loro progetti.

Il trio che ci ha accompagnato in questa esperienza! Da sinistra: lo chef Mattia Poggi, il barman Bruno Vanzan e il latte artist Matteo Beluffi.

Pesce alla griglia

• 1 branzino
• 200 g di ceci precotti • acqua • menta • olio e sale

Pulire il branzino, lavarlo e asciugarlo. Cuocere su una griglia per 6/7 minuti per lato, irrorandolo con un filo d'olio. Nel frattempo scolare i ceci e frullarli con un bicchiere di acqua calda, alcune foglie di menta e un pizzico di sale. Adagiare il pesce sulla salsa e unire un filo d'olio a crudo.

Hamburger

• 200 g di manzo tritato
• salsa Worcester • pane per hamburger • formaggio Cheddar • 1 cipolla • bacon a fette • insalata

Formare l'hamburger con la carne trita, cuocerlo sulla griglia 4 minuti per lato, scaldare il pane e il bacon. Comporre il panino con la carne, il formaggio, l'insalata, alcune fette di cipolla, 1 fetta di bacon e la salsa.

Gin tonic

• 5 cl di gin • cubetti di ghiaccio • acqua tonica
• 1 lime • essenza di bergamotto • bacche di ginepro

Raffreddare il bicchiere con del ghiaccio. Versare il Gin, alcuni cubetti di ghiaccio e aggiungere l'acqua tonica. Unire uno spruzzo d'essenza di bergamotto, la buccia del lime e due bacche di ginepro.

Grazie a tutti voi per averci accompagnato in questo gustosissimo viaggio e per averlo reso indimenticabile... Arrivederci al prossimo tour!

DA PROVARE

Ecco alcune delle ricette preparate durante I Feel Food dai nostri tre grandi professionisti.
La mattina Matteo Beluffi, campione di Latte Art, ci ha spiegato come preparare cappuccini belli come quadri d'autore e ha svelato i segreti di un caffè a regola d'arte. Di seguito lo chef Mattia Poggi, star del canale tv Alice Cucina, ci ha raccontato come realizzare il barbecue perfetto, preparando hamburger, carne e pesce alla griglia. E all'ora dell'aperitivo, Bruno Vanzan, barman due volte campione del mondo, ci ha stupiti con i suoi cocktail.

L'hamburger di Mattia Poggi, il più gustoso dell'estate!

Il branzino grigliato su salsa di ceci e menta con guarnizione di bacon croccante e prezzemolo.

Il famoso gin tonic di Bruno Vanzan con bacche di ginepro.

Le creazioni di Latte Art di Matteo Beluffi esposte nelle varie piazze come vere opere d'arte.

Per vedere il meglio di I Feel Food, inquadra il QR code qui accanto e gustati il video di ringraziamento!

A CIASCUNO LA SUA

Oliera

L'OLIO È IL CONDIMENTO MEDITERRANEO PER ECCELLENZA, MA NON SOLO, PERCHÈ OGGI È CONSIDERATO SIA DAI NUTRIZIONISTI CHE DAGLI OPERATORI IN CAMPO ALIMENTARE UN ALIMENTO A TUTTI GLI EFFETTI. INSOMMA, QUANDO SI PARLA DI OLIO, NON SI SCHERZA... ECCO PERCHÈ SERVE L'OLIERA GIUSTA!

Infusore

Sei un tipo gourmet?

Oliera con infusore
linea Vitamino
Crea il tuo olio aromatizzato al sapore che preferisci e dai un tocco di personalità ai tuoi piatti!
art. 642761 - dimensioni: capacità 250 ml
ø massimo 6 cm - altezza 20 cm
Prezzo consigliato: € 12,90
Disponibile anche nella capacità 500 ml (642762)

Sei un tipo minimal?

Oliera
linea Vitamino
Perfetta per la tavola informale, recipiente in vetro borosilicato e beccuccio versatore in silicone verde brillante, per distinguerla dall'acetiera della stessa linea che ha il beccuccio bordeaux.
art. 642772 - dimensioni: capacità 250 ml
ø massimo 6 cm - altezza 20 cm
Prezzo consigliato: € 9,90
Disponibile anche nella capacità 500 ml (642773)

Sei un tipo tradizionale?

Oliera - linea GrandCHEF
Oliera in acciaio inox dall'aspetto professionale e tradizionale. Il beccuccio raccogli goccia, ti aiuta a non sporcare.
art. 428620 - dimensioni: capacità 500 ml
larghezza 11,5 cm - altezza 21 cm
Prezzo consigliato: € 19,90

Di questa linea sono disponibili anche set per condimento da 2, 3 e 5 pezzi.

Sei un tipo organizzato?

Oliera
linea Club
Set con dosatori per olio e aceto e spargi sale e pepe.
Corpo in vetro e dosatori in acciaio.
art. 650354
dimensioni supporto: altezza 21 cm - larghezza 12 cm
dimensioni dosatori: ø 5 cm - altezza 15,5 cm
Prezzo consigliato: € 25,40

CUCINA AL MASCHILE Menù partita

EBBENE SÌ, SONO UN UOMO (...OK, UN RAGAZZO) E MI PIACE CUCINARE. È DIFFICILE SPIEGARE COME QUESTA PASSIONE SIA NATA IN ME, MA PENSO CHE UNO DEI MOTIVI PRINCIPALI SIA LA SODDISFAZIONE NEL VEDERE LE FACCE SORRIDENTI DELLA GENTE CHE MANGIA UN MIO PIATTO ANDATO A BUON FINE. IN CUCINA ME LA CAVO, MA NON SONO CERTAMENTE UN ASSO, QUINDI, SICCOME SONO UN MASCHIO, HO CERCATO UN MODO PER CUCINARE SENZA AFFATICARE TROPPO I MIEI DUE ISOLATI E PIGRISSIMI NEURONI. ECCO A VOI I MIEI MENÙ COLLAUDATI PER LE GRANDI OCCASIONI. VI ASSICURO CHE VI FARANNO FARE UN FIGURONE!

SIMONE

Il mondo della cucina è sempre più diffuso anche nei maschi... e allora eccomi qui! Ho imparato a cucinare facendolo per la mia ragazza e ho ottenuto ottimi risultati... o almeno così dice lei! Con questa rubrica spero di dare una mano a tutti i maschi che vogliono cucinare qualcosa di buono senza faticare troppo dietro i fornelli. Buona fortuna!

"Ok, è lunedì sera e c'è il posticipo della serie A"

La tua squadra del cuore si ritrova ad affrontare la sua rivale storica, magari per aggiudicarsi un posto alto in classifica. Hai anche convinto la tua ragazza che questa sera era quella giusta per uscire con le sue - ***simpaticissime*** - amiche, ma prima di invitare i tuoi amici fanatici del calcio e di fondere anima e corpo al divano di casa tua e condividere con lui la parte più animale di te, una domanda ti assale: come accompagnare al meglio una serata che si prospetta ricca di tensione e possibili drammi/festeggiamenti?
Ovviamente con una cena velocissima da preparare, ma che sia comunque gustosa e che dia grandi soddisfazioni a te e ai tuoi amici (nel caso la vostra squadra non riuscisse a darvele). Certo, non sono piatti stellati e ricercati, ma ti assicuro che saranno perfetti per accompagnare la partita; massima resa, minimo sforzo!

Tranquillo, queste ricette sono facili e veloci, non ti perderai neanche un attimo della partita, anzi, ti ritroverai seduto insieme ai tuoi amici con i vostri piatti gustosi e l'immancabile barile di birra, puntuali, ad ascoltare il fischio d'inizio della partita.

Calice birra
linea Crema - art. 306260
Questo calice da birra è particolarmente indicato per valorizzare al massimo le lager e le pils; alto e stretto, permette di preservare la schiuma e di far salire il profumo verso l'alto. Disponibile in due capacità, da 300 e 500 ml.
dimensioni: capacità 300 ml
ø base 6 cm - altezza 19,5 cm
Prezzo consigliato: € 5,40

art 306262
dimensioni: capacità 500 ml
ø base 7,5 cm - altezza 20,5 cm
Prezzo consigliato: € 5,90

Bruschetta caprese

TEMPO

Cominciare la ricetta 30 minuti prima dell'inizio della partita.

LA RICETTA *ingredienti per 4 persone*

• 22 pomodorini datterini • 18 foglie di basilico • 18 olive nere senza nocciolo • 2 spicchi d'aglio • 450 g di mozzarella • 8 fette di pane pugliese • olio extravergine d'oliva q.b. • origano q.b. • sale q.b.

Tagliare 8 fette di pane pugliese spesse circa 1,5 cm. Tostarle per circa 5 minuti o fino a doratura in un forno preriscaldato a 180 °C. Strofinare su ogni fetta gli spicchi d'aglio (uno spicchio deve bastare per 4 fette) e mettere momentaneamente da parte le fette di pane. Tagliare in 4 parti i pomodorini, spezzettare la mozzarella di bufala, tagliare a metà le olive nere prive di nocciolo e metterle in una ciotola insieme ai pomodorini e alla mozzarella. Mescolare delicatamente. Spezzettare il basilico con le mani direttamente nella ciotola, condire con sale, origano e olio extravergine d'oliva. Mescolare ancora con delicatezza. Mettere il composto ottenuto sulle fette di pane e aggiungere ancora un filo d'olio extravergine d'oliva.

Consiglio utile: Servire le bruschette su dei taglieri in legno renderà tutto più rustico!

Coltello pane
linea Precioso - art. 881250
lunghezza lama: 20 cm
Prezzo consigliato: 15,90

Tagliere rettangolare
linea Home Profi
art. 379514
dimensioni: 36x24 cm
Prezzo consigliato: 18,90

Macina erbe aromatiche
linea GrandCHEF
art. 428796
Prezzo consigliato: € 17,90

Pop corn al formaggio

TEMPO

Realizzare la ricetta durante la pausa fra il primo e il secondo tempo.

LA RICETTA *ingredienti*

• 100 g di chicchi di granturco • 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva • 30 g di burro • 30 g di Parmigiano grattugiato • sale q.b.

Disporre i chicci di granturco nell'apposito contenitore in silicone (art. 705014), aggiungere un cucchiaino d'olio e cuocere in microonde per 5 minuti alla potenza di 700 W. Nel frattempo sciogliere il burro in un pentolino, aggiungere il Parmigiano, far sciogliere anche quello e salare. Infine, in una ciotola, unire la salsa al formaggio ai pop corn e servire.

Pentola multiuso in microonde
linea Purity MicroWave
art. 705014
dimensioni: ø 21 cm
altezza 12,5 cm
Prezzo consigliato: € 19,90

Cheesecake super veloce

TEMPO

Puoi preparare le mono cheesecake anche la sera prima e conservarle in frigorifero fino al servizio.

LA RICETTA *ingredienti per 4 vasetti*

• 1 vaschetta di frutti di bosco • 200 g di panna • 200 g di mascarpone • 100 g di biscotti secchi • 35 g di burro • 45 g di zucchero a velo

Frullare i biscotti, sciogliere il burro e unire i due ingredienti. Mescolare, distribuire i biscotti in 4 vasetti da 200 ml e metterli in frigorifero. Montare con le fruste elettriche la panna, il mascarpone e lo zucchero a velo fino a quando il composto risulterà spumoso e omogeneo. Utilizzando un cucchiaino, distribuire la crema sopra la base di biscotti e scuotere leggermente per livellarla. Mettere in frigorifero per almeno 5 ore. Prima di servire, aggiungere un po' di frutti di bosco precedentemente lavati.

Barattolo per conserve
linea Della Casa
art. 895141
dimensioni:
capacità 200 ml
ø 7 cm - altezza 9 cm
Prezzo consigliato: € 4,70

HOME MADE WITH LOVE

In Tescoma siamo grandi fan del "fatto in casa", con ingredienti freschi di stagione e a km zero. E tu sai resistere alla tentazione di preparare un piatto genuino, fatto con le tue mani? Basta aprire la dispensa e lasciare spazio alla creatività. Agli utensili pensiamo noi: nel nostro assortimento di oltre 2.500 prodotti troverai un'infinità di accessori di cui non potrai più fare a meno per preparare i piatti di tutti i giorni e i menu per le grandi occasioni. In Tescoma abbiamo tutti gli ingredienti giusti per le tue ricette.

barattoli per conserve
DELLA CASA

tescoma®

la passione in cucina.

SHOP www.tescoma.it

Numero Verde 800777546

A TE CHE VUOI

Coinvolgere i bimbi in cucina

VUOI CUCINARE PER I TUOI BAMBINI ALIMENTI SANI E CONTEMPORANEAMENTE COINVOLGERLI NELLA LORO PREPARAZIONE? FACILE! TESCOMA TI PROPONE PRODOTTI DIVERTENTI, FACILI E SICURI CHE TI PERMETTERANNO DI CUCINARE INSIEME AI TUOI BIMBI DELLE GUSTOSE RICETTE PER LORO E PER VOI!

Panino dispettoso

LA RICETTA *ingredienti*

• 1 panino per hamburger • 1 cetriolo • 2 olive
• 50 g di prosciutto cotto • lattuga q.b.
per la maionese: • 1 uovo • 220 ml di olio di semi
• 1 cucchiaio di succo di limone • sale q.b.

In un bicchiere di un frullatore a immersione, mettere l'uovo, il succo di limone e un pizzico di sale. Azionare il frullatore a immersione e frullare il composto per 40 secondi circa aggiungendo l'olio a filo. Mettere la maionese da parte. Tagliare il panino a metà e scaldare le parti tagliate su una piastra fino a doratura. Tagliare a fette il prosciutto cotto. Spalmare sui panini la maionese, mettere un po' di lattuga, le fette di prosciutto cotto e chiudere il panino. Infilzare le olive con due stuzzicadenti e infilarle sopra il panino formando gli occhi. Tagliare una fetta di cetriolo e utilizzarla per creare la lingua. *Coinvolgete i bambini facendogli decorare il panino mostruoso come preferiscono.*

Porta panino
linea Dino
art. 668333
dimensioni: 28,5x9 cm - h 6,5 cm
Prezzo consigliato: € 5,90

Dispenser pastella
linea Delícia - art. 630342
dimensioni: capacità 1 l
larghezza 16 cm
h 16,5 cm
Prezzo consigliato: € 15,90

Orsetto pancake

LA RICETTA *ingredienti*

• 120 g di farina 00 • 2 cucchiai di miele • 150 ml di latte • 1 uovo medio • 30 g di burro • ½ cucchiaino di lievito per dolci • 1 pizzico di sale • 1 pizzico di bicarbonato • 1 lampone • 1 mora • 2 mirtilli • 2 albicocche

In una ciotola sbattere l'uovo insieme al latte, al burro fuso e al miele. Aggiungere la farina, il lievito, il sale e il bicarbonato e amalgamare. Scaldare una crepiera strofinando con un po' di burro la superfice, aggiungere un mestolo di composto e cuocere finché compariranno delle bollicine, quindi girare il pancake e terminare la cottura. Ripetere l'operazione fino a esaurire il composto. Impiattare mettendo un pancake sopra l'altro e aggiungere un po' di miele. Utilizzare i mirtilli per gli occhi, la mora per il naso e il lampone per la bocca. Dividere a metà le albicocche, togliendo il nocciolo. Creare con due metà le guance e con le altre due le orecchie dell'orsetto. *Coinvolgete i bambini facendogli versare il composto nella crepiera e facendoli decorare i pancake come preferiscono*

un tipo mediterraneo

SE È STATA DICHIARATA PATRIMOIO DELL'UMANITÀ, UN MOTIVO CI SARÀ. E ALLORA BANDO ALLE DIETE PIÙ STRANE E ORIGINALI DAGLI EFFETTI MIRACOLOSI ASSICURATI, E LARGO ALLA **DIETA MEDITERRANEA**, CHE DI MIRACOLOSO HA SICURAMENTE L'APPAGAMENTO DEL GUSTO... E FA ANCHE BENE!

Ogni tanto sfoglio una rivista e trovo sempre qualche nuova dieta che promette rapide perdite di peso, riserve inesauribili di energia e un organismo perfettamente depurato, il tutto mangiando quantità disumane di frutta, eliminando i carboidrati o non cuocendo gli ingredienti. Zona, Atkins, Dukan, PaleoDieta, Malibu, Dissociata, Raw, Dash... che dire... nomi affascinanti che mi lasciano sempre molto perplessa. Quello che ogni volta mi balza all'occhio, è che quasi tutte queste diete sono totalmente sbilanciate: troppe proteine, troppi zuccheri semplici, poche vitamine e sali minerali, troppe fibre o troppo poche, il tutto (quasi) sempre a discapito del gusto, perché diciamocelo... anche il palato vuole la sua parte! Poi alzo lo sguardo dalla rivista incriminata, butto l'occhio fuori dalla finestra dove ho la fortuna di poter coltivare un bell'orto e penso: viviamo in un Paese che ci offre un'infinità di prodotti diversi e tutti deliziosi in ogni stagione, e che può vantare la dieta migliore del mondo, dichiarata perfino Patrimonio Immateriale dell'Umanità dall'Unesco... e che cosa ci vorremmo mai inventare? Ed ecco che il mio campanilismo e il mio palato esigente hanno la meglio sulla tentazione di provare qualunque tipo di dieta miracolosa. E non è solo perché non ho problemi di peso: li ho anche avuti in passato, ma dopo aver provato diete faticose, debilitanti, demotivanti, mi sono resa conto che meno si mortifica il corpo, abituandolo invece ad un corretto regime alimentare, più si ottengono effetti a lungo termine. Insomma non si tratta di mangiare poco o di eliminare elementi dalla propria alimentazione, si tratta di imparare a mangiare bene e a fare movimento ed è quello che ho fatto, rimettendomi in forma senza privazioni.

Il mio "mangiare bene" ha coinciso con l'adozione della **dieta mediterranea** come stile di vita. Considerata a pieno diritto come una delle più sane, non è esattamente una dieta ma più che altro uno stile alimentare fatto di regole e di abitudini tipiche della tradizione mediterranea.

Che cos'è? E come funziona?

La dieta mediterranea è un programma alimentare che segue un antico modello di alimentazione molto vario, ritenuto il migliore e più equilibrato per mantenere l'organismo in salute e per tenere sotto controllo il peso. Spesso la dieta mediterranea è associata a pane e pasta, i carboidrati ritenuti "nemici" della linea... ma più che ai carboidrati va ricondotta a frutta, verdura, carne bianca e pesce, tutti cibi nutrienti e poveri di grassi. I carboidrati, che sono nutrienti essenziali, vanno assunti nelle giuste quantità come tutti gli altri elementi.

Le regole da seguire? Varietà e completezza: vanno assunti tutti gli alimenti secondo alcuni principi di base, la famosa piramide alimentare che illustra il consumo ideale dei diversi cibi per ottenere una dieta bilanciata.

Ma fa ingrassare?

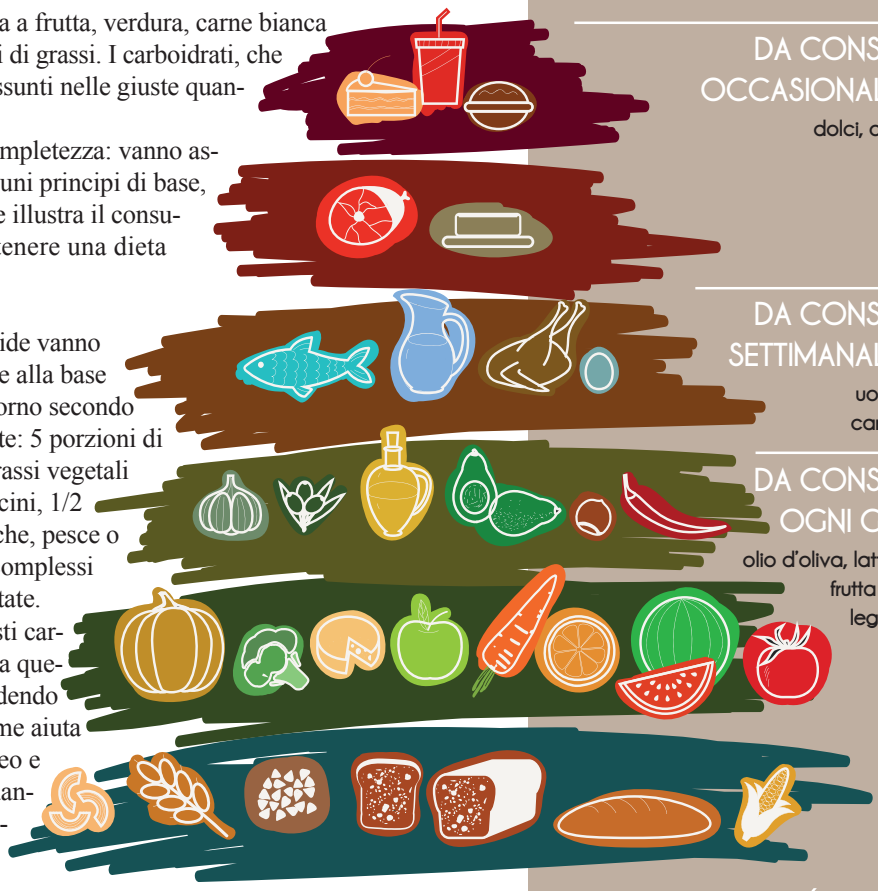
Gli alimenti al vertice della piramide vanno consumati sporadicamente, mentre alla base ci sono i cibi da mangiare ogni giorno secondo proporzioni giornaliere ben definite: 5 porzioni di frutta e verdura, 2/3 porzioni di grassi vegetali (olio d'oliva), 2/3 porzioni di latticini, 1/2 porzioni di proteine da carni bianche, pesce o uova, 4/5 porzioni di carboidrati complessi come pane, pasta, riso, cereali, patate.

Verrebbe da pensare che tutti questi carboidrati possano far ingrassare, ma questo è un mito da sfatare: non eccedendo con grassi e zuccheri, questo regime aiuta invece a mantenere il peso corporeo e anzi, tenendo sotto controllo la quantità di calorie ingerite, è ottimo anche come dieta dimagrante.

Dieta mediterranea

UN PO' DI STORIA

Negli anni '50 un nutrizionista americano, Ancel Keys, condusse uno studio da cui emerse che le popolazioni del bacino mediterraneo erano più longeve e meno soggette a patologie rispetto a quelle statunitensi. L'ipotesi poi confermata fu che tale condizione fosse dovuta all'alimentazione. A partire dagli anni '70 si cercò quindi di diffondere le abitudini alimentari tipiche della dieta mediterranea come modello ideale per ridurre l'incidenza delle cosiddette "malattie del benessere", quelle dovute ad un'alimentazione troppo ricca di grassi e proteine. Questo regime, più che l'apporto calorico, privilegiava la scelta degli alimenti, con una riduzione dei grassi saturi a favore di quelli vegetali insaturi, un maggiore consumo di proteine vegetali rispetto a quelle animali, l'aumento dei carboidrati complessi a scapito di quelli semplici, e la riduzione dell'apporto di colesterolo e del consumo di insaccati, carni rosse, superalcolici e caffè. Tutto questo a vantaggio della salute, con la prevenzione di malattie cardiovascolari, diabete, obesità.



DA CONSUMARE OCCASIONALMENTE
dolci, carne rossa

DA CONSUMARE SETTIMANALMENTE
uova, pesce, carne bianca

DA CONSUMARE OGNI GIORNO
olio d'oliva, latte, latticini, frutta e verdura, legumi, pasta, riso, pane, patate, cereali

ALIMENTI

I 7 gruppi fondamentali

La dieta mediterranea prevede il consumo di tutti i tipi di cibi secondo lo schema della piramide alimentare, privilegiando frutta, verdura e cereali. Il fabbisogno giornaliero di calorie deve derivare per il 50 – 60% dai carboidrati, per massimo il 30% dai grassi e per il 15% circa da proteine. Gli alimenti consigliati dal regime vengono suddivisi in sette gruppi:

> GRUPPO I - carne, pesce, uova
Comprende le carni bianche e quelle rosse, pesci, molluschi e crostacei, uova. Il consumo di carne rossa va limitato, preferendo le carni bianche 2 o 3 volte a settimana. Il consumo di uova è limitato a una volta a settimana, il pesce 3 o 4 volte a settimana, prediligendo pesce azzurro ricco di omega 3 che aiutano a mantenere basso il colesterolo nel sangue.

> GRUPPO II - latticini
Latte, formaggi e derivati come lo yogurt, da consumare ogni giorno prediligendo quelli di pecora e di capra, per mantenere alto l'apporto di calcio. I formaggi, più grassi, andrebbero consumati non più di 2 volte a settimana.

> GRUPPO III - cereali
Pasta, riso, pane e cereali fonte quotidiana di carboidrati complessi che aumentano la sensazione di sazietà e apportano fibre.

> GRUPPO IV - legumi
Ricchi di proteine vegetali, ferro e carboidrati complessi, andrebbero assunti 2 o 3 volte a settimana.

> GRUPPO V - grassi da condimento
Utilizzati per condire o insaporire gli alimenti: burro, olio di semi ma soprattutto l'olio extravergine di oliva, vero protagonista della dieta mediterranea. Vanno consumati ogni giorno fino a massimo 3 porzioni al giorno.

> GRUPPO VI - ortaggi e frutta
Si consiglia di mangiarne almeno 5 porzioni al giorno, 3 di frutta e 2 di verdura. Ricche di fibre, vitamine, minerali e antiossidanti che prevengono l'invecchiamento cellulare.

> GRUPPO VII - alcolici e zuccheri
Ritenuti non fondamentali per la dieta. Si consiglia di moderarne il consumo, preferendo il vino rosso ai superalcolici. Anche gli zuccheri andrebbero assunti solo saltuariamente, perché non saziano ma apportano molte calorie.

Orata mediterranea

LA RICETTA *ingredienti per 2 persone*

• 1 orata da 350 g • 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva • sale e pepe q.b. • 1 spicchio d'aglio • 50 g di olive nere denocciolate • 100 g di pomodorini ciliegini • rametti di timo q.b. • 1 cucchiaino di capperi sotto sale

Pulire l'orata tagliando le pinne con le forbici, quindi desquamarla con l'apposito attrezzo. Con le forbici, tagliare il ventre dalla coda fino alla testa, estrarre le viscere e risciacquare il pesce all'interno e all'esterno. Farcire con i rametti di timo, lo spicchio d'aglio sbucciato, il sale e il pepe.Versare l'olio sul fondo di una pirofila e adagiarvi l'orata. Lavare i pomodorini, tagliarli a metà e distribuirli intorno all'orata. Risciacquare i capperi e mettere anche quelli nella pirofila insieme alle olive nere. Aggiungere anche un paio di rametti di timo, un filo d'olio e un pizzico di sale. Cuocere in forno preriscaldato a 200 °C per 25-30 minuti.

Squama pesce con raccoglitore
linea Presto - art. 420121
colori disponibili
Prezzo consigliato: € 5,90

Insalata di pasta mediterranea

LA RICETTA *ingredienti per 2 persone*

• 160 g di pasta (fusilli o farfalle) • 120 g di pomodorini ciliegini • 10 foglie di basilico • 20 g di olive nere denocciolate • 100 g di tonno sott'olio • 100 g di mozzarella di bufala • sale e pepe q.b. • olio extravergine di oliva q.b.

Lavare i pomodorini e tagliarli a pezzi; tagliare a cubetti la mozzarella e tenere da parte a sgocciolare. Cuocere la pasta in abbondante acqua salata, nel frattempo scolare il tonno e schiacciarlo in una ciotola, aggiungere i pomodorini tagliati e le foglie di basilico spezzettate a mano e mescolare. Scolare la pasta al dente e versare nella ciotola insieme al condimento. Lasciar raffreddare, unire la mozzarella e le olive e completare con un filo di olio.

Snocciola olive e ciliegie
linea President
art. 638639
Prezzo consigliato: € 13,90

Arrotolato di tacchino

LA RICETTA *ingredienti per 4 persone*

• 800 g di fesa di tacchino • 1 cipollina • 100 g di salsiccia • 500 g di spinaci freschi • 2 cucchiai di Parmigiano grattugiato • 1 uovo • rosmarino q.b. • 1 noce di burro • 3 cucchiai di olio extravergine di oliva • vino bianco q.b. • sale e pepe q.b.

Tagliare la carne ricavando una larga fetta spessa un paio di centimetri scarsi e appiattirla con il batticarne. Lavare gli spinaci e lessarli in poca acqua in una casseruola coperta; scolarli, strizzarli e tritarli. Preparare un soffritto con la cipolla e un cucchiaio d'olio, sbriciolare la salsiccia e unirla al soffritto; cuocere mescolando fino a farla dorare. Unire gli spinaci, salare e cuocere brevemente a fuoco moderato, mescolando. Lasciar intiepidire prima di unire l'uovo e il Parmigiano grattugiato; amalgamare bene. Distribuire il composto sulla carne, arrotolare e chiudere con i laccetti. Riscaldare il restante olio e il burro in una casseruola, adagiare l'arrotolato e farlo rosolare fino doratura; bagnare con un po' di vino bianco e lasciar evaporare. Unire il rosmarino, aggiustare di sale e di pepe e cuocere a fuoco moderato per circa 45 minuti. Togliere dal fuoco, lasciar riposare per qualche minuto quindi affettare e servire.

Laccio per cibo
linea Delícia
art. 630570
lunghezza: 35 cm
Prezzo consigliato: set 4 pz. € 7,90

Panna cotta

LA RICETTA *ingredienti per 4 persone*

• 400 ml di panna fresca • 80 g di zucchero • 12 g di gelatina in fogli • 1 cestino di lamponi • 1 cucchiaino di brandy • frutti di bosco q.b.

Ammollare la gelatina in acqua fredda. Riscaldare la panna a fuoco moderato e aggiungere lo zucchero, tenendone da parte un cucchiaio, mescolando fino a farlo sciogliere. Aggiungere la gelatina scolata e strizzata e mescolare fino a quando si sarà completamente sciolta. Versare il composto negli stampini e metterli in frigorifero a rassodare. Cuocere i lamponi con lo zucchero rimasto, schiacciandoli con una forchetta, per circa 5 minuti, unire il brandy e lasciar raffreddare. Sformare i dessert e servirli con una cucchiaiata di salsa di lamponi e con frutti di bosco freschi.

Stampo per panna cotta
linea Delícia - art. 630591
Prezzo consigliato: set 4 pz. € 9,90

Pasta&fagioli

LA RICETTA

ingredienti per 4 persone

• 70 g di pasta corta rigata • 100 g di fagioli borlotti • 2 spicchi d'aglio • 2 rametti di rosmarino • 20 g di conserva di pomodoro • 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva • 1 mazzetto di salvia • 1 pizzico di sale • peperoncino q.b.

Salare 1 litro e mezzo d'acqua fredda, aggiungere uno spicchio d'aglio, qualche foglia di salvia e un cucchiaio d'olio e lessarvi i fagioli fino a farli ammorbidire. Una volta cotti, frullarli e mettere la crema ottenuta nell'acqua di cottura.
In un'altra pentola, scaldare un cucchiaio d'olio, l'altro spicchio d'aglio, il rosmarino e un pizzico di peperoncino; lasciar colorire l'aglio, quindi unire il concentrato di pomodoro diluito in poca acqua. Dopo alcuni minuti, versare la crema di fagioli, cuocere per 10 minuti, quindi togliere l'aglio e il rosmarino. Salare e buttare la pasta: cuocere aggiungendo all'occorrenza un po' d'acqua bollente.

Pentola con coperchio
linea Vision - art. 779018
ø 18 cm - capacità 3,0 l
Prezzo consigliato: € 37,90

HOME MADE WITH LOVE

In Tescoma siamo grandi fan del "fatto in casa", con ingredienti freschi di stagione e a km zero. E tu sai resistere alla tentazione di preparare un piatto genuino, fatto con le tue mani? Basta aprire la dispensa e lasciare spazio alla creatività. Agli utensili pensiamo noi: nel nostro assortimento di oltre 2.500 prodotti troverai un'infinità di accessori di cui non potrai più fare a meno per preparare i piatti di tutti i giorni e i menu per le grandi occasioni. In Tescoma abbiamo tutti gli ingredienti giusti per le tue ricette.

sifone
DELÍCIA
art. 630543

tescoma®

la passione in cucina.

SHOP www.tescoma.it

Numero Verde 800777546

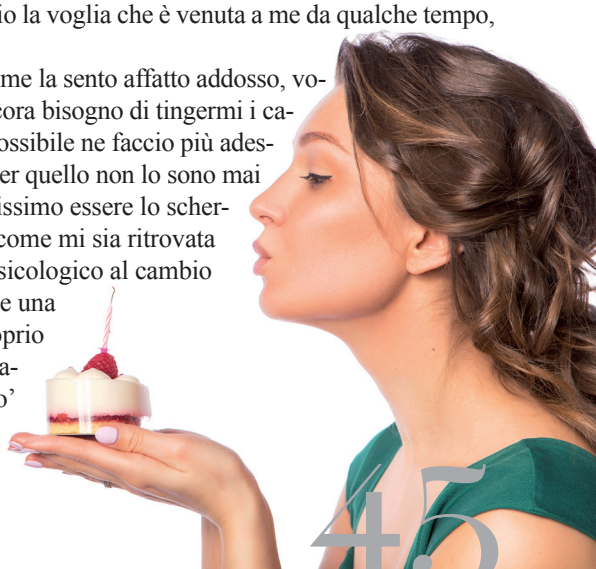
Quante spunte alla mia

SI DÀ IL CASO CHE SOLTANTO POCHI MESI MI SEPARINO DA QUELLO CHE È CONSIDERATO UNO DEI TRAGUARDI DELLA VITA: I FATIDICI 40. PER PREPARARMI ALL'EVENTO, POTREI INIZIARE CON LA FAMOSA "TO DO LIST"...

CHIARA

Ero un po' titubante all'idea di scrivere un "diario non proprio segreto" del magico mondo (o lo definirei piuttosto giungla) dei single di oggi, ma per le lettrici che non sono proprio lo stereotipo della casalinga perfetta, ecco che va in scena la mia vita di "zitella 2.0", il mio diario anti-Bridget Jones – non così imbranata, non così alcolizzata, non così in lotta con la bilancia... inutile dire che ogni riferimento a persone o fatti realmente accaduti è puramente casuale!

Non serve dare un'occhiata al calendario per ricordarmi che mi avvicino pericolosamente ai 40 (ebbene sì) che, anche se si dice che siano i nuovi 30, sono anche due volte 20 e insomma, come cifra incutono un po' di timore. Questo avvicinamento durerà qualche mese, la data fatidica arriverà la prossima primavera, quindi ho un po' di tempo per prepararmi psicologicamente, per abituarmi all'idea, per tirare le somme e per fare nuovi progetti.
In realtà le somme le sto tirando già da un po': guardarmi intorno, vedere matrimoni, figli che nascono e crescono, fidanzamenti storici che finiscono, genitori che ci lasciano, fa riflettere, ti cambia come persona, ti ribalta la scala di priorità e ti fa anche venire voglia di qualche cambiamento. Proprio la voglia che è venuta a me da qualche tempo, una voglia che mi chiedo se sia dovuta all'imminente "traguardo".
A dire il vero, questa età che segna una tappa fondamentale nella vita io non me la sento affatto addosso, voglio dire: entro ancora negli stessi jeans di quando avevo 15 anni, non ho ancora bisogno di tingermi i capelli, conservo ancora i miei 11 decimi, faccio ancora cose stupide, anzi se possibile ne faccio più adesso che un tempo… magari non sono proprio un vulcano di vitalità, ma se è per quello non lo sono mai stata :-D insomma, la data di nascita sulla mia carta d'identità potrebbe benissimo essere lo scherzo di un impiegato dell'anagrafe, altrimenti non mi saprei proprio spiegare come mi sia ritrovata a questo punto della mia vita. Comunque, questo percorso di adattamento psicologico al cambio di decina impone riflessioni e anche quella cosa che ho sempre pensato fosse una semplice moda ma, sarà per uniformarmi alla massa o sarà perché viene proprio voglia di farla, ecco che non ho scampo e mi ritrovo con carta e penna a stilare la fatidica lista di "cose da fare prima dei 40". Lo ammetto, ho fatto un po' di ricerche in internet per farmi un'idea di quali siano, convenzionalmente,



quelle cose da fare, e di quante dovrebbero essere. Dato che la lista sembra essere una pratica comune, ne ho trovato un'infinità. C'è chi ne elenca dieci, chi quaranta, chi addirittura cento, il che intimidisce un po', ma poi spulciando fra i vari punti, scopro che tanti li potrei spuntare come "già fatto" e che altri proprio non mi interessano. Perché non diventi troppo lunga, e anche perché alcune voci in lista sarebbero banali o troppo personali, ho deciso di limitarmi a 10. Eccole qua...

la mia TO DO list:
(in versione ridotta)

☑ *fare pace con i capelli*

Si sa, nessuna bambina / ragazza / donna, se potesse, sceglierebbe i capelli che ha. Sei riccia? Li vorresti lisci. Sei liscia? Uff, non hanno volume, avessi dei bei boccoli... è stato così anche per me, per moltissimo tempo. Ci sono voluti circa 35 anni, ma adesso non li cambierei per niente al mondo. FATTO!

☑ *fare un viaggio da sola*

Ne sentivo il bisogno e fra gente che mi dava della pazza e altri che mi guardavano con ammirazione, sono salita in auto e ho fatto più di 2.000 km in giro per la Croazia. E ci ho anche preso gusto. FATTO!

☐ *avere la risposta pronta*

Treppenwitz: una parola tedesca che significa "trovare la risposta giusta a una discussione quando ormai è troppo tardi" (e magari dopo aver fatto la figura dell'ebete per non aver saputo cosa dire). Esattamente quello che mi capita il più delle volte. Insomma, c'è ancora da lavorare. DA FARE...

☑ *comprare casa*

Ho sempre desiderato andare a vivere da sola e appena ho potuto (anzi, molto prima di potere in realtà, dato che il mio stipendio riusciva a malapena a pagare il mutuo... grazie a papà e mamma per l'aiuto!) ho trovato un posto fantastico e ho messo radici. Radici ben piantate da 12 anni. FATTO!

☐ *tenere in vita almeno le erbe aromatiche*

Vedendo il basilico stamattina ho temuto il peggio, erano 4 o 5 giorni che non lo annaffiavo, quindi l'ho annegato come compensazione. Speriamo che ne abbia abbastanza per un po'. DA FARE...

☑ *farsi un tatuaggio*

Due... entrambi con significati profondi per me, dico sempre che sono i miei talismani. Dicono che debbano essere in numero dispari, quindi sto iniziando a pensare al terzo. FATTO!

☑ *provare uno sport adrenalinico*

Ora, non succederà mai che io mi butti da un aereo con un paracadute, si sappia. Però ho volato con la fune e ho quasi lasciato l'osso del collo sull'isola di Krk provando a fare wakeboard. Valgono, no? FATTO!

☑ *realizzare un sogno*

Avere un cavallo: l'ho desiderato fin dall'età di 9 anni e me lo sono comprato a 34. Un sogno cullato per un bel po' e che mi rende orgogliosa ogni giorno. FATTO!

☐ *fare volontariato*

Di quello vero, toccante, in stile *Patch Adams*. L'alibi è il poco tempo, la vera ragione forse è il poco coraggio. DA FARE...

☐ *smettere di giudicare e di giudicarsi*

Ci sto provando, non sempre ci riesco. Al bisogno, correggo la rotta. WORK IN PROGRESS...

☐ *rileggere questa lista dopo i 40 ed essere soddisfatta*

Non manca molto, lo scoprirò presto... ma c'è ancora un po' di strada da fare!

Crni rižot

LA RICETTA

ingredienti per 4 persone

• 2 seppie medie pulite con il loro sacchetto di inchiostro • 2 spicchi d'aglio • 200 g di riso Carnaroli • brodo di pesce q.b. • 5 cucchiai di olio extravergine d'oliva • prezzemolo q.b. • 1 bicchiere di vino bianco secco

Tagliare a striscioline le seppie, lasciando interi i tentacoli e il sacchetto d'inchiostro. Schiacciare l'aglio e farlo appassire con due cucchiai d'olio in una padella fonda; aggiungere le seppie, farle rosolare, quindi unire l'inchiostro e il riso. Una volta tostato, sfumare con il vino bianco. Tenere pronto il brodo bollente e aggiungerne un mestolo di tanto in tanto fino alla completa cottura del riso. A cottura terminata, unire il restante olio e il prezzemolo tritato, mantecarlo bene e servire subito.

Spremiaglio
linea Handy - art. 643564
dimensioni: ø 4,5 cm - h 14,5 cm
colori disponibili
Prezzo consigliato: € 11,90

Un viaggio da sola, vagabondando in giro per la Croazia... e la ricetta che mi sono portata come souvenir...

Kouign-amann

LA RICETTA *ingredienti per 6 tortine*

• 275 g di farina • 165 ml d'acqua • 10 g di burro • 1 cucchiaino di sale • 5 g di lievito per dolci

per la sfoglia:

• 225 g di burro • 225 + 50 g di zucchero

Preparare l'impasto: sciogliere i 10 g di burro, setacciare la farina in una ciotola e aggiungere sale, lievito, acqua e burro fuso. Impastare fino ad ottenere un composto omogeneo ed elastico, avvolgere nella pellicola e lasciar riposare in frigorifero per 1 ora, poi riprendere l'impasto e stenderlo con il matterello su un piano infarinato, ottenendo un rettangolo alto 4 mm. Avvolgere il burro in un pezzo unico nella carta forno e appiattirlo con il matterello fino ad ottenere un quadrato grande circa la metà del rettangolo di sfoglia e spesso circa ½ centimetro. Mettere il burro al centro dell'impasto e ripiegare i due lembi di sfoglia. Ruotare la sfoglia di ¼ di giro e stendere di nuovo con il matterello in modo che diventi lunga circa 60 cm, piegare in 3, girare di ¼ giro e stendere ancora allo stesso modo. Avvolgere quindi la sfoglia nella pellicola e lasciarla riposare in frigorifero per un'ora. Intanto, pesare 225 g di zucchero, cospargere il piano di lavoro e stendere l'impasto alla lunghezza di 60 cm. Cospargere di zucchero la pasta, incorporandolo con il matterello; capovolgere e ripetere l'operazione sull'altro lato. Ripiegare a portafoglio, stendere di nuovo con il matterello, cospargere di zucchero entrambi i lati della pasta fino ad esaurirlo tutto. Ripiegare l'impasto in 3 e stenderlo allo spessore di 4 mm. Ritagliare 12 quadrati di 10 cm circa di lato. Versare i restanti 50 g di zucchero in un mucchietto sul piano di lavoro, appoggiarvi il primo quadrato e ripiegare i quattro angoli verso il centro. Ripetere l'operazione con i quattro angoli che si sono formati dopo la piegatura e tenere da parte. Ripetere con tutti i quadrati di sfoglia. Disporre le tortine in stampi per tartellette, coprire e lasciar lievitare per 30/40 minuti, quindi cuocere per 20-25 minuti in forno a 180 °C, mettendo la teglia sul ripiano più alto.

Se riesco a far sopravvivere le erbe aromatiche, ecco un'idea (diversa dal mojito!) per usare tutta quella menta...

Pesto di menta&noci

LA RICETTA *ingredienti per 4 persone*

• 40 g di foglie di menta • 10 g di foglie di basilico • 30 g di noci sgusciate • 25 g di Parmigiano • 1 spicchio d'aglio • 50 ml di olio extravergine di oliva • sale q.b.

Inserire nel bicchiere del mixer il Parmigiano, le noci e l'aglio e frullare per qualche secondo. Aggiungere l'olio e frullare ancora brevemente. Lavare ed asciugare le foglie di menta e di basilico, unirle al composto e frullare ancora. Aggiustare di sale e frullare fino ad ottenere la consistenza desiderata. Utilizzare subito il pesto per condire una pasta o per accompagnare carne o pesce alla griglia, oppure conservare in frigorifero.

Contenitore con coperchio paraschizzi
linea Delícia - art. 630394
dimensioni: ø 13 cm - h 17,5 cm
Prezzo consigliato: € 11,90

Matterello regolabile
linea Delícia - art. 630182
lunghezza: 50 cm
Prezzo consigliato: € 23,90

Una ricetta che sa di casa... non perché io abbia qualcosa a che fare con la Bretagna, ma perché è tratta da uno dei miei primi libri di cucina: me lo portò mio fratello da un viaggio e ogni tanto mi dà il tormento perché gli prepari questa "bomba" di burro e zucchero caramellato. Non è proprio facile, ma io ci provo e ogni tanto ci riesco anche!

LE MILLE FACCE DEI

Broccoli

O LI AMI, O LI ODI! CIÒ CHE È CERTO È CHE I BROCCOLI SONO DELLE VERDURE STRAORDINARIE, DAI MILLE USI E PROPRIETÀ.

Scolatutto estensibile
linea GrandCHEF
art. 428550
Cerchi un cestello per lavare le verdure che si adatti ai diversi pozzetti del lavello? Eccolo: realizzato in filo d'acciaio inox, è perfetto per lavare frutta e verdura e ha maniglie estensibili con gommini per fissarlo saldamente. Perfetto per lavare grandi quantità di broccoli!
dimensioni chiuso: 34x24 cm
dimensioni aperto: 54x24 cm
Prezzo consigliato: € 35,90

GENERALITÀ

Il broccolo è una varietà di Brassica oleracea, la grande famiglia di piante conosciute comunemente come cavoli. Di questa pianta non vengono mangiate le foglie bensì le infiorescenze non ancora mature.

PROPRIETÀ BENEFICHE

I broccoli sono pieni di proprietà benefiche per il nostro corpo:

Sali minerali: contengono alte quantità di sali minerali importanti come il calcio, il ferro, il fosforo e il potassio.

Vitamine: ricchi di vitamine come la vitamina C, la vitamina B1 e B2.

Fibra alimentare: proteggono dal diabete, combattono il colestorolo e migliorano la funzionalità intestinale.

Antiossidanti: aiutano a combattere efficacemente i radicali liberi.

VARIETÀ PIÙ DIFFUSE

Per essere precisi, non esistono varietà di broccoli, perchè è proprio il broccolo (o meglio cavolo broccolo) a essere una varietà della famiglia dei cavoli. Proprio in questa famiglia ci sono, però, delle varietà molto simili ai broccoli che si cucinano e si preparano in maniera quasi analoga. Eccole di seguito:

Cavolfiore bianco: detto anche cavolo bianco, è forse la varietà di cavolo più diffusa. Vanta un basso contenuto calorico e un alto potere saziante.

Broccolo romanesco: conosciuto anche come broccolo cimoso o cavolo verde cimoso. Ha un colore verde chiaro brillante ed è conosciuto per la perfetta geometria delle sue cimette. Particolarmente ricco di fibre, calcio e vitamina C.

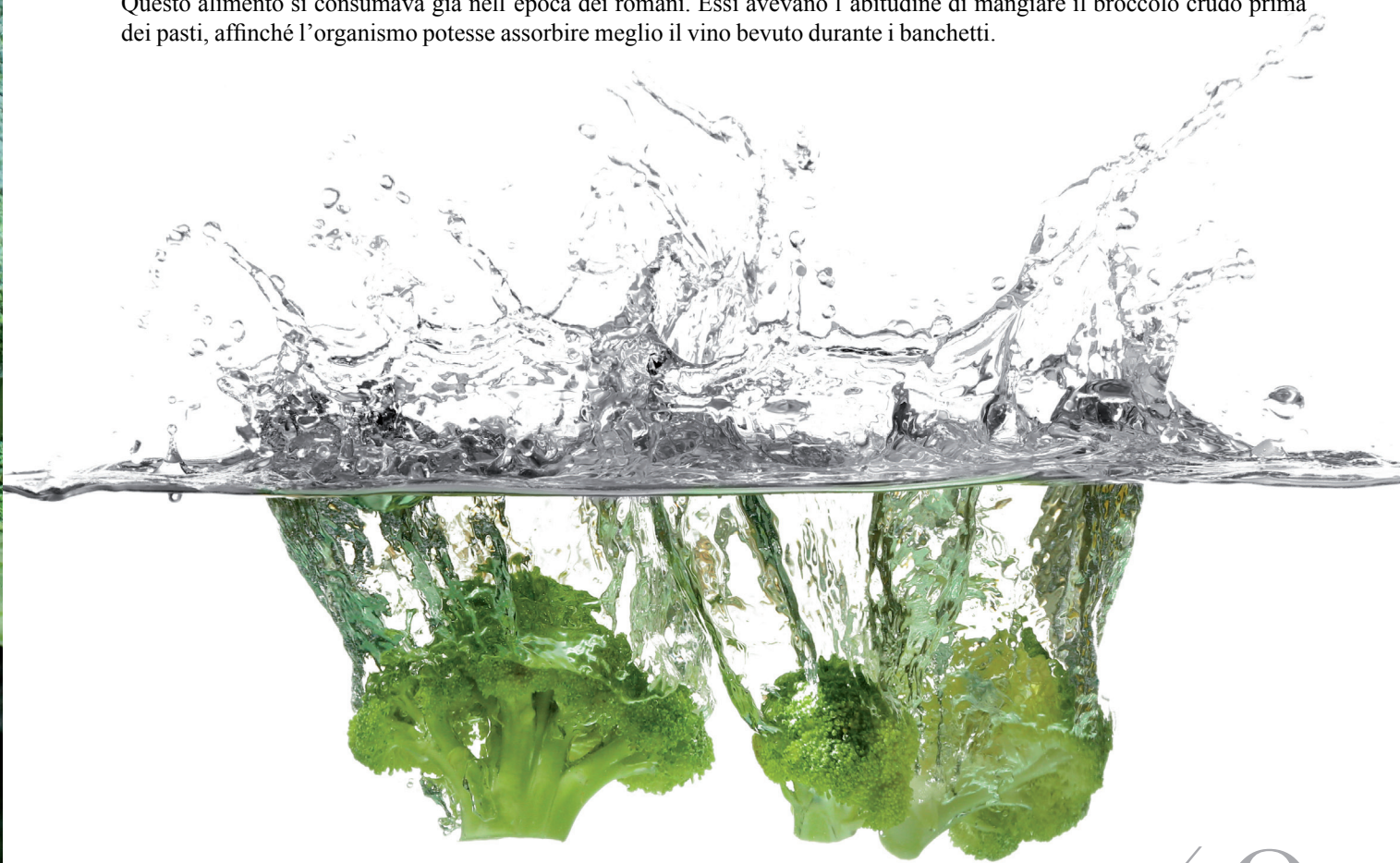
Cavolfiore viola: è un incrocio tra il cavolo broccolo e il cavolfiore comune. Può vantare un altissimo numero di antiossidanti, come i carotenoidi e gli antociani. Provate ad utilizzarlo in cucina e vedrete che esplosione di colore!

CALORIE

Il broccolo continene pochissime calorie. Se si parla di broccoli crudi, abbiamo solo 27 calorie per 100 g, che aumentano leggermente a 39 calorie per 100 g se si parla di broccoli bolliti.

CURIOSITÀ

Questo alimento si consumava già nell'epoca dei romani. Essi avevano l'abitudine di mangiare il broccolo crudo prima dei pasti, affinché l'organismo potesse assorbire meglio il vino bevuto durante i banchetti.



IN PENTOLA

Conchiglie broccoli e acciughe

LA RICETTA *ingredienti per 2 persone*

• 180 g di conchiglie • ½ kg di broccoli • 2 acciughe medie sott'olio • ½ spicchio d'aglio • 1 pezzetto di peperoncino • olio extravergine di oliva q.b. • sale q.b.

Lavare, pulire e dividere in cimette i broccoli. Cuocerli in acqua salata per 10 minuti, scolarli tenendo l'acqua di cottura. Tritare l'aglio e farlo soffrigere in una padella con dell'olio e il pezzetto di peperoncino. Unire le acciughe, spezzettarle, mescolare delicatamente e aggiungere i broccoli cotti in precedenza. Farli insaporire pochi minuti, poi spegnere il fuoco. Nel frattempo cuocere la pasta al dente nell'acqua di cottura dei broccoli. Scolare la pasta e trasferirla nella padella con i broccoli e le acciughe, mescolare delicatamente e servire.

Trita aglio
linea Handy
art. 643556
dimensioni:
ø 7 cm
altezza 16 cm
Prezzo consigliato: € 7,90

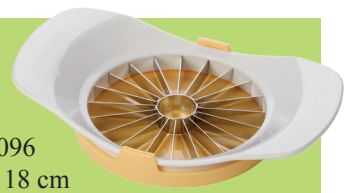
CRUDI

Frullato di broccoli e pera

LA RICETTA *ingredienti*

• 125 g di broccoli • 1 pera • ½ limone • zenzero q.b.

Lavare i broccoli e la pera, pelare quest'ultima e tagliarla a pezzi. Frullare i due ingredienti insieme al succo di mezzo limone fino ad ottenere un composto omogeneo. Perfetto da bere prima dei pasti per saziare la fame.



Affetta mela/pera con proteggi lama
linea Delícia - art. 630096
dimensioni: lunghezza 18 cm
altezza 3 cm
Prezzo consigliato: € 7,90

IN FORNO

Quiche broccoli e peperoni

LA RICETTA *ingredienti per 4 persone*

• 1 pasta sfoglia rotonda • 320 g di broccoli • 1 peperone rosso • 1 cipolla piccola • olio extravergine d'oliva q.b. • sale e pepe q.b.

per la besciamella:

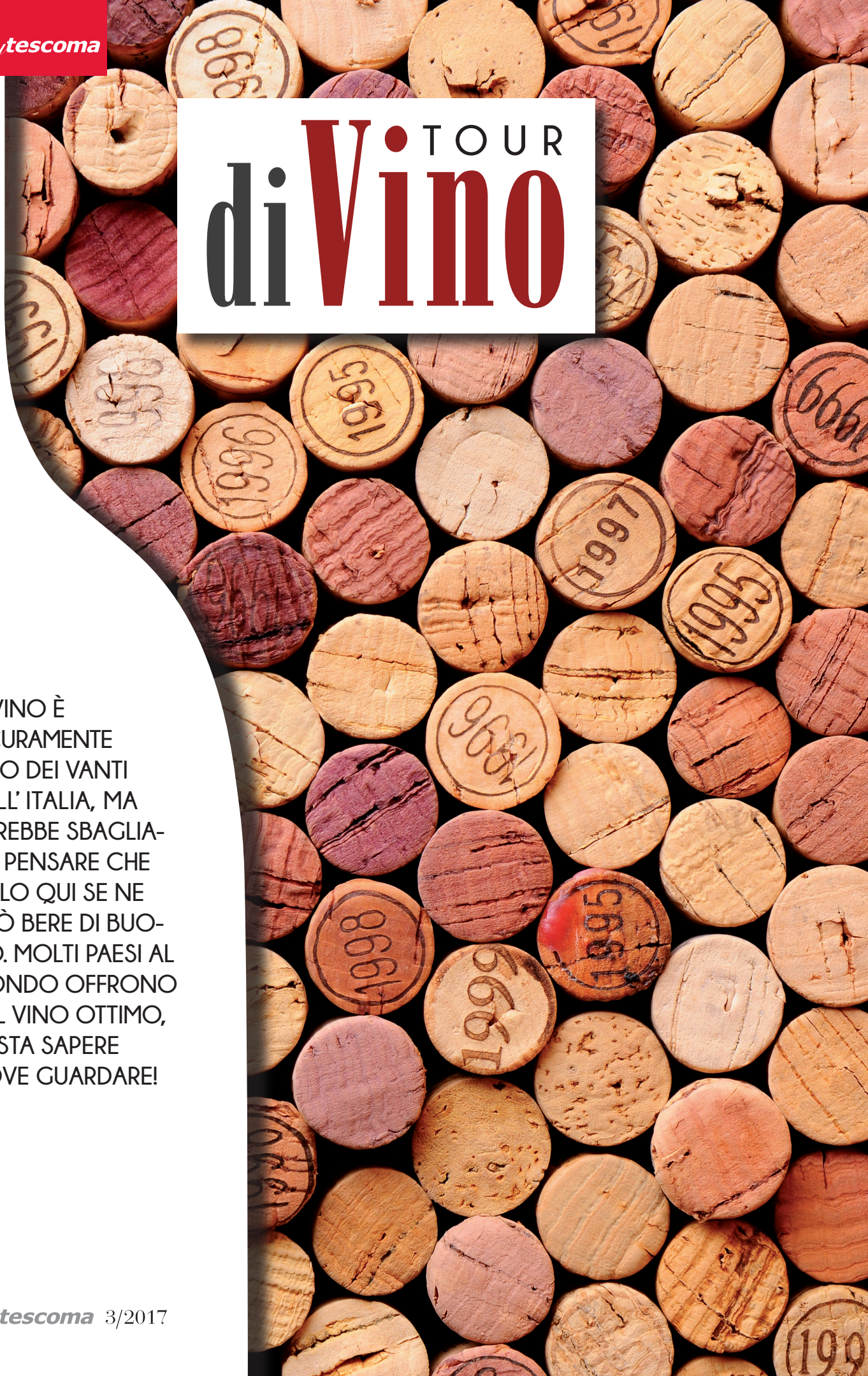
• 150 ml di latte • 18 g di burro • 18 g di farina 00 • noce moscata q.b. • sale q.b.

Lavare, pulire i broccoli e cuocerli in acqua salata. Fare soffriggere la cipolla tagliata a fettine in una padella con un po' di olio, poi aggiungere i peperoni precedentemente tagliati a listarelle. Aggiustare di sale e pepe e lasciare cuocere per 15 minuti mescolando spesso. Preparare la besciamella. In una padella, sciogliere il burro e aggiungere la farina lasciandola dorare a fuoco moderato per qualche secondo, poi aggiungere il latte e mescolare a fuoco dolce fino a quando la salsa si sarà addensata. Salare, pepare, grattugiare un po' di noce moscata e spegnere il fuoco. Scolare i broccoli e metterli in una ciotola. Tagliarli a pezzi, aggiungere i peperoni cotti e mescolare. Salare e pepare. Adagiare il disco di pasta sfoglia in una teglia da forno rotonda foderata con carta da forno. Versarci sopra le verdure e poi la besciamella. Infornare la quiche in forno preriscaldato a 180 °C e fare cuocere per circa 20 minuti.

Grattugia per noce moscata
linea President
art. 638756
dimensioni: 9x5 cm - altezza 6 cm
Prezzo consigliato: € 9,90

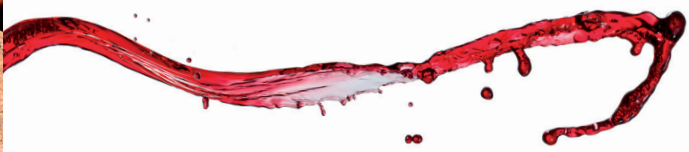
Pirofila rotonda
linea Gusto - art. 622060
dimensioni: ø 29 cm - altezza 4 cm
Prezzo consigliato: € 19,90

TOUR di Vino



IL VINO È SICURAMENTE UNO DEI VANTI DELL' ITALIA, MA SAREBBE SBAGLIATO PENSARE CHE SOLO QUI SE NE PUÒ BERE DI BUONO. MOLTI PAESI AL MONDO OFFRONO DEL VINO OTTIMO, BASTA SAPERE DOVE GUARDARE!

Spagna



Cavatappi a leva
linea Uno Vino
art. 695410
lunghezza: 20 cm
Prezzo consigliato: € 35,90

LA RIOJA - Rioja

Vino - Vanta la "Denominación de Origen Calificada" (DOCa). Rioja produce vini bianchi, rosé e rossi, ma sono questi ultimi i più prodotti, nonché i più apprezzati. Il vitigno più utilizzato è l'ottimo Tempranillo. Caratterizzati tradizionalmente da una lunga maturazione in botte, questi vini sono generalmente corposi, concentrati e con aromi di frutta pronunciati.

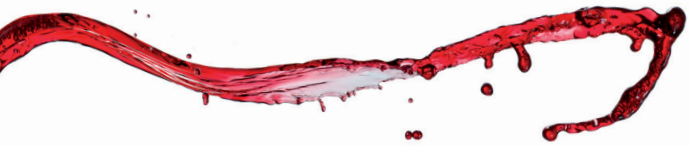
Zona - La Rioja è la seconda più piccola regione della Spagna e ha pochi abitanti, ma offre diversi svaghi a chi la dovesse visitare, come giri in mongolfiera e a cavallo attraverso i vigneti. Questa zona è ovviamente famosa per la produzione di vini rinomati, tanto da farne la fonte di guadagno principale.

CASTIGLIA E LEÓN - Rueda

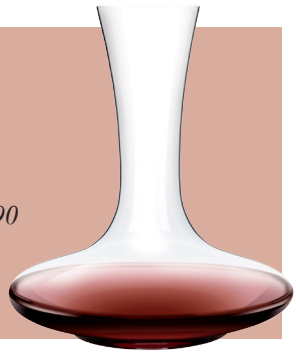
Vino - Prodotto principalmente a Valladolid, ma anche in Segovia e in Avilia, il Rueda è un vino DOC famoso per le sue varietà bianche, tra cui troviamo soprattutto il Verdejo. Generalmente i vini di Rueda sono molto profumati al naso, con aromi particolarmente fruttati e dolci.

Zona - La Castiglia e León è un comune autonomo della Spagna ed è ricchissimo di cultura, basti pensare che qui si trova il 60% circa del patrimonio architettonico, artistico e culturale della Spagna. Assolutamente da visitare il Duero, il terzo fiume più lungo della penisola iberica; la sua valle è una rinomata zona vitivinicola.

Italia



Decanter
linea Sommelier
art. 695870
dimensioni: capacità 1,5 l
altezza 26 cm
Prezzo consigliato: € 19,90



SIENA - Brunello di Montalcino

Vino - Rosso a Denominazione di Origine Controllata e Garantita, prodotto esclusivamente con uva Sangiovese al 100%. Senza dubbio uno fra i vini più conosciuti e apprezzati in Italia, è caldo, armonioso, persistente e robusto, inoltre, insieme al Barolo, è il vino rosso italiano dotato di maggiore longevità. Più invecchia, più è buono!

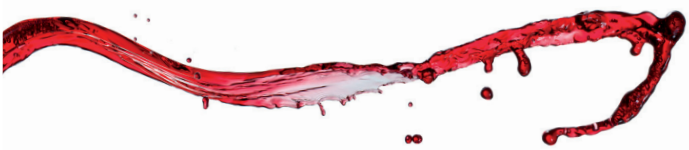
Zona - Siena possiede un ingente patrimonio storico, artistico e paesaggistico, infatti sono numerosi i punti di interesse: Piazza del Campo, Basilica di San Domenico, Duomo di Siena, ecc. C'è solo l'imbarazzo della scelta!

BRESCIA Franciacorta

Vino - Spumante DOCG prodotto ovviamente nelle zone della Franciacorta. Conosciuto in tutto il mondo per il suo perlage finissimo ed elegante e per il suo sapore altrettanto fine e fruttato.

Zona - Il Duomo, la Piazza della Loggia, il lago di Garda e di Iseo... Da sempre Brescia è conosciuta per il suo territorio particolare, caratterizzato da una molteplicità di paesaggi fantastici. Consigliatissima una visita in Franciacorta, territorio spettacolare dove si possono trovare molte cantine e agriturismi.

America



Levatappi
linea Uno Vino
art. 695412
altezza: 18 cm
Prezzo consigliato: € 17,90

CALIFORNIA Zinfandel

Vino - Praticamente identico al Primitivo italiano, lo Zinfandel è coltivato da più di 100 anni sulla costa occidentale degli Stati Uniti. Vino dalle numerose facce, dal vino rosato dolciastro da pic nic, al vino rosso, scuro, rigido e di grande complessità.

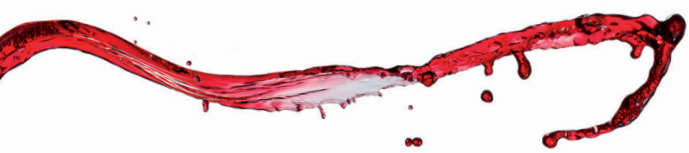
Zona - Che dire della California? Uno Stato grande e popoloso, con un elevatissimo numero di bellezze naturalistiche. Inoltre, qui si produce il 90% del vino degli Stati Uniti!

OREGON - Pinot noir

Vino - Uno dei vitigni a uva nera più pregiati e difficili al mondo. Originario della Borgogna, ma ampiente coltivato in Oregon, è difficilissimo da produrre, in quanto risultati apprezzabili si hanno solo in concomitanza di condizioni ottimali, territorio adatto e perfezione esecutiva. Quando questi fattori si incontrano, possono nascere dei vini complicatissimi e di un eleganza unica.

Zona - L'Oregon è uno Stato situato nella zona nord-occidentale degli Stati Uniti e può vantare una vita tranquilla, un'intensa attività culturale e un ambiente selvaggio molto esteso. Da visitare in Oregon ci sono moltissimi parchi naturali, cascate e molte zone verdi che vi lasceranno a bocca aperta.

Francia



Tappo champagne
linea Uno Vino
art. 695428
altezza: 8,5 cm
Prezzo consigliato: € 5,90

CHAMPAGNE
Champagne

Vino - Molto probabilmente è il vino più famoso al mondo. Da sempre sinonimo di festa e lusso, lo Champagne si produce esclusivamente nella regione dello Champagne, con il metodo champenoise (fermentato in bottiglia). Acidità, frizzantezza, sapore fruttato e agrumato, finezza ed eleganza; queste sono le caratteristiche "comuni" nello Champagne, ma per capire la grandezza di questo vino... bisogna assaggiarlo!

Zona - Champagne, è una provincia storica della Francia, famosa per il vino che produce e per le numerose battaglie di cui è stata teatro. Manco a dirlo, questo territorio è disseminato da vigneti e quasi tutte le famiglie sono produttori di vino. Qualsiasi maison visiterete, sarà una buona scelta!

BORGOGNA - Vin de Bourgogne

Vino - Di questo vino sono ampiamente conosciute e apprezzate sia le varietà rosse, tra cui il Pinot nero, che le varietà bianche, soprattutto lo Chardonnay. La collocazione geografica e ambientale della Borgogna, non sempre consente di ottenere vini memorabili, bisogna stare attenti a scegliere le annate in cui l'andamento climatico e meteorologico è stato favorevole, meglio farsi consigliare da un esperto. Una volta azzeccata l'annata, potrete lasciarvi andare ai meravigliosi sapori complessi ed eleganti di questi vini.

Zona - Una regione ricca di natura, che farà sognare gli amanti del vino e della buona cucina. Sul territorio sono diffusissime aziende vinicole caratteristiche e di piccole dimensioni.

Argentina

Calici vino
linea Uno Vino
art. 695494
dimensioni: capacità 350 ml - altezza 22 cm
Prezzo consigliato: set 6 pz. € 34,90

MENDOZA
Malbec

Vino - Originario della Francia, ma vero e proprio miracolo economico dell'Argentina. Questo vitigno, in Francia, è stato colpito dalla fillossera ed è stato spostato nel 19° secolo in Argentina. Qui ha trovato un clima e un territorio perfetti per svilupparsi al meglio. Il risultato è un vino rosso denso e concentrato, con tannini soffici e vellutati, perfetto per accompagnare la famosa carne del paese.

Zona - Mendoza regna incontrastata in Argentina per la produzione di vini. È la zona viticola più importante del paese e famosa in tutto il mondo in particolare per il suo Malbec. Grazie alla sua vicinanza alle Ande, è possibile provare numerose attività all'aperto, ma non fatevi mancare un percorso di degustazione di vini! **Curiosità:** a Mendoza risiede una grossa comunità di origine piemontese e friulana.

Brasato al Brunello

LA RICETTA *ingredienti per 4 persone*

• 1,5 kg di carne di manzo • 3 cucchiai di olio extravergine d'oliva • 40 g di burro • sale q.b. • pepe q.b. • prezzemolo q.b.
per la marinata:
• 1 bottiglia di Brunello di Montalcino • 2 cipolle medie • 3 carote medie • 2 coste di sedano • 1 foglia di alloro • pepe q.b.

Pulire e tagliare a pezzetti le cipolle, le carote e il sedano. Posizionare in una ciotola capiente la carne e aggiungere le verdure, una foglia di alloro, un cucchiaio di pepe intero e versare il Brunello di Montalcino fino a coprire la carne. Lasciare riposare per 24 ore, poi sgocciolare la carne e asciugarla. Scaldare il burro e l'olio in una casseruola e rosolare la carne da entrambi i lati per 8 minuti. Salare e pepare. Prelevare le verdure della marinata, aggiungerle alla carne e cuocere per 10 minuti. Aggiungere il liquido della marinata, coprire e lasciare cuocere dolcemente per 2 ore e mezza. Quando la carne è cotta, sgocciolare e trasferire in un piatto, tagliare a fette, aggiungere la salsa di verdure e vino e un cucchiaino di prezzemolo tritato.

Ostriche in gelatina di Champagne

LA RICETTA *ingredienti per 4 persone*

• 20 ostriche • 250 ml di Champagne • 8 g di gelatina in fogli • 1 cucchiaino di pepe rosa • 1 rametto di aneto • pepe q.b.

Mettere i fogli di gelatina in acqua fredda. Aprire le ostriche, separare la parte solida dal liquido e mettere da parte entrambi gli ingredienti. In una pentola, portare ad ebollizione lo Champagne e cuocere le ostriche per 10 secondi, scolarle e mettere da parte. Aggiungere alla pentola il pepe rosa e il rametto di aneto e bollire per 1 minuto. Inserire la gelatina ammollata e l'acqua delle ostriche precedentemente filtrata, quindi pepare. Versare un po' di gelatina nei gusci delle ostriche e mettere in frigorifero per un'ora. A questo punto mettere in ogni valva un'ostrica, versare la rimanente gelatina e lasciare addensare il tutto in frigorifero. Servire fredde.

Apri ostriche
linea Presto Seafood
art. 421080
lunghezza: 15 cm
Prezzo consigliato: € 5,90

HOME MADE WITH LOVE

In Tescoma siamo grandi fan del "fatto in casa", con ingredienti freschi di stagione e a km zero. E tu sai resistere alla tentazione di preparare un piatto genuino, fatto con le tue mani? Basta aprire la dispensa e lasciare spazio alla creatività. Agli utensili pensiamo noi: nel nostro assortimento di oltre 2.500 prodotti troverai un'infinità di accessori di cui non potrai più fare a meno per preparare i piatti di tutti i giorni e i menu per le grandi occasioni. In Tescoma abbiamo tutti gli ingredienti giusti per le tue ricette.

caramellatore
GRANDCHEF
art. 428740

tescoma®

la passione in cucina.

SHOP www.tescoma.it

Numero Verde 800777546

HOME MADE WITH LOVE

In Tescoma siamo grandi fan del "fatto in casa", con ingredienti freschi di stagione e a km zero. E tu sai resistere alla tentazione di preparare un piatto genuino, fatto con le tue mani? Basta aprire la dispensa e lasciare spazio alla creatività. Agli utensili pensiamo noi: nel nostro assortimento di oltre 2.500 prodotti troverai un'infinità di accessori di cui non potrai più fare a meno per preparare dai piatti di tutti i giorni ai menu per le grandi occasioni. In Tescoma abbiamo tutti gli ingredienti giusti per le tue ricette.

cavatappi a leva con levacapsule PRESIDENT art. 638647

tescoma®

SHOP www.tescoma.it

Numero Verde 800777546

la passione in cucina.