mytescoma

Edizione 1 - 2017
www.tescoma.it

INGREDIENTI
deliziosa liquirizia

TEMPO DI
festa del papà

CUCINA AL MASCHILE
San Valentino
... visto da lui!

DI STAGIONE
UN FRUTTO TANTO PICCOLO
QUANTO PREZIOSO... IL **KIWI**

SPECIALE **IN VIAGGIO**
il mare d'inverno

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

ALL YOU NEED IS LOVE

Lo puoi usare come stampo da forno appoggiandolo su una teglia piana e versando l'impasto, oppure come tagliapasta per pan di spagna o frolle da decorare.

Stampo cuore
linea Delícia - art. 623350
dimensioni: 19x20 cm - altezza 5 cm
Prezzo consigliato: € 11,90

SPECIALE
SAN VALENTINO
il menu per la festa più romantica
... sì, ma questa volta lo prepara lui!
PAGINA
36

"La cucina del futuro è smart, compatta e con lo chef incorporato."
Avete capito come corre la tecnologia? C'è il piano cottura che non brucia gli alimenti, ti dimentichi l'uovo sul fuoco e non succede niente, ci pensa lui a gestirlo… nel senso che tu accendi, vai a farti una doccia in tutta tranquillità, se vuoi fai pure due chiacchiere al telefono con l'amica e quando torni, il vicino non ha dovuto chiamare i vigili del fuoco.
Il frigorifero ti consiglia la lista della spesa e ti segnala se ci sono prodotti in scadenza, forse fa addirittura l'ordine in Internet da solo, questo lo devo verificare. Possiamo tranquillamente dimenticarci del metodo "metti davanti lo yogurt che scade prima", tanto ci avvisa lui, pare non faccia nemmeno commenti ironici al riguardo, sai che vantaggio…
E vogliamo parlare del tavolo "amico" che in base agli ingredienti appoggiati sopra, ti suggerisce la ricetta da preparare? Pesa gli alimenti e fornisce le istruzioni passo a passo, a prova di imbranato direi. Ma non è finita qui, il vero pezzo forte degli anni a venire sarà una stampante in 3D da piazzare lì accanto al vecchio frullatore obsoleto e che, una volta inserite le materie prime, stamperà (???), ops… sfornerà cracker, torte, ravioli e chissà che altro, belli e (sostiene l'azienda che la sta progettando) pure buoni.
Insomma gli elettrodomestici sono sempre più intelligenti, studiati per farci risparmiare tempo, denaro e per preparare al meglio i nostri piatti… che tristezza però!
Qualcuno ha provato a spiegare a questi tecnici del futuro quanta emozione si prova nel girare attorno alle pentole e ad "annusare" quando la cottura sta per terminare, passare attraverso l'aroma della cipolla che sfrigola all'inizio e poi appassisce, e al pomodoro che scaldandosi rilascia il profumo dell'estate; come si può pensare che trascorrere del tempo in cucina significhi sprecarlo? Se i ravioli dobbiamo farli uscire da una stampante, tanto vale comprarli già pronti. Prepararli in casa è tutta un'altra storia, la soddisfazione di impastare tre semplici ingredienti e creare un'infinità di varianti di fettuccine, ravioli, cannelloni non è assolutamente misurabile. Basta dare un'occhiata a pag. 10 e alle ricette di pasta fresca che vi abbiamo preparato per farsi travolgere dalla voglia di provarci subito, magari riunendo la famiglia in un momento divertente e conviviale.
Ovvio che il tempo non basta mai, siamo sempre di corsa, divise tra il lavoro e la casa, ci sono però strumenti che ci danno una mano; nello speciale cottura a centro rivista vi parliamo della pentola a pressione, recipiente il cui antenato risale - pensate un po' - al periodo del Rinascimento, nel XVI secolo. Ce l'abbiamo quasi tutti una pentola a pressione in casa, il risotto lo prepariamo in 10 minuti, una bella zuppa in 20, dimezzando il normale tempo di cottura… e allora a cosa ci serve un elettrodomestico del futuro?
Se proprio dobbiamo risparmiare del tempo, potremmo evitare di passarlo a lavare pentole in più ad esempio: se l'arrosto lo rosoliamo in padella come si deve, poi alla stessa padella sganciamo il manico e la mettiamo in forno per proseguire la cottura… ed ecco che abbiamo ottenuto quello che volevamo (vedi ricetta e trucchi a pag. 20).
Devo confessarvi che essendo per natura abbastanza tecnologica, sempre connessa con smartphone e tablet in borsa, sulla storia del frigorifero che diventa un personal shopper un pensierino mi è scappato. Spesso mi capita di ordinare la spesa on-line di notte quando ho un po' di tranquillità, in fondo farlo fare ad un'applicazione legata al frigorifero potrebbe essere la stessa cosa; poi ragionando sulle mie abitudini, su quanto spesso mi capita di arrivare a casa e preparare la cena con quello che trovo in dispensa, senza nessun programma, improvvisando, utilizzando proprio quegli ingredienti di cui mi è scappata la scadenza, con la pietanza che ogni volta assume un sapore ed una consistenza diversi e su quanto questo mi diverta e mi entusiasmi… cosa me ne faccio del frigorifero perfetto?
Dimenticavo… il "*myTescoma*" apre l'anno con un vestito nuovo, graficamente più impattante, con nuove ricette stuzzicanti e tanti suggerimenti per permettervi di cucinare in casa con amore e passione all'insegna di un "HOME MADE WITH LOVE" che abbiamo scelto come nostra frase rappresentativa, per noi che in cucina il tempo lo passiamo volentieri, ci svaghiamo, non cerchiamo scappatoie e lasciamo che la tecnologia investa le proprie risorse in altri settori.
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
scopri tutte le proprietà benefiche della liquirizia
PAGINA 50

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 questo numero

IDENTIKIT
da provare: la fonduta al cioccolato con l'apposito set
PAGINA 34

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**
Pasta fresca fatta in casa

17 **Tutto intorno...**
al tè
19 *al caffè*

20 **Provato per voi**
Come me la cavo con gli arrosti

22 **Identikit**
I coltelli Precioso

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

32 **Ricorrenza**
La festa del papà

36 **Cucina al maschile**
La serata romantica!

40 **Decidato a te**
Che vuoi coinvolgere i bimbi in cucina

47 **Bridget chi?**
Come ti organizzo uno swap party!

INGREDIENTI

28 **Il kiwi**
12 buone ragioni per amare questo prezioso frutto

50 **Ingredienti**
Le mille facce della liquirizia

BENESSERE

31 **Bellezza golosa**
Beauty ricette con il kiwi

42 **Il mio stile di vita**
Io mi dissocio! Vantaggi e benefici della dieta dissociata

VIAGGI

54 **Maldive**
L'ultimo paradiso

56 **Stintino**
57 **San Vito Lo Capo**
Il fascino del mare d'inverno

58 **Diario di viaggio**
Ricette-souvenir dalle Maldive e dalla Sardegna

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

RICORRENZA
prova le Zeppole di San Giuseppe per la festa del papà
PAGINA 33

BENESSERE

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

pasta fresca: impasto base.....10
garganelli allo zafferano e verdurine.....11
tagliolini con noci e rucola.....12
cannelloni al salmone affumicato.....15
ghiacciolo al kiwi.....30
yogurt goloso.....30
tulipani di pomodori.....37
gnocchi di zucca.....41
orecchiette ai broccoli.....45
aragosta alla catalana.....58

GUSTO

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

ravioli al pecorino con crema di fave.....13
fettuccine al ragù di zucca e salsiccia.....14
arrosto di vitello.....21
torta di San Valentino.....38
biscotti al burro.....41
cracker saporiti.....48
bastoncini salati.....49
Bellini cocktail.....49
liquore alla liquirizia.....52
muffin alla liquirizia.....53

CREATIVITÀ

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

cucchiaini di cioccolato.....27
madeleine rosa ai lamponi.....27
macarons al kiwi.....29
rotolo al kiwi.....30
choco-kiwi.....30
fruit-Rubik.....30
zeppole di San Giuseppe.....33
risotto fragole e Champagne.....37
tortino di polenta e funghi.....45
caramel popcorn.....49
risotto zafferano e liquirizia.....52
belphuri.....58

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 DI STAGIONE, DA CUCINARE ADESSO.

Il cavolo è tra gli ortaggi che più spesso si consumano crudi, assicurando il pieno assorbimento degli elementi nutrizionali di cui è ricco. Per alcune ricette si usano le foglie di verza per avvolgere ripieni cotti in forno o al vapore. Molto popolare sotto forma di crauti, ovvero strisce sottili di cavolo cappuccio cotto, condito con sale, pepe e aromi e lasciato fermentare.

Il radicchio si può usare crudo in insalata, preferendo la varietà precoce, dalle foglie arrotondate e dal sapore leggermente più amaro. Per i risotti o come condimento per la pasta, meglio scegliere la varietà tardiva con foglie lunghe, da accompagnare con un soffritto di cipolla dolce. Buonissimo anche cucinato ai ferri o al forno.

Gli spinaci vanno lavati alla perfezione per rimuovere la terra dagli angoli più nascosti, ma è meglio non lasciarli in ammollo perché molti dei nutrienti andrebbero persi. Ricchissimi di ferro, vitamine e minerali se consumati crudi in insalata, se invece li vuoi cuocere, opta per la cottura al vapore. Una curiosità? Li puoi usare per colorare di verde la pasta fresca fatta in casa.

NON PERDERE I FRESCHI DI STAGIONE DI **GENNAIO** BROCCOLI CARCIOFI CARDO CAVOLO CICORIA FINOCCHIO PORRO RADICCHIO SPINACI ZUCCA **FEBBRAIO** BROCCOLI CARCIOFI CARDO CAVOLO CICORIA FINOCCHIO PORRO RADICCHIO SPINACI ZUCCA **MARZO** ASPARAGI BROCCOLI CARCIOFI CAVOLO FINOCCHIO PORRO RADICCHIO SPINACI **APRILE** ASPARAGI BROCCOLI CARCIOFI CAVOLO FAVE FINOCCHIO PORRO RAVANELLO SPINACI

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.

14
FEBBRAIO

PONTICELLI DI IMOLA (BO)

Sagra dei maccheroni
Questo ridente borgo medievale emiliano vedrà cucinati ben 8 quintali di pasta preparata a mano dalle massaie locali, conditi con 400 kg di ragù di carne e spolverati con un'intera forma di Parmigiano. Una sagra centenaria da scoprire, accolti dall'inconfondibile ospitalità emiliana.
Per informazioni: www.emiliaromagnaturismo.it

fino al 10
MARZO

TRENTINO ALTO ADIGE

Alambicchi gourmet
12 proposte menu dedicate alla grappa trentina
Ogni secondo venerdì del mese fino a marzo 2017, dodici appuntamenti in una selezione di ristoranti della Strada del Vino e dei Sapori del Trentino in compagnia delle distillerie dell'Istituto Tutela Grappa. La magia della grappa, tutta da scoprire in abbinamenti insoliti, per apprezzarne ogni sfumatura a tutto pasto.
Per informazioni: www.tastetrentino.it

5
MARZO

SAN MARTINO IN RIO (RE)

Ciccioli in piasa
Protagonista della festa è la competizione tra i vari norcini partecipanti per la preparazione dei ciccioli più gustosi. Saranno presenti diversi stand gastronomici.
Per informazioni: http://www.comune.sanmartinoinrio.re.it

21-26
GENNAIO - MARZO

MANTOVA

Festival della cucina mantovana
Anche quest'anno il Palabam ospita il Festival della cucina mantovana: ogni weekend, a partire dal 21 gennaio, le associazioni del territorio proporranno due piatti tipici della tradizione, oltre a un menù fisso composto da spalla cotta, grana e mostarda, costine di maiale, stinco di maiale, cotechino, luccio in salsa, stracotto, polletto, würstel. La cucina è aperta per la cena il sabato e per pranzo e cena la domenica. L'ingresso è libero; con intrattenimenti per grandi e piccini.
Per informazioni: www.facebook.com/festivalcucinamantovana

fino all' **11** AGOSTO

TOSCANA

Cene Galeotte
Un'iniziativa - nata nel 2005 da un'idea della direttrice della Casa di Reclusione di Volterra - che offre ai detenuti coinvolti un percorso professionale nell'ambito della ristorazione per favorire il reinserimento una volta terminata la pena. L'intero ricavato di ogni cena, viene di volta in volta destinato ad un progetto solidale. Le cene sono supportate da tantissimi chef che da tutta Italia condividono questa esperienza unica prestando passione e professionalità a titolo gratuito. Ad accompagnare i menu, i vini offerti da grandi cantine del panorama nazionale. Le Cene Galeotte sono realizzate in collaborazione con il Ministero della Giustizia.
Per informazioni: www.cenegaleotte.it

12 MARZO

MIRANO (VE)

Bollicine in villa
Nell'elegante Villa e Barchessa di Mirano in via XXV Aprile si svolgerà la prima edizione della manifestazione che riunirà, per una giornata, le migliori cantine di vini frizzanti e spumanti italiane e internazionali. Oltre 1.000 etichette provenienti dalle zone più celebri, i grandi spumanti internazionali e degustazioni di rinomati prodotti gastronomici di nicchia provenienti dal nostro territorio.
Per informazioni: www.bollicineinvilla.it

PASSIONE CIOCCOLATO

Il 4 e 5 Marzo 2017 a Brescia torna il Cioccolato sul Corso: mostra mercato del cioccolato artigianale in corso Zanardelli.

24-2 MARZO - APRILE

SIENA

CiocoSì
Piazza del Campo ospiterà la grande festa del cioccolato artigianale, giunta ormai alla sesta edizione. Tanti gli eventi in programma fra degustazioni dei prodotti dei migliori artigiani del cioccolato, sfide a colpi di pralina tra i maestri cioccolatieri, lezioni di cioccolato per adulti e laboratori per bambini.
Per informazioni: www.acaicioccolatopuro.eu

Mangia come scrivi

19-11 GENNAIO - MAGGIO

CANTÙ (CO)

Mangia come scrivi
Cinque imperdibili appuntamenti da gennaio a maggio con prestigiosi ospiti del mondo dello spettacolo, dell'arte e della musica. Parallelamente all'edizione di Parma, Mangia come scrivi si svolge anche a Cantù. Una rassegna ideata e diretta dal giornalista Gianluigi Negri, una serie di cene-spettacolo che coinvolgeranno il pubblico in incontri sulla cultura del gusto e sul gusto della cultura.
Per informazioni: www.mangiacomescrivi.it

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 2.000 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.

macchina per la pasta
DELÍCIA art. 630872

tescoma®

la passione in cucina.

SHOP www.tescoma.it

Numero Verde 800777546

Pasta fresca fatta in casa

FARINA, UOVA, ACQUA, SALE... POCHI E SEMPLICI INGREDIENTI CHE UNITI DANNO VITA A UNA MAGIA PER IL PALATO CHIAMATA **PASTA FRESCA**! CON GLI UTENSILI GIUSTI POTRAI DARE VITA A TANTE CREAZIONI DELIZIOSE, PARTENDO DAGLI IMPASTI PIÙ SEMPLICI SINO AD ARRIVARE A RICETTE PIÙ ELABORATE.

Impasto base per le ricette di pasta fresca

LA RICETTA *ingredienti per 350 g di pasta fresca*

• 300 g di semola o farina 00 • 3 uova • 3 cucchiai di olio extravergine di oliva

In una terrina versa la farina, fai un buco al centro e unisci le uova e l'olio extravergine di oliva. Sbatti velocemente con una forchetta incorporando la farina alle uova. Lavora ancora un po' la pasta con la punta delle dita fino a quando non sarà omogenea e compatta. Impasta energicamente per qualche minuto. Non appena la pasta risulterà liscia e compatta, dalle la forma di una palla, coprila con un canovaccio e mettila a riposare in un luogo fresco per circa 30 minuti, in maniera tale da renderla più elastica.
Una volta pronta, suddividila in due parti e inizia a preparare una sfoglia, passandola nella parte liscia della macchina per la pasta, diminuendo man mano lo spessore. Dovrai ottenere una sfoglia piuttosto sottile: quanto sottile dipende dai tuoi gusti e dalla ricetta che cucinerai.

PER PASTA FRESCA DA PROFESSIONISTI!

Ecco un piccolo vademecum per un risultato perfetto.

- Le uova devono essere sempre freschissime e prima di essere lavorate, devono essere portate a temperatura ambiente.
- Utilizzando l'olio, la pasta risulterà più elastica; se la preferisci più friabile, sostituisci l'olio con il latte.
- Per lavorare la pasta occorre una superficie ampia, meglio se ruvida: la spianatoia in legno è da preferirsi rispetto al piano di marmo.
- Il luogo in cui lavori l'impasto non deve essere esposto a correnti d'aria o all'umidità.
- Una volta formato il panetto di impasto, avvolgilo in un canovaccio prima di lasciarlo riposare.
- Lo spessore dei rulli della macchina per la pasta va diminuito progressivamente per ottenere una sfoglia sempre più sottile; la sfoglia va infarinata fra un passaggio e l'altro.
- Puoi conservare la pasta in frigorifero per un paio di giorni, oppure farla seccare completamente per poterla conservare più a lungo.

E PER COLORARE LA PASTA...

Ti basterà aggiungere verdure o spezie all'impasto di base. Gli ingredienti più usati sono gli spinaci, il succo di barbabietola e lo zafferano, ma anche le erbe aromatiche. Un altro ingrediente, più alternativo, per colorare la pasta, è il cacao amaro: aggiungine 1 cucchiaio all'impasto e prova ad accompagnare il piatto con un sugo di noci e gorgonzola per esempio, o con ricotta al profumo di arancia. Un'idea originale e gustosissima perfetta per una cena romantica!

L'IDEA IN PIÙ

Non solo garganelli: con l'utensile qui sotto puoi "rigare" anche gli gnocchi

Garganelli zafferano&verdurine

PER GNOCCHI E GARGANELLI

Un utensile che ne vale due? Eccolo: la sua superficie rigata serve sia per dare la caratteristica superficie agli gnocchi, sia ai garganelli, dopo averli arrotolati con facilità grazie al cilindro in dotazione. Scopri com'è semplice preparare pasta e gnocchi fatti in casa e trova tante idee golose nel ricettario incluso nella confezione.

Rigagnocchi e forma garganelli
linea Delícia - art. 630109
Prezzo consigliato: € 6,90

LA RICETTA *ingredienti per 4 persone*

per i garganelli: • 300 g di semola o farina 00 • 3 uova • 3 cucchiai di olio extravergine di oliva
per il sugo: • ½ peperone rosso • ½ peperone giallo • 1 zucchina • ½ carota • sedano • ½ cipolla • 1 bustina di zafferano • 2 cucchiai di olio extravergine • sale q.b.

Preparare i garganelli: tirare la sfoglia utilizzando la macchina allo spessore 1, poi con l'aiuto della rotella, ritagliare dei quadrati da 5x5 cm. Appoggiare ogni quadrato di pasta sulla superficie rigata dell'accessorio per garganelli. Prendere un angolo e posizionarlo sulla bacchetta, quindi formare il garganello. Tritare finemente carote, sedano e cipolla per preparare un misto per soffritto. Far rosolare con due cucchiai di olio extravergine in una padella antiaderente abbastanza ampia. Pulire le verdure e tagliarle a dadini. Unirle al soffritto e far insaporire. Aggiungere quindi mezzo bicchiere di acqua di cottura e lo zafferano. Aggiustare di sale. Far cuocere i garganelli in abbondante acqua salata portata a bollore. Scolarli e farli saltare velocemente con le verdure.

L'IDEA IN PIÙ

Completa il piatto con delle scaglie di Parmigiano Reggiano

Tagliolini con noci&rucola

PER TAGLIOLINI

Una passione italiana per eccellenza? La pasta, meglio ancora se fresca e fatta in casa. Gli ingredienti sono pochi e semplici: farina, uova, acqua e la macchina per la pasta, un classico intramontabile per preparare dalle lasagne alle fettuccine, ai tagliolini. Per essere orgogliosamente italiani, anche in cucina! Provvista di un robusto morsetto per fissarla al piano di lavoro, è prodotta in acciaio inossidabile di alta qualità.

Macchina per la pasta
linea Delícia - art. 630872
Prezzo consigliato: € 39,90

LA RICETTA *ingredienti per 4 persone*

per i tagliolini: • 300 g di semola o farina 00 • 3 uova • 3 cucchiai di olio extravergine di oliva
per il sugo: • 60 g di noci già sgusciate • 1 mazzetto di rucola • 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva • 1 spicchio d'aglio • sale q.b.

Preparare l'impasto secondo la ricetta base. Ricavare i tagliolini: tirare la sfoglia utilizzando la macchina allo spessore 1, tagliarla in pezzi da 20 cm circa e passarla nel rullo per tagliolini. Farli cuocere in abbondante acqua salata portata a bollore. Scolarli leggermente al dente, tenendo da parte un bicchiere di acqua di cottura. Tritare grossolanamente le noci con una mezzaluna o un coltello. Tagliare finemente anche la rucola, ben pulita e asciugata, e tenerla da parte. In una padella capiente, far scaldare un cucchiaio d'olio e lasciarlo insaporire con uno spicchio d'aglio. Eliminare quindi l'aglio e versare le noci, mescolando bene. Aggiungere mezzo bicchiere di acqua di cottura e lasciar cuocere a fiamma vivace per qualche minuto. Quando l'acqua sarà quasi completamente evaporata, unire i tagliolini al dente e la restante acqua di cottura. Far saltare la pasta per pochi minuti. Una volta pronta, togliere dal fuoco e unire la rucola tritata. Mescolare bene e servire subito.

Ravioli al pecorino su crema di fave

L'IDEA IN PIÙ

Trovi anche gli stampi per raviolini tondi e per ravioli tondi o quadrati

PER RAVIOLI

Prova lo stampo per raviolini quadrati: ti aiuta a prepararli in pochi semplici gesti. Tiri la sfoglia, scegli il ripieno e il gioco è fatto. E se vuoi qualche idea, ti diamo anche un originale ricettario!

Stampo per raviolini quadrati
linea Delícia - art. 630879
dimensioni: 27x11 cm
Prezzo consigliato:
€ 11,90

LA RICETTA *ingredienti per 4 persone*

per i ravioli: • 300 g di semola o farina 00 • 3 uova • 3 cucchiai di olio extravergine di oliva
per il ripieno: • 400 g circa di ricotta fresca • 100 g di pecorino grattugiato • sale e pepe q.b.
per la crema di fave: • 200 g di fave sgusciate • 100 ml di brodo vegetale • olio extravergine di oliva • 1 cucchiaio di Parmigiano Reggiano grattugiato • sale q.b. • pepe rosa q.b. • 1 noce di burro • 1 spicchio d'aglio

Preparare il ripieno sbattendo energicamente la ricotta, ben sgocciolata, con il pecorino grattugiato. Aggiustare quindi di sale e di pepe. Preparare l'impasto secondo la ricetta base. Tirare la sfoglia utilizzando la macchina allo spessore 2, tagliarla in pezzi da 28x12 cm circa e adagiarla sullo stampo. Premere leggermente all'interno degli incavi. Adagiare quindi il ripieno. Spennellare i bordi con poca acqua per sigillare al meglio i ravioli. Coprire con un'altra sfoglia e ricavare i ravioli passando più volte il matterello. Estrarre quindi i ravioli sollevando lo stampo. Cuocere i ravioli al pecorino in abbondante acqua salata portata a bollore. Preparare la crema: fare cuocere le fave già sgusciate (andranno bene anche quelle surgelate) in acqua bollente salata per almeno 10 minuti affinché si ammorbidiscano. Tenere da parte un paio di cucchiai di fave e tritarle grossolanamente. Frullare il resto delle fave aggiungendo poco brodo alla volta. Aggiungere quindi l'olio, il Parmigiano e aggiustare di sale. Si dovrà ottenere una crema liscia ma piuttosto consistente. Mettere sul piatto qualche cucchiaio di crema di fave e adagiare i ravioli saltati velocemente in padella con poco burro, le fave tritate e uno spicchio di aglio. Servire a piacere con pepe rosa.

L'IDEA IN PIÙ

Puoi profumare
la pasta con del timo
o del rosmarino secco

Fettuccine al ragù di zucca e salsiccia

PER FETTUCCINE

La macchina per la pasta la trovi anche nella versione tricolore più patriottica: verde, bianca e rossa!

Macchina
per la pasta tricolore
linea Delícia - art. 630873
Prezzo consigliato: € 39,90

LA RICETTA *ingredienti per 4 persone*

per le fettuccine: • 300 g di semola o farina 00 • 3 uova • 3 cucchiai di olio extravergine di oliva
per il ragù: • 80-100 g di zucca • 2 bicchieri di passata di pomodoro • 200 g di salsiccia • sedano, cipolla e carota (per il soffritto) • olio extravergine di oliva • sale q.b. • ½ bicchiere di vino rosso

Preparare l'impasto secondo la ricetta base ed utilizzare la macchina per la pasta allo spessore 1 per ottenere una sfoglia sottile, quindi tagliare le fettuccine con l'apposito rullo. Pulire la zucca, eliminare la buccia e tagliarla a pezzetti molto piccoli e tenerli da parte. Preparare carota, sedano e cipolla tritati finemente. Scaldare qualche cucchiaio di olio extravergine in un pentolino e versarci il mix di verdure. Soffriggere brevemente. Sgranare quindi la salsiccia e tritarla grossolanamente. Farla rosolare bene con le verdure poi sfumare con il vino. Lasciar evaporare completamente. Unire la zucca, quindi aggiungere la passata di pomodoro e lasciare cuocere, a fiamma bassa, per circa 20 minuti, coprendo con un coperchio. Far cuocere le fettuccine in abbondante acqua salata portata a bollore. Scolarle e servirle con abbondante ragù.

Cannelloni al salmone affumicato

L'IDEA IN PIÙ

Se sei più per la tradizione, realizza con gli stessi ingredienti una bella lasagna a tre strati

PER LASAGNE E CANNELLONI

Lasagnera rettangolare, solida e resistente provvista di un rivestimento antiaderente con spessore maggiorato del rivestimento che rende lo stampo indeformabile e garantisce una cottura perfettamente uniforme degli alimenti.

Teglia rettangolare
linea Delícia Gold - art. 623522
dimensioni: 39x26 cm
Prezzo consigliato: € 19,40

LA RICETTA *ingredienti per 4-6 persone*

per i cannelloni: • 400 g di semola o farina 00 • 4 uova • 4 cucchiai di olio extravergine di oliva
per il ripieno: • 400 g circa di ricotta fresca • 100 g di salmone affumicato • 2 cucchiai di Parmigiano Reggiano • Parmigiano q.b. per gratinare • prezzemolo q.b. (o erba cipollina) • 300 g circa di besciamella • burro q.b.

Preparare l'impasto secondo la ricetta base. Tirare la sfoglia utilizzando la macchina allo spessore 1, poi tagliarla in misura della teglia che si desidera utilizzare. Cuocere le sfoglie in abbondante acqua salata portata a bollore. Passarle sotto acqua corrente ben fredda e adagiarle su un canovaccio pulito. Nel frattempo preparare il ripieno: sbattere energicamente la ricotta e unire il salmone affumicato tritato finemente. Insaporire il tutto con un paio di cucchiai di Parmigiano Reggiano grattugiato, prezzemolo o erba cipollina, sale e pepe. Farcire quindi i cannelloni disponendo qualche cucchiaio di ripieno sul bordo di ogni sfoglia. Arrotolare la sfoglia su se stessa per creare un cannellone. Imburrare la pirofila e iniziare a disporre i cannelloni. Terminato il primo strato, coprire con la besciamella e procedere con lo strato successivo fino ad esaurimento della pasta. Terminare con uno strato di besciamella arricchito da pezzetti di salmone affumicato. Spolverizzare poco Parmigiano grattugiato sulla superficie e cuocere in forno ben caldo a 200 °C per circa 20 minuti.

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 2.000 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 proprio tutti gli ingredienti giusti per le tue ricette.

forma tartellette
DELICIA
art. 630087

tescoma®

la passione in cucina.

SHOP www.tescoma.it

Numero Verde 800777546

Tutto intorno

...AL TÉ! LA PAUSA RILASSANTE PERFETTA NELLE FREDDE GIORNATE INVERNALI... CON QUESTI PRODOTTI POI, SARÀ TUTTO PIÙ ELEGANTE.

Infusore
Foglie di tè, bacche, boccioli, piccoli frutti essiccati… puoi creare ogni volta la bevanda che preferisci con l'infusore a maglie regolabili.
linea myDrink - art. 646670
altezza: 15,5 cm
Prezzo consigliato:
€ 7,40

Tazza da tè con piattino
Per una pausa rilassante, c'è la tazza in porcellana con piattino, è capiente e ha un gancio a forma di foglia utile per avvolgere il filo della bustina di tè mentre resta in infusione.
linea Allegro - art. 387590
dimensioni: ø 9 cm - h 11,5 cm
Prezzo consigliato:
€ 17,90

Infusiera
Ideale per preparare tè, infusi e tisane, ha un design ultramoderno ed è provvista di due filtri con trama diversa. Perfetta per pause eleganti.
linea Teo - art. 646622
capacità: 1,25 l
Prezzo consigliato:
€ 23,90

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? Apri la dispensa e lascia spazio alla creatività. Agli utensili pensiamo noi: nel nostro assortimento di oltre 2.000 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. E per concludere un pranzo delizioso... non può mancare un buon caffè. In Tescoma abbiamo tutti gli ingredienti giusti per le tue ricette.

caffettiera PALOMA COLORE

tescoma.

www.tescoma.it

Numero Verde 800777546

la passione in cucina.

Tutto intorno

...AL CAFFÈ! LA TUA CARICA MATTUTINA NON È MAI STATA COSÌ PIACEVOLE! DALLE CAFFETTIERE AL MACININO... ABBIAMO TUTTO QUELLO CHE TI SERVE.

Caffettiera
Caffettiera rivisitata in versione moderna, con un tocco di colore nella base, nell'impugnatura e nel pomello. Disponibile in 3 dimensioni.
linea Paloma
art. 647021 **(colorata)**
art. 647031 **(tricolore)**
altezza: 13 cm
Prezzo consigliato: € 10,90

Macinacaffè
Il caffè in grani ha un fascino particolare e conserva intatto il suo aroma fino al momento della macinatura. Il macinino ha una scala graduata che ti permette di macinare la quantità che ti serve per una, due, tre o quattro tazzine.
linea Handy - art. 643976
altezza: 22 cm
Prezzo consigliato: € 29,90

Caffettiera a pressione
Ideale per preparare un caffè con un gusto particolare, diverso dal solito espresso. Permette un dosaggio a piacere del rapporto tra quantità di caffè macinato e di acqua.
linea Teo - art. 646632
altezza: 18 cm
Prezzo consigliato: € 23,90

Come me la cavo

CON GLI ARROSTI

FRANCESCA

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

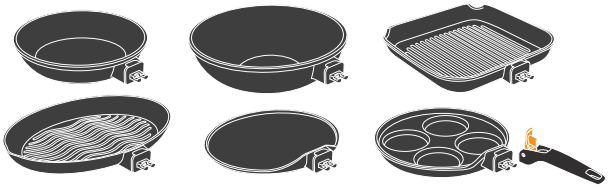
Se penso al mio comfort food per eccellenza, sento subito profumo d'arrosto, nella mia mente compare subito la sequenza: arrosto=domenica=casa=famiglia. Facile quindi capire perché questo cibo sia per me qualcosa di "coccoloso", che scalda l'animo. Un arrosto presuppone una lunga cottura e a volte anche una complessa preparazione, significa che chi l'ha realizzato ha passato diverse ore in cucina per poterlo mettere nel mio piatto. Non è forse anche questo un bellissimo gesto d'amore? Io credo di sì.

Questo genere di piatti, purtroppo, non è il mio forte, non mi sono cimentata abbastanza volte da potermi considerare un'esperta. Inoltre un aspetto antipatico di queste preparazioni è il dover sporcare più pentole perché in linea di massima gli arrosti devono essere prima ben rosolati e poi cotti in forno.

Tescoma però anche questa volta è venuta in mio soccorso con un prodotto furbissimo, una padella con rivestimento antiaderente (così riduciamo un po' i grassi) e con il manico che si sgancia in maniera semplicissima. Una sera in cui avevo amici a cena ho provato a cuocere in questa padella una delle ricette rubate a mia mamma, la mia preferita. Vi regalo la ricetta, spero vi faccia stare bene, come succede a me quando vedo in tavola questo piatto.

Padella fonda
linea SmartCLICK - art. 605038
Prezzo consigliato: € 35,90

scopri tutti i modelli SmartCLICK:



Arrosto di vitello

LA RICETTA *ingredienti*

• 700 g di spinacino di vitello • 1 scalogno • 6 foglie di erbette tenere • 1 zucchina • 1 carota • 80 g di pisellini fini • 60 g di Parmigiano grattugiato • 60 g di pangrattato • 1 uovo • olio extravergine di oliva q.b. • 1 noce di burro • 1 rametto di rosmarino • 1 rametto di salvia • ½ litro di brodo vegetale • ½ bicchiere di vino bianco secco

Con un coltello dalla lama lunga realizzare la tasca nella carne (in alternativa chiedere al macellaio di prepararla). Affettare finemente lo scalogno e farlo imbiondire in una padella antiaderente, aggiungere carota, zucchina ed erbette tagliate a brunoise, il taglio delle verdure richiederà un po' di tempo ma al fine del risultato ne vale davvero la pena.
Aggiungere anche i pisellini e far cuocere circa 5/10 minuti, trasferire le verdure in una ciotola capiente e aggiungere il formaggio, il pangrattato, l'uovo, regolare di sale e pepe e amalgamare bene il composto. Con l'aiuto di una spatola trasferire il ripieno nella tasca e infine cucirla con lo spago da cucina. Sempre con lo spago da cucina legare salvia e rosmarino ottenendo un mazzetto aromatico. Prendere la padella fonda SmartCLICK, mettere sul fondo un filo di olio e una noce di burro, aggiungere gli aromi, rosolare la carne molto bene su tutti i lati e sfumare con il vino. Infornare a 170 °C sganciando il manico della padella prima di chiudere lo sportello del forno, lasciare cuocere per circa un'ora e mezza, bagnandolo con del brodo vegetale qualora si asciughi troppo. Sfornare riagganciando il manico alla padella, trasferire la carne su un tagliere e tagliare l'arrosto a fette di circa 1 cm di spessore, irrorare con il sugo di cottura e servire.

Tagliere antibatterico
linea Vitamino - art. 642728
dimensioni: 40x26 cm
Colori disponibili
Prezzo consigliato: € 23,90

Coltello per tasche di carne
linea Home Profi
art. 880522
lunghezza: 23 cm
Prezzo consigliato: € 7,90

Spago da cucina
linea Presto - art. 420588
lunghezza: 40 m
Prezzo consigliato: € 3,90

I coltelli Precioso

LA LINEA DI **COLTELLERIA PRECIOSO** È PERFETTA PER L'USO QUOTIDIANO, LE NUMEROSE REFERENZE SI ADATTANO A TUTTE LE ESIGENZE D'UTILIZZO E LA PARTICOLARE CONFORMAZIONE DEL FILO DELLA LAMA GARANTISCE TAGLI PRECISI.

LAMA CON PROFILO A "V"
PER TAGLIARE CON
PRECISIONE E SENZA SFORZO

IMPUGNATURA
ANTISCIVOLO

LAMA FORGIATA
A MANO

IN ACCIAIO TEDESCO

Coltello disossatore
art. 881225 - lunghezza: 16 cm
Prezzo consigliato: € 11,90

Coltello spelucchino
art. 881201 - lunghezza: 8 cm
Prezzo consigliato: € 8,40

Coltello cuoco
art. 881228 - lunghezza: 15 cm
Prezzo consigliato: € 11,90
art. 881229 - lunghezza: 18 cm
Prezzo consigliato: € 15,90

Coltello snack
art. 881207 - lunghezza: 12 cm
Prezzo consigliato: € 9,90

Coltello santoku
art. 881235 - lunghezza: 16 cm
Prezzo consigliato: € 15,90

Coltello sbucciatore
art. 881203 - lunghezza: 9 cm
Prezzo consigliato: € 8,40
art. 881205 - lunghezza: 13 cm
Prezzo consigliato: € 9,90

Coltello arrosto
art. 881240 - lunghezza: 14 cm
Prezzo consigliato: € 11,90
art. 881241 - lunghezza: 20 cm
Prezzo consigliato: € 15,90

Coltello verdure
art. 881209 - lunghezza: 13 cm
Prezzo consigliato: € 9,90

Coltello pane
art. 881250 - lunghezza: 20 cm
Prezzo consigliato: € 15,90

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 2.000 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.

stampo
per madeleine
DELÍCIA art. 629328

tescoma®

la passione in cucina.

SHOP www.tescoma.it

Numero Verde 800777546

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.

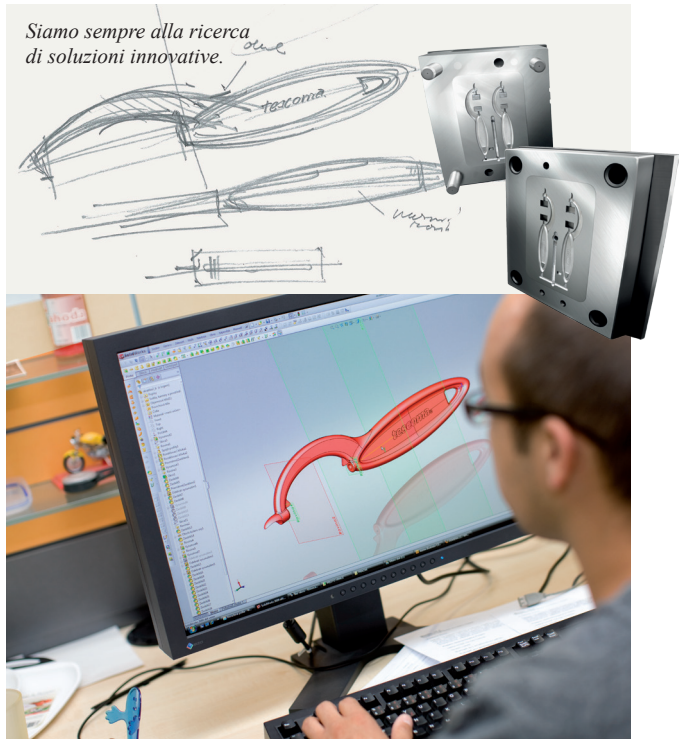
Material girl

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

Amo cucinare e servire ai miei commensali pietanze ricercate e curate nella forma, ma soprattutto adoro regalare loro un piccolo momento di piacere con il gusto e il sapore di alimenti semplici e ben combinati.
Per questo non meno importante della scelta delle materie prime è la scelta dei prodotti in cui esse si preparano. Sarà per deformazione professionale, ma prima di introdurre un qualsiasi utensile nella mia cucina leggo sempre bene la descrizione tecnica presente sulle etichette e, se ho qualche dubbio, chiedo un parere professionale ai miei colleghi più avvezzi al controllo qualità dei prodotti... meglio farsi degli scrupoli in più che rischiare di utilizzare articoli non più che sicuri per la nostra salute.

Mi piace sapere in cosa cucino! Questo dovrebbe essere un mantra della nostra vita quotidiana, quindi prima di scegliere un articolo informati sempre sulla qualità dei materiali di ogni componente.
Essendo appassionata di cucina, ho elaborato un piccolo "trucchetto": se scopri un marchio e la qualità dei suoi prodotti, cerca di acquistare sempre dalla stessa ditta!
Lavorando in Tescoma ho la fortuna di avere sempre la garanzia di ciò che porto a casa. Ogni prodotto è infatti soggetto a severi test di resistenza, durata, funzionamento e conformità agli standard di sicurezza presso i nostri laboratori, equipaggiati con macchinari all'avanguardia. Ogni dato è registrato ed analizzato scrupolosamente, ed ogni lotto è testato e contrassegnato. Il Controllo Qualità assicura la rispondenza di ogni prodotto alla rigida normativa relativa agli articoli a contatto con gli alimenti, oltre alla garanzia di 3, 5, 7 o 10 anni valida sul prodotto per il consumatore finale. Inoltre, l'azienda garantisce la qualità dei prodotti e dei processi produttivi a salvaguardia dell'ambiente ed è certificata ISO 9001:2009 e ISO 14001:2005.
Tescoma vanta anche un Certificato d'Eccellenza per la progettazione, lo sviluppo e la vendita di utensili da cucina a marchio proprio.
Insomma, posso proprio dire di sapere in cosa cucino!

La qualità dei prodotti è testata e certificata.



Siamo sempre alla ricerca di soluzioni innovative.

Nella mia rubrica ho quindi deciso di analizzare ogni volta un materiale diverso: essendo in inverno, la stagione che porta con sé la voglia di mettersi ai fornelli e di accendere il forno per preparare tante torte e arrosti, e considerando che lo spazio in una cucina per accumulare mille teglie e stampi in antiaderente è sempre poco, ho optato per presentarvi il mondo degli utensili in silicone.
Scopriamone un po' le caratteristiche...

La nascita dei nostri prodotti in silicone

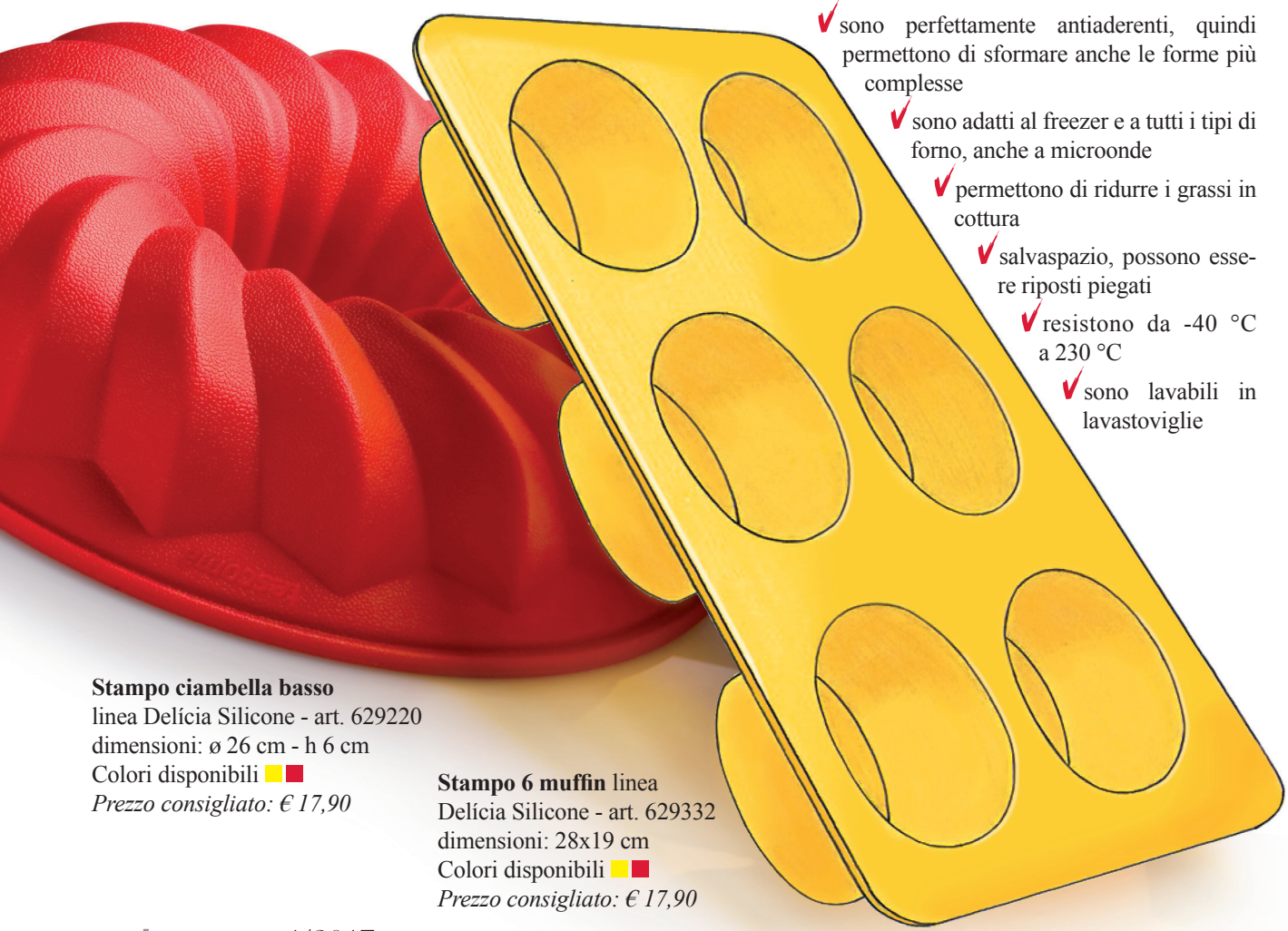
Nel corso degli ultimi anni, la loro ampia diffusione sul mercato è stata accompagnata da alcuni dubbi riguardanti la sicurezza, la corretta manutenzione e l'effettiva resistenza nel tempo degli stampi in silicone, oltre che sulla garanzia di ottenere una ottimale cottura delle pietanze grazie al loro impiego.
I nostri prodotti hanno superato tutti i controlli del caso; il silicone alimentare è dello stesso tipo di quello usato in medicina ed è un materiale che viene trattato per essere del tutto inerte e privo di prodotti di decomposizione, ovvero non deve poter reagire con i cibi con cui viene in contatto e non deve sprigionare in cottura alcun tipo di gas tossico.
Inoltre gli stampi in silicone ti permettono di creare dessert dalle forme originali, grazie alla loro flessibilità tutte le preparazioni possono essere estratte facilmente. Non serve imburrarli, così guadagni in leggerezza. In più sono salvaspazio: li puoi schiacciare, arrotolare e piegare senza problemi.

Per prolungare il più possibile la loro durata ecco alcune informazioni che potrebbero rivelarsi utili:

- non utilizzare utensili affilati o appuntiti a contatto con gli stampi e i prodotti in generale in silicone;
- non porli a diretto contatto con fuochi o piastre elettriche;
- gli stampi in silicone resistono anche alle temperature più fredde e quindi possono essere riposti sia in frigorifero che in freezer;
- effettuare un lavaggio con detersivo non abrasivo, a mano o in lavastoviglie, prima del primo utilizzo;
- è consigliabile per la prima volta imburrare o oliare la superficie interna degli stampi per garantire la massima antiaderenza e fare una cottura a vuoto con del pane bagnato o riempiendoli con dell'acqua; per tutti i successivi utilizzi non servirà più ungere gli stampi.

I vantaggi degli stampi in silicone:

- ✓ conducono il calore meglio del metallo e gli impasti cuociono più velocemente e in modo più uniforme
- ✓ sono perfettamente antiaderenti, quindi permettono di sformare anche le forme più complesse
- ✓ sono adatti al freezer e a tutti i tipi di forno, anche a microonde
- ✓ permettono di ridurre i grassi in cottura
- ✓ salvaspazio, possono essere riposti piegati
- ✓ resistono da -40 °C a 230 °C
- ✓ sono lavabili in lavastoviglie



Stampo ciambella basso
linea Delícia Silicone - art. 629220
dimensioni: ø 26 cm - h 6 cm
Colori disponibili
Prezzo consigliato: € 17,90

Stampo 6 muffin linea
Delícia Silicone - art. 629332
dimensioni: 28x19 cm
Colori disponibili
Prezzo consigliato: € 17,90

Cucchiaini di cioccolato

Stampo per cioccolatini cucchiaini
linea Delícia Choco - art. 629370
Lascia a bocca aperta i tuoi invitati! Servi il caffè sostituendo al cucchiaino tradizionale quello più goloso, tutto di cioccolato…
Dimensioni: 14x18 cm - altezza 3,4 cm
Prezzo consigliato: € 11,90

LA RICETTA *ingredienti*

• 50 g del cioccolato preferito • 25 g di burro

Fare a pezzetti il cioccolato e scioglierlo a bagnomaria con il burro, continuando a mescolare sino a quando sarà amalgamato completamente. Versare nello stampo in silicone e lasciare raffreddare. Quando sarà ben freddo, mettere lo stampo in frigorifero e lasciarlo sino a che si sarà solidificato completamente. Grazie al supporto in plastica in dotazione è possibile impilare gli stampi senza occupare troppo spazio. Per sformare i cucchiaini senza fatica, esercitare una leggera pressione sul retro dello stampo.

L'IDEA IN PIÙ

Per ottenere un effetto zebrato versare all'interno dello stampo cioccolato fuso sia fondente, sia bianco.

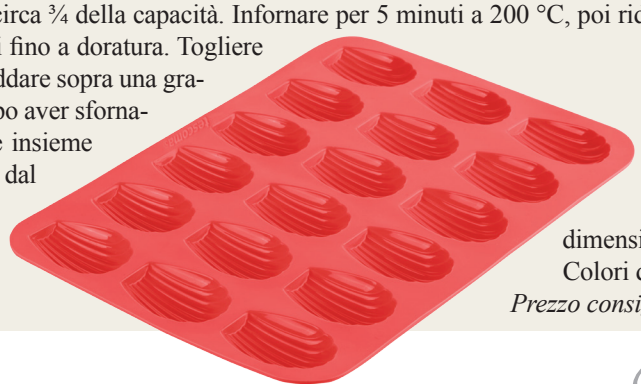
STEP BY STEP

Madeleine rosa ai lamponi

LA RICETTA *ingredienti*

per l'impasto: • 185 g di farina 00 • 185 g di burro • 185 g d'uova (circa 3 grandi) • 8 g di lievito in polvere per dolci • 10 g di miele millefiori • 1 pizzico di sale • 20 g di purea di lamponi • la scorza grattugiata di 1 limone non trattato
per la ganache speziata al cioccolato fondente: • 150 ml di panna fresca • 150 g di cioccolato fondente • 2 stelline di anice stellato • ½ peperoncino rosso piccante

Preparare le madeleine iniziando a versare gli ingredienti in polvere in una ciotola (la farina setacciata insieme al lievito e allo zucchero). Unire il burro fuso, la buccia grattugiata del limone ed un pizzico di sale. Amalgamare e aggiungere le uova, il miele e la purea di lamponi. Mescolare con una frusta fino a sciogliere tutti i grumi e far riposare l'impasto per almeno 1 ora nel frigorifero. Nel frattempo riscaldare il forno a 200 °C in modalità ventilata. Disporre il composto nell'apposito stampo precedentemente imburrato fino a circa ¾ della capacità. Infornare per 5 minuti a 200 °C, poi ridurre la temperatura a 150 °C e cuocere per altri 5 minuti fino a doratura. Togliere le madeleine dallo stampo e lasciarle raffreddare sopra una gratella. Preparare la ganache speziata solo dopo aver sfornato le madeleine: portare la panna a bollore insieme all'anice stellato e al peperoncino. Togliere dal fuoco e aggiungere il cioccolato tagliato al coltello. Amalgamare fino a sciogliere tutti i grumi, estrarre le stelline di anice e il peperoncino e tuffarci le madeleine.



Stampo per madeleine
linea Delícia
art. 629328
dimensioni: 33x25 cm
Colori disponibili
Prezzo consigliato: € 19,40

12 buone ragioni per amare i kiwi

Originario della Nuova Zelanda, il kiwi si coltiva un po' ovunque nelle zone temperate e l'Italia è fra i maggiori produttori al mondo. Un frutto piccolo ma prezioso che non è solo ricco di proprietà benefiche per l'organismo, ma è anche delizioso. Scopri quanto fa bene e lo amerai ancora di più!

MARMELLATA DI KIWI

Insolita e gustosa, ecco come si prepara. Sbucciare 1 kg di kiwi maturi e tagliarli a pezzi, metterli in una pentola con il succo di 2 limoni e 700 g di zucchero. Mescolare bene, coprire e lasciar riposare per 4 o 5 ore. Mettere quindi la pentola sul fuoco, portare a bollore e cuocere per 10 minuti, eliminando la schiuma che si forma in superficie. Abbassare la fiamma e cuocere per 40 minuti a fuoco medio, mescolando. Se, mettendo un cucchiaino di marmellata su un piattino e inclinandolo, questa aderisce senza scivolare, allora è pronta per essere travasata nei vasetti sterilizzati e conservata... o consumata!

AMO I KIWI PERCHÉ...

aiutano la digestione
grazie all'elevato contenuto di un enzima simile alla papaina e alla bromelina.

tengono a bada la pressione
il loro alto contenuto di potassio mantiene in equilibrio gli elettroliti che contrastano gli effetti del sodio.

contrastano i processi ossidativi delle cellule
grazie agli antiossidanti di cui sono ricchi.

rinforzano il sistema immunitario
sostenendolo con un elevato contenuto di vitamina C e di antiossidanti.

aiutano a perdere peso
perché a differenza di altri frutti con alto contenuto di zuccheri, non provocano picchi glicemici: questo impedisce all'organismo di immagazzinare grasso.

proteggono l'apparato digerente
grazie all'elevato contenuto di fibre che, aiutando l'eliminanzione delle tossine, favoriscono la buona salute dell'intestino.

sono adatti ai diabetici
perché hanno un basso indice glicemico.

proteggono gli occhi
grazie al loro elevato contenuto di luteina che riduce i processi degenerativi della macula.

favoriscono l'equilibrio alcalino
apportando molti minerali all'organismo, indispensabili per contrastare l'eccessivo consumo di cibi acidi. Ciò si traduce in una pelle più giovane, in un sonno più profondo, maggiori energie, raffreddori meno frequenti e una riduzione dei problemi osteoarticolari.

proteggono la pelle
grazie all'elevato contenuto di vitamina E, un antiossidante noto per rallentare i processi degenerativi.

sono deliziosi
i kiwi sono belli e anche buonissimi. Anche i bambini li amano, forse per il loro aspetto particolare e per il colore brillante.

sono "eco"
i kiwi sono fra i frutti che trattengono meno residui di pesticidi dalla coltivazione.

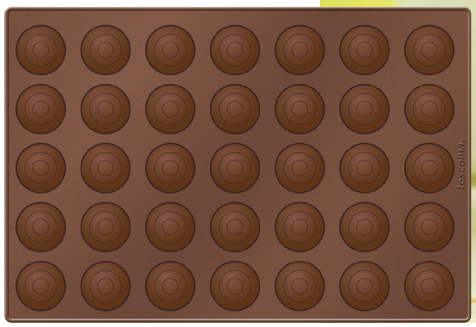
Macarons al kiwi

LA RICETTA *ingredienti per 30 macarons*

per le meringhe: • 200 g di farina di mandorle • 200 g di zucchero a velo • 5 cl d'acqua • 200 g di zucchero • 150 g di albumi • colorante alimentare verde in gel
per la ganache: • 4 kiwi • 1 banana • 50 g di zucchero a velo • 20 g di pectina

Preparare la ganache: sbucciare i kiwi e la banana e cuocere la polpa con lo zucchero a fuoco moderato per almeno 15 minuti. Aggiungere la pectina e far sobbollire per 3 minuti, amalgamando. Togliere dal fuoco e lasciar raffreddare. Procedere alla preparazione dei gusci miscelando lo zucchero a velo e la farina di mandorle e setacciarli in una ciotola. Versare l'acqua e lo zucchero in una casseruola e riscaldare a fuoco medio mescolando con una spatola. Inserire un termometro nella casseruola per tenere sotto controllo la temperatura. Quando lo sciroppo arriva a 114 °C, iniziare a montare i primi 75 g di albume in una ciotola. Quando lo sciroppo arriva a 118-119°C, diminuire la velocità delle fruste e versare lo sciroppo sull'albume montato. Aumentare nuovamente la velocità delle fruste e ricominciare a montare. Aggiungere il colorante e continuare a montare. Unire i restanti 75 g di albume alla miscela di zucchero e farina di mandorle e mescolare con una spatola: si otterrà una pasta di mandorle. Quando la meringa avrà raggiunto la consistenza desiderata, unirne una piccola quantità alla pasta di mandorle e mescolare delicatamente. Aggiungere la restante meringa e mescolare delicatamente sempre nello stesso verso, senza trascurare il fondo della ciotola, in modo da amalgamare bene il composto. Riempire una sac à poche con il composto e distribuirlo sullo stampo per macarons. Cuocere in forno preriscaldato a 160 °C per 12 minuti. Sfornare e lasciar raffreddare i gusci prima di riempirli con la ganache al kiwi. Conservare in frigorifero in una scatola ermetica.

PER MACARONS PERFETTI!



Tappetino per macarons
linea Delícia - art. 629358
dimensioni: 32x22 cm
Prezzo consigliato: € 15,90

Rotolo al kiwi

LA RICETTA *ingredienti*

per l'impasto: • 25 g di olio di semi • 3 uova • 26 g di zucchero extrafine • qualche goccia di essenza di vaniglia • 50 g di farina
per il ripieno: • 2 kiwi maturi • 150 g di mascarpone • 50 g di zucchero • 2 tuorli d'uovo

Preriscaldare il forno a 190 °C. Imburrare una teglia rettangolare. Sbattere le uova e lo zucchero in una ciotola fino ad ottenere un composto spumoso. Setacciare la farina e unirla delicatamente al composto. Aggiungere l'olio e l'essenza di vaniglia, amalgamare e versare il composto nella teglia. Cuocere per 10-12 minuti fino a doratura; l'impasto dovrà risultare elastico. Durante la cottura, preparare un foglio di carta da forno e cospargerlo con dello zucchero. Dopo avere sfornato il pan di spagna, capovolgerlo sulla carta forno e poi rimuovere quest'ultima delicatamente da sotto l'impasto. Se necessario, tagliare il pan di spagna in modo da ottenere un rettangolo regolare. Preparare quindi la crema di mascarpone al kiwi: sbucciare i kiwi, tagliarli a pezzetti e frullarli. Sbattere i tuorli con lo zucchero fino ad ottenere un composto chiaro e spumoso; aggiungere il mascarpone e amalgamare, quindi incorporare i kiwi frullati. Spalmare la crema ottenuta sulla superficie del pan di spagna e arrotolarlo delicatamente. Lasciare in frigorifero per almeno un'ora prima di servire il rotolo cosparso con zucchero a velo.

KIWI-TIPS: CONSIGLI VELOCI E GOLOSI PER GUSTARE I KIWI

GHIACCIOLI AL KIWI

Frulla la polpa di 4 kiwi con il succo di mezzo limone e con 2 cm di radice di zenzero, zucchera a piacere e versa il composto negli stampi per ghiaccioli. Congela in freezer per una notte e gusta una merenda freschissima!

YOGURT GOLOSO

In una tazza, alterna uno strato di muesli, uno di yogurt bianco, uno di kiwi tagliato a pezzetti, un altro di yogurt bianco. Completa con una manciata di muesli e mandorle tostate. L'effetto sarà scenografico se usi un bicchiere di vetro o una tazza trasparente!

CHOCO-KIWI

Sbuccia dei kiwi e tagliali a rondelle, infilzali con delle forchettine per aperitivo e immergili fino a metà nel cioccolato fondente fuso: sono deliziosi! Puoi usare anche altra frutta a piacere come fragole, banane, uva... per un fine pasto fresco e gustoso.

FRUIT-RUBIK

Forma un divertente e gustoso cubo di Rubik tagliando frutti diversi a cubetti della stessa dimensione e componendoli in modo da formare un'originale scultura. Puoi usare papaya, ananas, anguria, mela... tutta la frutta che preferisci!

Sbuccia kiwi
linea Presto - art. 420617
lunghezza: 21 cm
Prezzo consigliato: € 4,90

SBUCCIATI IN UN LAMPO

MASCHERA VISO IDRATANTE

INGREDIENTI: 1 kiwi, 1 cucchiaino di yogurt bianco, 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva. Mescolare tutti gli ingredienti ed applicare la maschera sul viso evitando la zona del contorno occhi. Lasciare agire per 15 minuti e risciacquare con acqua tiepida.

MASCHERA VISO ESFOLIANTE

INGREDIENTI: 1 kiwi, 2 cucchiaini di semi di sesamo. Frullare la polpa del kiwi insieme al sesamo, applicare sul viso e lasciare agire per 15 minuti. Sciacquare con acqua tiepida.

RISTRUTTURANTE PER CAPELLI

INGREDIENTI: 1 kiwi, 1 cucchiaio di olio d'oliva, 1 vasetto di yogurt bianco. Frullare tutti gli ingredienti, filtrarli ed applicare la maschera sui capelli asciutti, massaggiando. Lasciare agire per 15-20 minuti, risciacquare e lavare con uno shampoo neutro.

BEAUTY-TIP

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

La festa del papà!

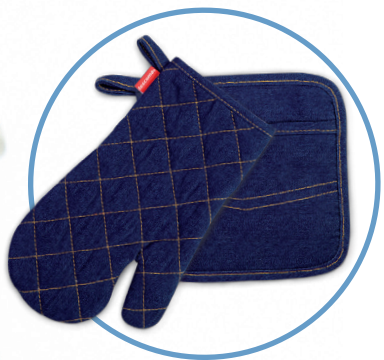
La festa del papà è una ricorrenza civile diffusa in tutto il mondo. In molti Paesi la ricorrenza è fissata per la terza domenica di giugno, in altri si festeggia a febbraio o dicembre, ma nei Paesi di tradizione cattolica, qual è il nostro, la festa è invece celebrata il 19 marzo, giorno di San Giuseppe.

Che si festeggi a marzo o a giugno poco cambia, durante questa giornata di festa, i figli di tutte le età rendono onore al proprio padre, spesso facendogli dei doni che hanno lo scopo di ringraziarlo del più grande dono che ogni padre ha dato loro: la vita.

Ecco allora le nostre proposte per stupire i papà di tutto il mondo e il dolce simbolo di questa festa.

LOVE PAPÀ

Secondo la tradizione dopo la fuga in Egitto con Maria e Gesù, San Giuseppe dovette vendere frittelle per poter mantenere la famiglia in terra straniera. Proprio per questo motivo, in tutta Italia, le zeppole sono i dolci tipici della festa del papà, preparati per festeggiare la figura di San Giuseppe. Provale anche tu!



PER LO CHEF

Guanto e presina da forno per lui
linea Presto Denim - art. 639798
Ecco un'idea regalo perfetta per l'uomo che ama cucinare per la propria famiglia. Questi guanto e presina sono sicuramente quello che manca al vostro papà per essere riconosciuto come il vero chef di casa.
Prezzo consigliato: € 17,90

PER IL SOMMELIER

Cavatappi a leva
linea Uno Vino - art. 695410
Ideale per tutte le comuni bottiglie di vino, incluse quelle per il vino californiano con bordo più largo. Grazie alla comoda maniglia si potranno aprire, con la stessa facilità, le bottiglie di vini d'annata con lunghi tappi.
Prezzo consigliato: € 35,90

PER L'AMANTE DEL CAFFÈ

Tazza termica
linea Constant - art. 318534
Provvista di un manico removibile in modo che possa essere utilizzata sia per destrimani che per mancini.
Dimensioni: capacità 0,4 l - ø 8 cm altezza 20 cm
Prezzo consigliato: € 19,90

PER IL RE DEL BARBECUE

Barbecue portatile
linea Party Time - art. 707210
Da oggi puoi gustarti una bella grigliata cucinata all'aria aperta anche se non hai un giardino: questo barbecue da tavolo occupa poco spazio, basta un piccolo terrazzino! Funziona con normale carbonella, lo accendi utilizzando gel combustibile e lo puoi alimentare senza interrompere la cottura. Ha una turboventola che lo rende ad alta efficienza e pronto all'uso in soli 5 minuti dall'accensione.
Dimensioni: ø 40 cm
Prezzo consigliato: € 149,90

Zeppole di San Giuseppe

LA RICETTA *ingredienti per 6/8 persone*

• confettura di amarene o amarene sciroppate • olio di semi per friggere
per l'impasto: • 6 uova • 300 g di farina • 50 g di burro • ½ litro di acqua • zucchero a velo
per la crema pasticcera:
• 50 cl di latte • 2 uova • 100 g di zucchero • 80 g di farina • 1 limone

Preparare dapprima l'impasto: versare in una pentola l'acqua, il burro, il pizzico di sale e accendere il fuoco a fiamma media, quando l'acqua comincerà a sobbollire, versare la farina setacciata e mescolare energicamente per 10 minuti con la frusta fino a quando il composto non si staccherà dai bordi della pentola. Spegnere il fuoco e aggiungere le uova, uno alla volta sempre mescolando finché non si sarà amalgamato il composto. Lasciar riposare per 20-25 minuti. Nel frattempo preparare la crema pasticcera: lavorare in un recipiente lo zucchero con i tuorli fino a ottenere un composto bianco e spumoso. Aggiungere la farina setacciata, il latte e due pezzetti di scorza di limone. Porre il recipiente sul fuoco a fiamma media e addensare la crema senza far bollire, mescolando continuamente con un cucchiaio di legno. Togliere le scorze di limone e lasciar raffreddare.
Procedere quindi alla frittura delle zeppole: scaldare in una casseruola dai bordi alti l'olio; riempire un sac à poche con l'impasto e realizzare le zeppole su una teglia rivestita precedentemente con dei quadratini di carta da forno - uno per ogni zeppola - facendo 2 giri uno sull'altro. Lasciar scivolare quindi una zeppola alla volta nell'olio ben caldo, ma non fumante e cuocerla rigirandola più volte fino a quando si sarà gonfiata. Alzare leggermente la fiamma per farla colorire, sgocciolarla con una schiumarola e porla a scolare dell'olio in eccesso su dei fogli di carta assorbente da cucina. Procedere alla cottura delle altre zeppole e assicurarsi ogni volta che l'olio non sia troppo bollente. Quando le zeppole si saranno raffreddate, cospargerle di zucchero a velo, riporvi nel centro un po' di crema pasticcera e mezzo cucchiaino di confettura di amarene o di amarene sciroppate.

A CIASCUNO LA SUA

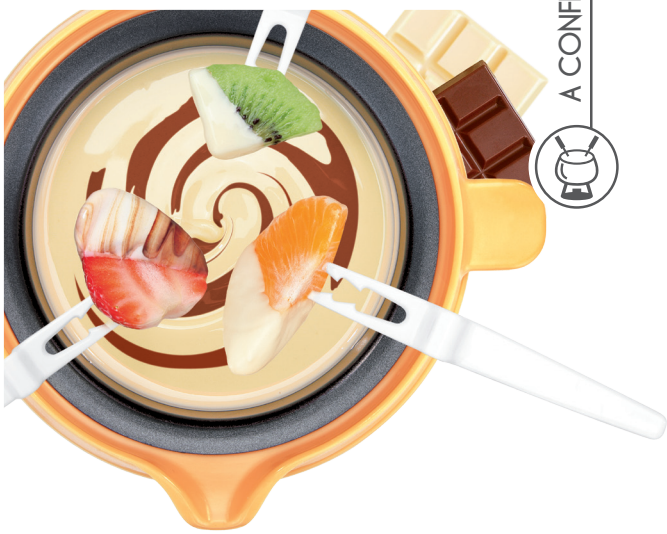
Fonduta

FONDUTE PER TUTTE LE ESIGENZE! L'ANTICA RICETTA ORIGINALE PROVIENE DAL NORD DELL'ITALIA ED È A BASE DI FORMAGGI, MA SI PUÒ PREPARARE IN TANTI MODI; COL CIOCCOLATO, CON L'OLIO BOLLENTE PER CUOCERE LA CARNE... AVRAI SOLO L'IMBARAZZO DELLA SCELTA!

TI SERVE UNA FONDUTA... Elettrica?

Fonduta per cioccolato elettrica
linea Delícia - art. 630101
Sciogli il cioccolato e intingi biscotti, frutta, spumiglie... per una deliziosa fonduta da gustare in compagnia. Il recipiente ha un beccuccio che aiuta a versare il cioccolato quando ti serve utilizzarlo come copertura. Se non lo consumi tutto, conservalo in frigorifero nel recipiente con applicato il coperchio.

dimensioni: ø 15,5 cm
altezza 16 cm
Prezzo consigliato: € 29,90



TI SERVE UNA FONDUTA... Cioccolatosa?

Fonduta per cioccolato
linea Gustito - art. 386396
Immagina fettine di frutta fresca, meringhette o bocconcini di pan di spagna tuffati nel cioccolato fuso. Con la fonduta in porcellana gusterai un dolce ghiotto che non richiede lunghe preparazioni! È dotata di quattro forchette con diverse finiture in colori pastello per renderle perfettamente riconoscibili e di un tea light per il primo utilizzo.

dimensioni: larghezza 13 cm
altezza 13 cm
Prezzo consigliato: € 26,40

TI SERVE UNA FONDUTA... High Tech?

Fonduta
linea Siesta - art. 707006
Hai mai pensato di preparare a casa fonduta, bourguignonne, fonduta al cioccolato o raclette? Questa fonduta è dotata di due tipi di contenitore, uno per la carne e uno per il formaggio e il cioccolato, così potrai scegliere la tua fonduta preferita! Inoltre, il suo design d'alto livello, la rende perfetta da mettere in tavola.

dimensioni: ø 40 cm
altezza 20 cm
Prezzo consigliato: € 149,00

CUCINA AL MASCHILE

La serata romantica!

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 nel genere maschile... 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 nelle occasioni speciali vogliono cucinare qualcosa di buono senza faticare troppo dietro i fornelli. Buona fortuna!

- Amore, domani è San Valentino, dove mi porti a cena?

Se siete fortunati questa domanda vi verrà posta il 13 Febbraio, così avrete tempo di andare a comprare il regalo che ovviamente vi sarete dimenticati di fare. Mentre correrete al supermercato ad acquistare gli immancabili cioccolatini, provate a pensare a questo: non sarebbe bellissimo preparare personalmente una bella cenetta per la propria ragazza/fidanzata/moglie, invece che portarla nei soliti ristoranti costosissimi? A quei temerari che sono riusciti a considerare questa idea per più di mezzo secondo vorrei dire una cosa: non c'è niente di più romantico, e se volete anche sexy, che cucinare per la propria compagna a San Valentino, ve lo dice uno che c'ha provato e, fortunatamente, ha ottenuto ottimi risultati. Certo, ci vuole tanta buona volontà e anche un pizzico di coraggio (soprattutto se non siete abituati a cucinare), ma sono qui per aiutarvi! Con queste ricette semplificate e abbastanza veloci (insomma, a prova di uomo), sono sicuro che stupirete in positivo la vostra dolce metà e che anche il post-cena sarà strabiliante. ☺

Ricordatevi ovviamente di addobbare il tutto con minuzia e gusto, ornando il tavolo e le zone limitrofe con delle candele (non troppe), tenendo le luci soffuse, mettendo un po' di musica lounge e profumando la location.

P.S. Fatevi aiutare dai nostri furbissimi prodotti e sarete ancora più sicuri che il risultato riuscirà a soddisfare le aspettative.

Grembiule da cucina PER LUI

Cucinare in jeans? Perché no! Ora puoi usare il grembiule in resistente tessuto denim, con simpatiche finiture in cotone grigio nella versione per lui... stilosissimo, lo puoi anche abbinare al guanto da forno e alla presina della stessa linea!

linea Presto Denim
art. 639799
dimensioni: 85x70 cm
Prezzo consigliato: € 29,90

Tulipani di pomodori

LA RICETTA *ingredienti*

• 10 pomodorini • 10 fili di erba cipollina • ricotta q.b. • olio evo e sale q.b.

Lavare e asciugare bene i pomodori. Praticare un taglio a croce sul lato superiore, fino ad arrivare a metà dell'altezza del pomodoro. Togliere un po' di polpa e semi e farcire con la ricotta stando attenti a non rompere il pomodoro. Adagiarli su un piatto e utilizzare l'erba cipollina per simulare i gambi dei tulipani. Aggiungere un pizzico di sale e poco olio.

Decoratori frutta e verdura, set
linea Delícia - art. 422010
Prezzo consigliato: € 23,90

Risotto fragole e champagne

LA RICETTA *ingredienti*

• 180 g di riso • ½ cipolla • 100 g di fragole • 4 foglie di menta • 1 bottiglia di champagne, spumante o prosecco q.b. • brodo vegetale q.b. • burro q.b.

Pulire bene le fragole e tagliarle a pezzetti piccoli. Tritare finemente la cipolla e farla rosolare in una pentola con il burro. Aggiungere il riso e far tostare qualche minuto. Quando il riso sarà tostato, aggiungere lo champagne e fare evaporare. Continuare aggiungendo un po' di brodo vegetale alternato allo champagne ogni volta che il riso lo richiede e mescolando spesso. A metà cottura circa, aggiungere le fragole precedentemente tagliate a pezzi piccoli. Terminata la cottura, spegnere il fuoco, aggiungere il Parmigiano grattugiato e mischiare bene. Lasciare riposare qualche minuto e servire guarnendo ogni piatto con 2 fragole tagliate in 4 e, a piacere, un ciuffetto di menta.

Torta di San Valentino

LA RICETTA

per l'impasto: • 200 g di cioccolato fondente • 80 g di burro • 100 g di farina 00 • 130 g di zucchero • 100 g di marmellata di arance • 5 uova • sale q.b.
per la copertura: • 100 g di cioccolato fondente • 100 ml di panna

Sciogliere a bagnomaria il cioccolato fondente tenendo il fuoco molto basso. Quando il cioccolato sarà quasi fuso, aggiungere il burro a pezzetti e continuare a mescolare fino a quando gli ingredienti non risulteranno amalgamati. Separare i tuorli dagli albumi. Montare in una ciotola gli albumi con un pizzico di sale e in un'altra ciotola i tuorli con lo zucchero. In quest'ultima ciotola aggiungere la farina e il composto di burro e cioccolato e mescolare amalgamando bene gli ingredienti. Unire gli albumi con movimenti dal basso verso l'alto. Versare il composto ottenuto in una tortiera a forma di cuore rivistita con carta da forno e cuocere in forno preriscaldato a 180 °C per 40 minuti. Sfornare e lasciare raffreddare. Tagliare la torta a metà con un tagliatorte con filo. Spalmare la superficie di uno dei 2 cuori con la marmellata di arance e sovrapporre l'altro. Sciogliere a bagnomaria il cioccolato con la panna e lasciarlo raffreddare in frigorifero per un quarto d'ora. Montare la crema con la frusta elettrica, fino ad ottenere un composto spumoso. Spalmare la ganache al cioccolato sulla torta fino a ricoprirla completamente.

Griglia per dolci
linea Delícia
art. 630350
Prezzo consigliato:
€ 11,90

Tortiera cuore apribile
linea Delícia
art. 623162
Prezzo consigliato:
€ 17,90

Tagliatorte con filo regolabile
linea Delícia
art. 630095
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 2.000 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.

stampo
per angel cake
DELÍCIA
art. 623152

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!

Gnocchi di zucca

LA RICETTA *ingredienti*

• 300 g di patate • 120 g di zucca • 150 g di farina • 1 uovo

Lessare le patate con la buccia in acqua bollente per 40 minuti. Tagliare la zucca a pezzetti e cuocerla a vapore per 20 minuti. Scolare, pelare le patate e schiacciarle in un ciotola utilizzando lo schiacciapatate. Passare anche la zucca nello schiacciapatate facendola cadere sul piano infarinato. Sbattere l'uovo e mescolarlo con la zucca. Aggiungere anche le patate e 150 g di farina e impastare energicamente. Ottenere gli gnocchi aiutandosi con il rigagnocchi e infarinarli. Buttarli in acqua bollente salata e scolarli con un mestolo forato o una schiumarola non appena salgono a galla. Condire a piacimento. *Coinvolgete i bambini facendogli schiacciare le patate e la zucca con lo schiacciapatate e durante la lavorazione dell'impasto degli gnocchi.*

Schiacciapatate
linea Handy - art. 643568
Dimensioni: 29,5x13 cm
Prezzo consigliato: € 23,90

Set tagliabiscotti tradizionale
linea Delícia
art. 630900
dimensioni: ø 4,5 cm
Prezzo consigliato: € 7,40

Penna decora dolci
linea Delícia
art. 630536
lunghezza: 15 cm
Prezzo consigliato: € 17,90

Biscotti al burro

LA RICETTA *ingredienti*

• 450 g di farina • 100 g di burro • 100 g di zucchero • 3 uova • 1 bustina di lievito • 1 pizzico di sale

Sciogliere il burro, farlo raffreddare e metterlo in una ciotola insieme a tutti gli altri ingredienti. Amalgamare bene con le mani fino ad ottenere un impasto omogeneo. Stendere la pasta fino ad uno spessore di 3 mm e, aiutandosi con le formine, dare forma ai biscotti. Infornare a 180 °C per 12 minuti. *Coinvolgete i bambini durante la lavorazione dell'impasto, facendogli amalgamare gli ingredienti insieme a voi. Inoltre, una volta sfornati i biscotti, decorateli insieme a loro con la penna decora dolci.*

Matterello regolabile
linea Delícia - art. 630182
dimensioni: ø 7 cm
lunghezza: 50 cm
Prezzo consigliato: € 23,90

Io mi dissocio!

SERVE UN PO' DI ABILITÀ NELL'ABBINARE I CIBI IN BASE AL LORO LIVELLO DI ACIDITÀ, MA CON UN PO' DI PRATICA, NON È TROPPO DIFFICILE. ECCO QUI LA MIA ESPERIENZA CON LA **DIETA DISSOCIATA**.

La motivazione iniziale era che volevo perdere qualche chilo, seguendo un regime alimentare che non mi procurasse problemi di digestione e che non mi facesse patire la fame. Contrarissima alle diete fai-da-te, decisi di consultare un nutrizionista che mi suggerì la dieta dissociata, spiegandomi che la perdita di peso non sarebbe stata sostanziale, ma che avrei avuto un giovamento generalizzato, perché questo tipo di dieta ottimizza il metabolismo. Associando gli alimenti nel modo giusto, avrei purificato l'organismo, eliminando il grasso in eccesso. In più, avrei avuto una buona dose di energia per praticare il mio sport preferito: gioco a tennis un paio di volte alla settimana e pare che questo tipo di dieta favorisca l'aumento delle scorte di glicogeno, che dà resistenza ai muscoli.
Me ne andai dallo studio del nutrizionista con spiegazioni molto chiare e con uno schema dell'alimentazione che avrei dovuto seguire, ma con le idee un po' confuse. I miei dubbi però svanirono man mano che capivo esattamente come abbinare i cibi: una volta preso il ritmo, non dico che sia stata una passeggiata, ma ormai non ci faccio quasi più caso. Per imparare più in fretta, mi sono documentata in rete su questa dieta, su come è nata e sul suo funzionamento.

Benefici della dieta dissociata...

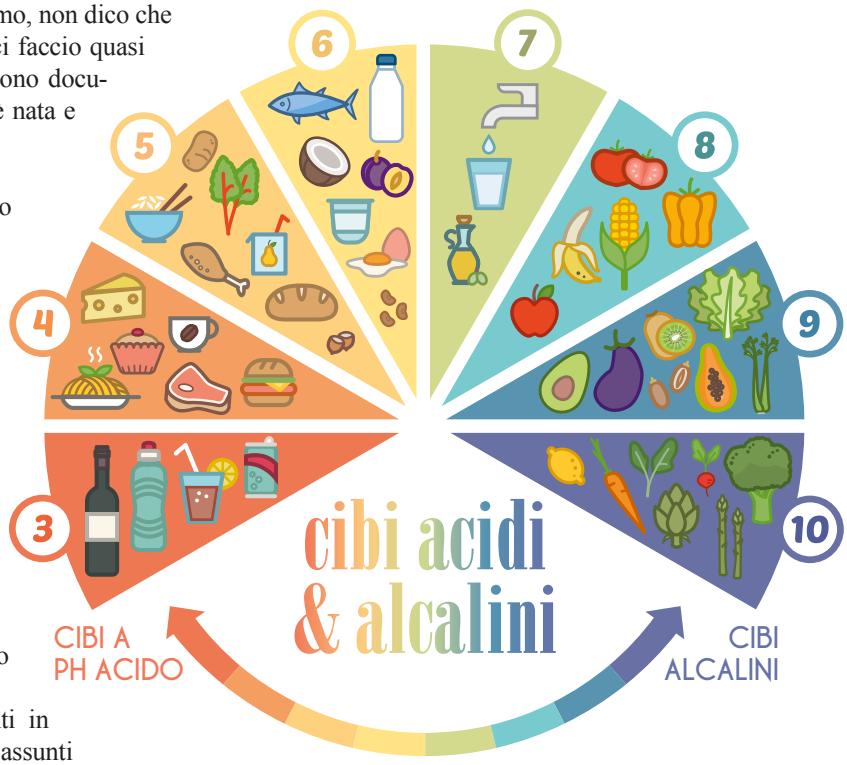
CERVELLO
migliora la memoria e le capacità cognitive

CUORE
favorisce la salute del sistema cardiovascolare

SISTEMA IMMUNITARIO
lo rinforza, prevenendo molte malattie

STOMACO
ottimizza il metabolismo e migliora la digestione

OSSA
migliora e preserva la salute di ossa e muscoli



Elaborata agli inizi del '900 da un medico americano che la sperimentò su se stesso per curare la disfunzione renale di cui soffriva, la dieta dissociata si basa sull'idea che alcuni nutrienti ingeriti insieme rallentino il processo digestivo, e stabilisce alcune regole basilari per combinare gli alimenti all'interno dei pasti. Ecco come:
> gli alimenti acidi (le proteine della carne, del pesce, dei formaggi e delle uova) non vanno mai assunti in concomitanza con alimenti alcalini (i carboidrati: pasta, pane, patate) quindi non bisogna consumare carboidrati e proteine nello stesso pasto;
> proteine, amidi e grassi vanno assunti in quantità limitata, mentre i farinacei vanno assunti in forma integrale, non raffinata;
> la componente principale di questo regime alimentare si basa su frutta e verdura, assunte lontano dai pasti e secondo le combinazioni prescritte;
> fra l'assunzione di nutrienti appartenenti a categorie diverse dovrebbero passare 4-5 ore, per permettere all'organismo di completarne la digestione.

Gli alimenti che si possono assumere con la dieta dissociata sono simili a quelli che caratterizzano la dieta mediterranea, ma sono distribuiti in modo diverso e classificati in gruppi in base al loro livello di acidità.
Nel gruppo degli **alimenti a digestione basica** si trovano i cibi contenenti carboidrati, i farinacei, la pasta, il riso, il pane, i prodotti da forno, la pizza, i cracker, le patate, i legumi, alcuni tipi di frutta come le banane, alcuni tipi di frutta secca come noci, nocciole e castagne, la marmellata, il cioccolato e alcune verdure come il cavolo verde, il miele.
Fra gli **alimenti a digestione acida** si trovano sia le carni rosse, come il manzo, sia quelle bianche come il pollo, ma anche il pesce, i salumi, i latticini e i formaggi magri, lo yogurt, le uova, alcuni tipi di frutta come mele, pere, albicocche, prugne, ananas, kiwi, agrumi, fragole, pesche e pomodori.
Gli **alimenti neutri** sono i condimenti come olio o burro, alcune verdure come carote, zucchine, melanzane, broccoli, spinaci; i funghi, i fagiolini, i formaggi grassi e il latte intero.

Vantaggi e svantaggi della dieta dissociata? Prima di intraprendere questo percorso mi sono naturalmente informata su quali effetti avrebbe avuto sul mio organismo e, tutto considerato, mi è sembrata una buona scelta. Il principale vantaggio consiste nel miglioramento della digestione e nella perdita di peso: combinare gli alimenti in modo mirato ha una funzione depurativa e riduce le tossine che si formano in seguito alla fermentazione dei cibi nell'intestino. È facile quindi eliminare la pancia causata dal gonfiore intestinale. Non è una dieta volta a bruciare grassi rapidamente: la perdita di peso è molto lenta e questo è sicuramente un bene per l'organismo che in questo modo è meno stressato. La consiglio poi soprattutto a chi ha problemi di gastrite, perché la suddivisione degli alimenti in base alle regole della digestione limita notevolmente il fastidio allo stomaco. Grandi svantaggi, devo ammettere, non ne ho trovati, ma ciò è sicuramente dovuto al fatto che sono stata e sono tutt'ora seguita da un esperto: una dieta dissociata fai-da-te potrebbe risultare sbilanciata, con un eccesso di proteine ed il conseguente sovraccarico di fegato e reni.

I sette cibi più alcalini...

QUESTO È La settimana-tipo

UN ESEMPIO DI MENU SETTIMANALE: UNA VOLTA CAPITO COME ABBINARE I CIBI, CI SI PUÒ SBIZZARRIRE CON TANTE RICETTE GUSTOSISSIME. DALL'ANTIPASTO AL DOLCE, SENZA FARE GRANDI RINUNCE E SENZA SOFFRIRE LA FAME!

DOMENICA

Colazione: latte vegetale, affettato di tacchino arrosto

Pranzo: broccoli con grano saraceno

Merenda: un frutto di stagione

Cena: insalata verde, 100 g di mozzarella light

LUNEDI

Colazione: tè verde o una spremuta d'arancia o ananas, caffè senza zucchero, 2 fette biscottate integrali, cereali

Spuntino: succo d'ananas, 1 biscotto integrale

Pranzo: 70 g di pasta integrale con melanzane e pomodorini, insalata verde, 1 mela

Merenda: 1 frutto

Cena: 2 hamburger, insalata di arance e finocchi, 1 pera

MARTEDI

Colazione: tè verde o una spremuta d'arancia o ananas, caffè senza zucchero, 2 fette biscottate integrali, cereali

Spuntino: 1 yogurt magro

Pranzo: 70 g di pasta integrale con zucchine bollite, insalata con pomodori e cetrioli, 1 mela

Merenda: 1 frutto

Cena: insalata con 120 g di tonno al naturale, insalata, mais, pomodoro e carote

MERCOLEDI

Colazione: tè verde o una spremuta d'arancia o ananas, caffè senza zucchero, 2 fette biscottate integrali, cereali

Spuntino: 1 yogurt alla frutta

Pranzo: 80 g di riso con zafferano, insalata mista

Merenda: 4 fette di ananas

Cena: 120 g di bresaola con insalata, pomodori cotti al forno con erbette, 1 pera

GIOVEDI

Colazione: caffè d'orzo, 2 uova strapazzate

Spuntino: 1 yogurt magro

Pranzo: 70 g di pasta integrale al pomodoro, peperoni arrosto

Merenda: 1 frutto

Cena: merluzzo con contorno di insalata

VENERDI

Colazione: latte vegetale, frutta di stagione

Spuntino: spremuta d'arancia, 1 biscotto integrale

Pranzo: risotto con radicchio e zafferano

Merenda: 1 frutto

Cena: seitan con un contorno di zucchine

SABATO

Colazione: latte vegetale, frutta

Spuntino: 1 yogurt alla frutta

Pranzo: indivia belga con patate al forno

Merenda: 1 frutto

Cena: verdure miste con il tofu alla piastra

Tortino di polenta e funghi

LA RICETTA *ingredienti per 4 persone*

• 200 g di polenta • 500 g di funghi porcini • 5 cucchiai di olio extravergine d'oliva • 4 fette di Asiago • 1 spicchio d'aglio • ½ bicchiere di vino bianco • sale e pepe q.b.

Preparare la polenta e, una volta cotta, versarla su un foglio di alluminio steso sul piano di lavoro; livellarla con una spatola ottenendo uno spessore di circa un centimetro e lasciarla raffreddare. Pulire bene i funghi dalla terra, sciacquarli bene sotto acqua corrente fredda, sbollentarli in acqua per 5 minuti e scolarli. In una padella, scaldare l'olio con l'aglio pelato e schiacciato, aggiungere i funghi e cuocere finché il fondo della padella non sarà asciutto. Sfumare con il vino, aggiustare di sale e di pepe e cuocere ancora per 10 minuti. Tagliare la polenta con un coppapasta tondo e far dorare i dischi in forno a 200 °C. Adagiarvi sopra il formaggio e i funghi alternando gli strati facendoli aderire bene uno all'altro.

Orecchiette ai broccoli

LA RICETTA *ingredienti per 4 persone*

• 280 g di orecchiette • 800 g di broccoli • 1 spicchio d'aglio • formaggio pecorino • olio e sale q.b.

Mondare i broccoli eliminando le foglie e dividere i fiori a cimette, quindi cuocerli in acqua salata per qualche minuto. Scaldare in un tegame l'aglio con due cucchiai d'olio, aggiungere i broccoli e cuocere per 10 minuti. Intanto, cuocere le orecchiette in abbondante acqua salata; scolarle al dente e saltarle nel tegame con i broccoli. Servire con una grattugiata di pecorino.

IN FORMA!

Coppapasta, cerchi
linea Presto Foodstyle - art. 422210
ø 8,5 cm - ø 6,5 cm - ø 4,5 cm - h 6 cm
Prezzo consigliato: set 3 pz. e pressa € 10,90

SMART TIP

Chi è abituato ad un pasto di due portate può avere difficoltà ad abituarsi a questo regime alimentare. Per avere l'illusione di un pasto più ricco, la sera si può preparare una vellutata di verdure da consumare prima della portata vera e propria. Qualunque verdura va bene, ad eccezione di legumi, cereali e patate. Prova una crema di zucca, o di verza viola, o di broccoli!

Spiedino
linea Presto Tone - art. 420578
lunghezza 20 cm
Prezzo consigliato: set 3 pz. € 8,40

PER UN FINE PASTO GUSTOSO...

Prova la frutta grigliata: ti aiutano gli spiedini con impugnatura resistente al calore e accessorio per sfilare i pezzi di cibo dopo la cottura.

HOME MADE WITH LOVE

In Tescoma siamo fan del "fatto in casa" con ingredienti freschi e genuini. E tu sai resistere alla tentazione di preparare un buon piatto con le tue mani? Apri la dispensa e lascia spazio alla creatività: agli utensili pensiamo noi! Nel nostro assortimento di oltre 2.000 prodotti troverai un'infinità di accessori 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.

padelle
AMBER

tescoma®

la passione in cucina.

SHOP www.tescoma.it

Numero Verde 800777546

Come ti organizzo uno swap party

METTI UN POMERIGGIO, CINQUE AMICHE E UN ARMADIO PIENO ZEPPO. UNA MODA NATA OLTREOCEANO, QUELLA DELLO **SWAP PARTY**, OVVERO IL MODO PIÙ DIVERTENTE DI RINNOVARE IL PROPRIO GUARDAROBA A COSTO ZERO. NON HO RESISTITO, CI HO PROVATO ANCH'IO!

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!

Un altro anno si è concluso e ha ceduto il passo a questo nuovo, iniziato in una domenica a metà - perché sono andata a dormire alle 6 e quindi mi sono persa buona parte della mattinata. In genere, alla fine dell'anno scrivo i buoni propositi per l'anno nuovo, ma questa volta non l'ho fatto. Sarà forse per questo che, alzandomi tutta arruffata dopo la notte più lunga del 2016, ho aperto l'armadio e mi è venuto un impulso - anzi lo definirei proprio un raptus - che mi ha portata a voler cambiare, rinnovare, eliminare tutto quel che di vecchio mi appesantiva la vita (o almeno il guardaroba). Premetto che non faccio mai il cambio degli armadi e, non disponendo di una cabina armadio che mi permetta di tenere ogni abito nello stesso posto anziché scambiarli in base alla stagione, finisco sempre per scavare alla ricerca del capo che mi serve, nel momento in cui mi ricordo di averlo. Inutile dire che ogni anno diventa sempre più difficile avere un guardaroba che abbia un senso: le mode cambiano e io soffro del classico shopping compulsivo (alternato a periodi di austerity da suora di clausura). Va di moda il pantalone fiorato? Non ne compro un paio, ne compro tre. Sto bene con un cappello? Perché non prenderlo in più colori? Il cappotto bianco peloso mi fa sentire meravigliosamente eccentrica? Vediamo se online ne trovo uno uguale, ma grigio. Trovo un paio di scarpe firmatissime e scontatissime? Le compro, anche se sono davvero strette... che sarà mai un numero di differenza? Niente di male, se non fosse che sono un'accumulatrice seriale: non butto mai via niente, non regalo niente, inoltre portando la stessa taglia da quando andavo al liceo, ho anche la scusa pronta "mi va ancora bene, può sempre tornare di moda". Figuriamoci lo stupore nel ritrovarmi con addosso questa voglia di liberarmi di tutto quello che ad un tratto sembrava diventato inutile, vecchio e così lontano da me al punto di non rispecchiarmi più. Un'occhiata all'armadio traboccante è bastata a farmi capire che da sola non ce l'avrei mai fatta e allora mi sono inventata un'idea: organizzo uno swap party! Ne ho sentito tanto parlare e ogni tanto mi è capitato di accennarlo a qualche amica, ma non ne abbiamo mai fatto uno. Per prima cosa devo pensare a chi invitare: perché riesca bene serve creare il gruppo giusto, valutando chi potrebbe scambiare cosa con chi. Non voglio che sia troppo affollato, in realtà mi immagino qualcosa di simile alla scena del film *Sex & the City*, quan-

do Carrie sta per traslocare e deve liberare la cabina armadio: inizia a provarsi abiti che rievocano momenti del passato, mentre le sue amiche, sedute sul letto a sorseggiare champagne, votano con dei cartelli se tenere o scartare i capi in questione. Ecco, secondo me cinque è il numero ideale, quindi dopo aver deciso quali amiche invitare, creo un gruppo su facebook con un preavviso ragionevole (ci vuole tempo perché ognuna possa scegliere e radunare i vestiti che metterà a disposizione). L'appuntamento è fissato per la domenica pomeriggio di due settimane dopo: mi sembra il giorno ideale, nessuno fa mai niente di interessante nelle domeniche pomeriggio d'inverno. Nel gruppo inserisco le istruzioni per la giornata: ognuna deve portare i propri capi che intende scartare e anche qualcosa da mangiare, degli stuzzichini veloci da sgranocchiare fra una prova e l'altra... così oltre agli abiti ci potremo scambiare anche le ricette. Io procurerò tante grucce e anche uno stand per abiti come quelli dei camerini, così tutti gli abiti saranno ben visibili e ordinati. Porterò in soggiorno uno specchio a figura intera e per rendere il pomeriggio più frizzante, calici e un paio di bottiglie di bollicine, oppure preparerò caraffe di qualche cocktail.

Ecco il mio gruppo. Per cominciare, Giulia, la vera professionista dello shopping: ha l'armadio pieno di capi e accessori firmati, accumulati in circa 20 anni, quindi ci sarà la possibilità di trovare anche qualche pezzo vintage importante. Per rendere l'idea del suo guardaroba, basti pensare che ha unito al suo appartamento quello accanto e ne ha fatto una gigantesca cabina armadio. Insomma, so già che lei ci renderà felici, nessuna può competere con lei: il mio sport è l'equitazione? Il suo è lo shopping, seriamente. Il suo armadio sembra un negozio, perché ha un sacco di abiti con ancora il cartellino attaccato. Per non parlare delle scarpe! Capita che gliene veda un paio nuove e che mi dica che le ha comperate due anni prima, ma è la prima volta che le indossa. E perché mai dovrebbe liberarsi dei vecchi abiti, visto che ha un sacco di spazio? Forse perché lamentando il fatto di avere messo su un po' di pancetta, non le dispiacerà disfarsi di quelli che non le vanno più. Poi c'è Carla: si è trasferita dal fidanzato, ma in casa sono rimasti parecchi abiti della ex moglie: inutile dire che non vede l'ora di liberarsene! Bruciarli sarebbe un peccato, le proporrò di farne un uso più produttivo. In più lei è stilosa e modaiola, quindi ogni tanto dà una rinfrescata al suo guardaroba ed elimina pezzi ancora molto belli.

Swap!

Ma che cos'è uno swap party? È una festa in cui è possibile scambiarsi capi d'abbigliamento, accessori ma anche mobili e oggetti vari: l'importante è che siano in ottimo stato. Il nome deriva dal termine inglese "swap", che significa scambiare. Un modo originale per evitare gli sprechi!

Cracker saporiti

LA RICETTA *ingredienti*

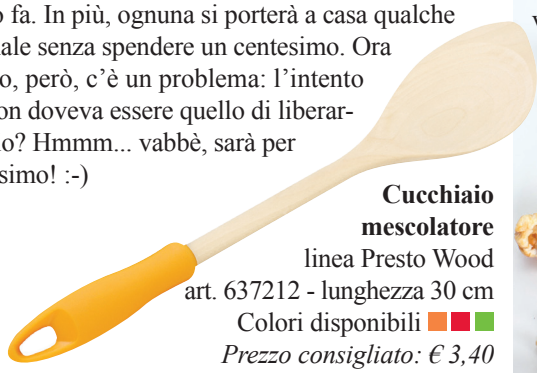
per i cracker: • 150 g di farina 00 • 70 g di Parmigiano grattugiato • 75 g di burro a temperatura ambiente • 15 ml di latte intero • 1 cucchiaio raso di zafferano in polvere

per la crema al gorgonzola: • 3 cucchiai di panna fresca • 200 g di ricotta • 100 g di gorgonzola • sale e pepe q.b.

Preparare i cracker: lavorare con le mani la farina, il Parmigiano grattugiato ed il burro in una ciotola capiente. Sciogliere lo zafferano nel latte freddo ed aggiungerlo all'impasto. Quando il giallo dello zafferano si è ben amalgamato, formare una palla con l'impasto così ottenuto e lasciarlo riposare in frigorifero per mezz'ora. Accendere il forno a 180 gradi modalità ventilata. Riprendere la frolla al Parmigiano dal frigorifero e stenderla a circa 8 mm di spessore sopra un piano ben infarinato con un matterello. Ricavare i dischi con uno stampino. Rivestire una teglia con della carta forno, poi posizionare i cracker al Parmigiano leggermente distanziati tra di loro. Cuocere per 8/10 minuti, finché iniziano a dorarsi in superficie. Sfornarli e lasciarli raffreddare su una gratella. Preparare quindi la crema di formaggio frullando tutti gli ingredienti. Spalmare la crema sui cracker e guarnire con una foglia di prezzemolo.

Timbro per biscotti geometrici
linea Delícia - art. 630110
dimensioni: ø 4,5 cm
Prezzo consigliato: € 11,90

Laura? Lei, nonostante sia la più giovane, ha un guardaroba molto classico. Glielo diciamo sempre di provare a osare un po' e questa potrebbe essere l'occasione giusta. Dal suo guardaroba potremmo trovare abiti perfetti per l'ufficio, mentre lei può approfittare di qualche capo più giovanile, senza dover spendere nulla: proverà qualcosa di diverso e potrà rinnovare un po' il suo look. Per finire Paola: ha un fisico da fare invidia e uno stile eclettico ed è perfetta per completare il nostro party, perché avrà sicuramente un sacco di abitini e scarpe particolari.
Le ragazze accolgono la proposta con entusiasmo e io sono emozionatissima: sarà un pomeriggio all'insegna delle chiacchiere, della moda e dei ricordi, perché tanti abiti ci riporteranno alle mente qualche serata pazza di tanto tempo fa. In più, ognuna si porterà a casa qualche abito originale senza spendere un centesimo. Ora che ci penso, però, c'è un problema: l'intento iniziale... non doveva essere quello di liberarlo, l'armadio? Hmmm... vabbè, sarà per l'anno prossimo! :-)



Cucchiaio mescolatore
linea Presto Wood
art. 637212 - lunghezza 30 cm
Colori disponibili
Prezzo consigliato: € 3,40

Caramel popcorn

LA RICETTA *ingredienti*

• 170 g di mais • 250 g di zucchero di canna • 100 g di burro • 60 g di miele • 1 cucchiaino di bicarbonato • 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva

Riscaldare l'olio nella padella, quindi aggiungere il mais, coprire con il coperchio e cuocere a fuoco medio per circa 10 minuti; quando il mais smette di scoppiettare, spegnere il fuoco e lasciarlo raffreddare. In una pentola unire lo zucchero di canna, il burro e il miele e farli sciogliere completamente. Quando il composto inizia a caramellare formando delle bolle, aggiungere il bicarbonato e mescolare bene per un minuto: si formerà una schiuma chiara. Spegnere il fuoco e versare il caramello sui pop corn, mescolando delicatamente. Distribuire i pop corn su una teglia rivestita con carta forno e cuocere in forno ventilato a 140 °C per circa 15 minuti, rigirandoli di tanto in tanto. Spegnere il forno, aprire lo sportello e lasciar raffreddare completamente.

Bastoncini salati

LA RICETTA *ingredienti*

• 300 g di farina 00 • 100 g di burro morbido • 100 g di panna fresca • 40 g di Parmigiano grattugiato • 1 pizzico di paprika forte • 1 pizzico di sale • 2 uova • 2 cucchiaini di lievito per impasti salati

Mettere tutti gli ingredienti nel mixer e frullare fino a quando l'impasto si presenta gonfio ed omogeneo. Poi "sparare" i biscotti direttamente sulle teglie pulitissime dopo aver riempito con il composto la sparabiscotti. Cuocerli in forno caldo a 180- 190 °C fino a quando cominciano a colorarsi. Decorarli come si preferisce, sia prima che dopo l'uscita dal forno, utilizzando olive nere e pomodorini, oppure pesto e pinoli.

Sparabiscotti
linea Delícia - art. 630534
lunghezza 22 cm
Prezzo consigliato: set con 12 trafile e 6 beccucci € 17,90

BELLINI COCKTAIL

Unisci una parte di prosecco e quattro parti di purea di pesche a polpa bianca. Versa nello shaker e agita, quindi filtra il cocktail con un colino a maglie fini e servilo nei flûte.

LE MILLE FACCE DELLA

Liquirizia

La liquirizia è una pianta straordinaria, usata in diversi ambiti e per diverse funzioni. Appartiene alla famiglia Leguminose e cresce spontaneamente nel bacino del Mediterraneo. Non è solo buonissima da mangiare e da inserire in varie ricette, bensì il suo uso medico risale già a 5000 anni fa!

PROPRIETÀ BENEFICHE

Come abbiamo detto, la liquirizia è una pianta molto utilizzata in fitoterapia (*pratica che si avvale dell'uso delle piante per curare le malattie*) e in generale possiede molte proprietà che la rendono unica:

- **Antinfiammatoria:** grazie ai flavonoidi.
- **Antivirale:** è dimostrato che la glicirrizina, il principio più importante contenuto nella liquirizia, combatte diverse infezioni, anche alcune fra le più gravi.
- **Azione lassativa:** la liquirizia contiene mannite, uno zucchero con proprietà naturalmente lassative.
- **Azione antiossidante:** i flavonoidi contenuti nella radice sono dei potenti antiossidanti.
- **Cura e previene i disturbi dell'apparato gastrointestinale:** masticare pezzetti di liquirizia allevia notevolmente i dolori provati dalla gastrite perché riesce a creare un sottile film protettivo sulla mucosa gastrica.
- **Combatte la tosse:** grazie alle proprietà emollienti è usata contro la tosse secca e contro l'asma.
- **Contro la pressione bassa:** è risaputo che la liquirizia aiuta chi soffre di pressione bassa ad alzare i propri valori. Proprio per questo motivo, però, è sconsigliata a chi soffre di pressione alta.
- **Previene le tossinfezioni alimentari:** combatte i microrganismi che rendono il cibo "pericoloso"

VARIETÀ PIÙ DIFFUSE

- **Glycyrrhiza glabra typica:** cresce in Italia, Grecia e Spagna.
È considerata la qualità più pregiata e contiene più glicirrizina, il principio attivo dell'estratto di liquirizia.
- **Glycyrrhiza glabra violacea:** cresce in Turchia e nelle zone della "Persia".
I suoi fiori sono particolarmente viola e produce liquirizia di buona qualità.
- **Glycyrrhiza uralensis:** detta anche Liquirizia cinese.
È a basso contenuto di zucchero.

CALORIE

100 grammi di liquirizia pura apportano 350 calorie, 0,05 g di grassi e 94 g di carboidrati.

CURIOSITÀ

Si dice che la liquirizia sia afrodisiaca; il profumo di questa pianta stimolerebbe il piacere femminile più di qualsiasi altro profumo.

CONSERVARE LA LIQUIRIZIA IN POLVERE

Barattolo per spezie
Barattolo da cucina ideale per conservare le spezie e gli alimenti in polvere. Prodotto in resistente vetro borosilicato ed acciaio inossidabile di alta qualità, provvisto di una guarnizione in silicone.

linea Monti - art. 894810
dimensioni: capacità: 0,2 l
ø 6 cm - altezza 10 cm
Prezzo consigliato: € 9,40

IN PADELLA

Risotto zafferano e liquirizia

Mestolo
linea President - art. 638663
lunghezza: 33 cm
Prezzo consigliato: € 18,90

LA RICETTA *ingredienti per 4 persone*

• 360 g di riso • ½ cipolla grande • 40 g di burro • 1 l di brodo • 1 bustina di zafferano • ½ bicchiere di vino bianco • Parmigiano Reggiano q.b. • polvere di liquirizia q.b.

In una padella, soffriggere la cipolla tagliata finemente con il burro. Quando la cipolla sarà dorata, aggiungere il riso e farlo tostare, poi bagnare con il vino e lasciare evaporare. A questo punto aggiungere la bustina di zafferano e cominciare a versare un mestolo di brodo ogni volta che il riso si aciuga. Continuare fino a quando il riso sarà cotto. Mantecare con il Parmigiano Reggiano e impiattare spolverando con la polvere di liquirizia.

IN ACQUA

Liquore alla liquirizia

Casseruola con coperchio
linea Home Profi - art. 774218
dimensioni: capacità 2 l - ø 18 cm
Prezzo consigliato: € 29,90

LA RICETTA *ingredienti per 1 l di liquore*

• 80 g di liquirizia in polvere • 450 g di zucchero di canna • ½ l di acqua • 450 ml di alcol puro a 95°

Unire lo zucchero di canna e l'acqua in una pentola e portare ad ebollizione a fiamma moderata. Quando lo zucchero si sarà sciolto completamente, abbassare al minimo il fuoco e aggiungere la polvere di liquirizia. Mescolare con una frusta fino a quando non si sarà sciolta, spegnere il fuoco e frullare il composto in un mixer in modo da eliminare eventuali grumi. Filtrare il tutto in una ciotola e lasciare raffreddare. Unire l'alcol e mescolare bene con una frusta. Schiumare il composto e imbottigliare.

IN FORNO

Muffin alla liquirizia

Spargi farina
linea Delícia
art. 630341
dimensioni: ø 11,5 cm - altezza 11,5 cm
Prezzo consigliato: € 10,90

Stampo 12 muffin
linea Delícia
art. 623222
dimensioni: 26x34 cm
Prezzo consigliato: € 16,90

LA RICETTA *ingredienti per 12 muffin*

• 3 uova • 300 g di farina 00 • 150 g di zucchero di canna • 80 g di burro • 1 cucchiaio di polvere di liquirizia • 1 bustina di lievito per dolci • 1 pizzico di sale

Mescolare in una ciotola la farina, lo zucchero, il cucchiaino di polvere di liquirizia, la bustina di lievito per dolci e un pizzico di sale. Sbattere le uova con il latte e aggiungere il burro fuso precedentemente scaldato. Unire i due composti e mescolare fino a quando il risultato non sarà omogeneo. Versarne una cucchiaiata abbondante in ogni incavo dello stampo per muffin ed infornare a 170 °C per 17 minuti. Sfornare i muffin, lasciarli raffreddare e spolverarli con un po' di cacao amaro.

Il mare d'inverno

AVETE VOGLIA DI MARE MA NON È LA STAGIONE GIUSTA? NON C'È PROBLEMA. VI STUPIRETE DI QUANTE LOCALITÀ MARITTIME SONO PERFETTE DA VISITARE ANCHE D'INVERNO.

IL MARE D'INVERNO ALLE Maldive

ACQUE CRISTALLINE, LUNGHE DISTESE DI SABBIA BIANCA, L'AZZURRO DEL CIELO CHE SI FONDE COL MARE, I MILLE COLORI DELLA BARRIERA CORALLINA E DEI PESCI... AVETE FORSE DUBBI CHE IL PARADISO ESISTA?

Un concentrato di isolotti paradisiaci, per abbandonarsi al relax e alla bellezza del paesaggio, le Maldive sono formate da circa 1200 isole coralline tra le più belle al mondo, di cui un centinaio ospitano strutture turistiche divise in resort o villaggi. Spiagge bianchissime, acque trasparenti, sole, natura e relax sono il denominatore comune di tutte le isole. Si tratta dello stato più piatto del mondo e uno dei pochissimi a non avere alcuna montagna, fiume o sorgente naturale. All'interno delle isole maldiviane ci si sposta soprattutto via mare: il *dhoni* è la tipica imbarcazione, diffusissima e utilizzata per i brevi spostamenti, mentre le distanze maggiori vengono percorse da veloci e comodi motoscafi coperti e da idrovolanti. Per entrare alle Maldive ai cittadini italiani è richiesto il passaporto elettronico con validità non inferiore al mese dalla data prevista di rientro, e il biglietto aereo di ritorno o di proseguimento per un altro paese. Il visto è rilasciato direttamente all'arrivo per un periodo massimo di 30 giorni, all'arrivo è inoltre richiesta una prenotazione alberghiera, in mancanza della quale si viene indirizzati ad una delle agenzie locali presenti in aeroporto per confermare almeno la prima notte, nella capitale o in un'isola turistica. Le Maldive sono una meta ideale anche per i viaggi di nozze; è però importante valutarne alcuni aspetti tra cui: la grandezza dell'isola, il tipo di struttura, la presenza della barriera corallina, l'animazione, le attrezzature per i bambini, gli sport, il diving. Conoscere le differenze e le particolarità può aiutare a scegliere il villaggio migliore come meta per le proprie vacanze da sogno. Le Maldive hanno un clima tropicale, caldo tutto l'anno e influenzato dai monsoni; le temperature sono relativamente stabili: le massime si aggirano intorno ai 30 gradi e le minime ai 25 per gran parte dell'anno con un'umidità costante dell'80%. Il periodo più secco, al di fuori dai due monsoni, va da gennaio ad aprile. Le piogge si presentano, come accade in genere nelle zone dal clima tropicale, per lo più sotto forma di rovescio o temporale, breve e intenso.

CONRAD MALDIVE RANGALI ISLAND

Un Hotel che sembra quasi un sogno, vale davvero la pena provarlo.

DA PROVARE

ITHAA UNDERSEA RESTAURANT

Hotel Conrad, Rangali Island

Una cena in mezzo a tartarughe, razze e pesci colorati? Alle Maldive è possibile. Il ristorante è posizionato 5 metri sotto il livello del mare con una struttura a cupola trasparente che permette una visione a 180° dell'ambiente marino. Vi ritroverete immersi sott'acqua in mezzo agli abitanti del mare. Se ci andate a pranzo, ricordatevi gli occhiali da sole perché la luce che filtra è molto forte e a cena attenzione, non sono ammessi i bambini.

La cucina maldiviana risulta essere notevolmente influenzata dalla vicina India, particolarmente speziata dove pesce, riso, cocco e aromi sono gli ingredienti principali. Si tratta comunque di una cucina semplice, con poca varietà di piatti derivante dal fatto che praticamente tutto deve essere importato dai vicini stati. Il pesce più utilizzato è il tonno. Molti affermano che il tonno maldiviano sia il migliore del mondo per via del metodo utlizzato per la pesca, con lenza alla traina, che pare faccia soffrire meno il pesce e lasci le carni più morbide. Viene principalmente cucinato alla griglia, al forno, fritto, in zuppa o in polpette. La bevanda principale è il tè che viene consumato freddo e molto dolce. Trovano largo impiego le spezie che contribuiscono, indubbiamente, a dare un sapore esotico a questa cucina. Troviamo in molti piatti il curry, sia in forma di polvere, sia in foglie e il peperoncino, ma largo uso hanno anche pepe, zenzero, chiodi di garofano, cardamomo, coriandolo. La pentola più utilizzata per le preparazioni maldiviane è il Wok, che grazie alle sua particolare forma permette di sfruttare tutta la superficie della pentola ed evitare che gli alimenti assorbano troppi grassi.

IL MARE D'INVERNO A...

Stintino

Si sa, la Sardegna offre tantissime mete turistiche spettacolari che, se visitate, rimangono a lungo nella memoria. Stintino è sicuramente una di queste. Le sue spiagge bianche di sabbia fine e il mare limpido sono un panorama da non perdere, ma non è l'unica cosa che questo paese offre. Al suo interno, infatti, è possibile visitare gli antichissimi nuraghi. Queste tipiche costruzioni in pietra risalenti a prima di Cristo, sono sparse in tutta la Sardegna e il loro scopo è un mistero ad oggi ancora non svelato.
L'inverno non rovina affatto una vacanza in questa città. L'atmosfera che si respira e l'accoglienza degli abitanti è sempre caldissima, in più il clima tiepido vi permette di visitare ogni angolo della città senza patire troppo il freddo.

RISTORANTE L'ANCORA PORTICCIOLO

DA PROVARE

Spiaggia Dell'Ancora - 07040 Stintino - www.ristorantelancorastintino.it
Cortesia, gentilezza e ottima cucina; questo è quello che troverete all'Ancora Porticcolo. I piatti forti sono ovviamente quelli della cucina mediterranea e sarda in particolare, da provare assolutamente il pesce che è freschissimo. Il ristorante è costruito in pietra e legno ed è situato proprio sulla spiaggia. Dalle sue grandi vetrate si ammirano meravigliosi paesaggi, soprattutto dei tramonti strepitosi.

SPIAGGIA LA PELOSA

In questo periodo dell'anno di bassa marea, questa spiaggia bianca che già è grande d'estate, diventa enorme e il panorama ne guadagna notevolmente. Rilassarsi con un pic nic sulla sabbia dopo una lunga passeggiata è quasi d'obbligo.

IL MARE D'INVERNO A...

San Vito Lo Capo

La fama la precede. San Vito Lo Capo è una cittadina in provincia di Trapani, nella parte occidentale della Sicilia. Dire che è un bel paese è decisamente riduttivo; tra spiagge bianche, mare cristallino dai riflessi insoliti, viuzze colorate, riserve naturali e molto altro... San Vito Lo Capo è una meraviglia più unica che rara. Vi chiederete: perchè andare d'inverno in un paese così estivo? La risposta è semplice, in questo periodo dell'anno privo di bagnanti, si può ammirare il paese in tutta la sua poesia. Nonostante non sia alta stagione, troverete comunque numerosi Hotel e ristoranti aperti in cui alloggiare e mangiare. E se proprio amate l'acqua e non potete farne a meno, armatevi di coraggio e fate un tuffo, in alcune giornate, grazie al clima fantastico di questa zona, l'acqua non è troppo fredda!

RISERVA DELLO ZINGARO

Tra San Vito Lo Capo e Castellamare del Golfo si trova una delle riserve naturali più belle d'Italia: la Riserva Naturale dello Zingaro. Perfetta per chi desidera immergersi nella natura incontaminata, qui potrete ammirare, oltre a delle meravigliose baie, una quarantina di specie di rapaci anche molto rari.

RISTORANTE BIANCONIGLIO

DA PROVARE

via Santuario, 17 - 91010 San Vito Lo Capo
www.ristorantebianconiglio.it

Se avete voglia di una bella cenetta a base di carne, vi conviene assolutamente andare qui. Un ristorante che scardina convinzioni e convenzioni grazie ad accostamenti particolari e piatti serviti in modi sempre nuovi. Inoltre, nota di merito all'ottima carta dei vini, alla location e al personale.

Bèlphuri

RICETTA TIPICA DELLE MALDIVE

LA RICETTA *ingredienti per 2 persone*

• 40 g di riso soffiato • 80 g di arachidi • 80 g di ceci tostati • 1 cetriolo piccolo • 100 g di patate bollite, schiacciate • 1 cipolla • 1 pomodoro • ¼ di limone • 1 cucchiaio grande di Chaat Masala • 1 pizzico di curcuma in polvere • sale q.b. • foglie di coriandolo q.b.

Mettere in una ciotola tutti gli ingredienti nel seguente ordine: riso soffiato, ceci tostati, arachidi, cetriolo precedentemente tagliato in pezzi piccoli, patata bollita e schiacciata, cipolla precedentemente tritata finemente, pomodoro a cubetti piccoli, Chaat Masala, succo di ¼ di limone e curcuma in polvere. Mescolare delicatamente il tutto e aggiungere qualche foglia di coriandolo spezzettata.

Ciotola in vetro
linea Gusto - art. 389216
dimensioni: ø 16 cm
Prezzo consigliato: € 4,90

Aragosta alla catalana

RICETTA TIPICA SARDA

Pinza per crostacei
linea Presto Seafood
art. 421084 - dimensioni: 15x6 cm
Prezzo consigliato: € 9,90

LA RICETTA *ingredienti per 2 persone*

• 1 aragosta • 3 pomodori medi • ½ cipolla • ½ limone • 2 cucchiai di olio extravergine di oliva • sale q.b. • pepe q.b.

Lessare l'aragosta in acqua bollente salata per 20 minuti. Spegnere il fuoco, lasciare raffreddare 5 minuti, prelevarla e tagliare nel senso della lunghezza. Estrarre la polpa, tagliarla a pezzi e metterla in una ciotola. Affettare la cipolla e unirla all'aragosta. Lavare bene i pomodori e tagliarli eliminando i semi e l'acqua in eccesso, poi unire anche questi. A parte, emulsionare l'olio e il succo di limone, regolare di sale e pepe e con il composto ottenuto, condire l'insalata di pesce e verdure.

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 2.000 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.

pinza
per crostacei
PRESTO SEAFOOD
art. 421084

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 2.000 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.

padella
in pietra
PRESIDENT
art. 602626

tescoma®

la passione in cucina.

SHOP www.tescoma.it

Numero Verde 800777546