

FOODART

LO CHEF DEL FUTURO



Healthy Eating

HEALTHY EATING

SCELTE SOSTENIBILI E SANA ALIMENTAZIONE

Il futuro è una sfida che si affronta nel presente, con abitudini e stili alimentari che si affermano per andare incontro ad un mondo che cambia. **I 50 Future Foods sono gli ingredienti che probabilmente guideranno le nostre nuove diete**, un numero sempre maggiore di italiani si dichiara "flexitariano" e sta attento a curare i propri pasti bilanciando proteine e fibre per un'alimentazione più sana, anche quando ricorre al delivery. Le ricette del capitolo tengono conto di tutte queste nuove sensibilità e sono individuate come "Healthy Eating".



COUS COUS
ALLA TRAPANESE



RISO ROSSO
POKE BOWL



PANZANELLA DI QUINOA



INSALATA "EVER-GREEN"



BURGER SANO



PIZZA AL VAPORE



PANNA COTTA

I PROFESSIONISTI E GLI ESPERTI

CHE HANNO RISPOSTO ALLE NOSTRE DOMANDE

Ogni giorno Unilever Food Solutions affianca il tuo lavoro, ispira le tue creazioni e contribuisce al tuo aggiornamento. Per supportarti nelle attività quotidiane abbiamo intervistato su temi di attualità i professionisti e gli esperti che vedi in foto ed ai quali va il nostro sentito ringraziamento.

Riccardo Camanini

CHEF - RISTORANTE LIDO 84

Chef di Lido 84 a Gardone Riviera, dove insieme al fratello Giancarlo ha ottenuto la stella Michelin dopo soli 6 mesi dall'apertura. Propone una cucina impregnata di sapori antichi che rievocano i luoghi che lo hanno cresciuto, accompagnata da una straordinaria tecnica acquisita al fianco di maestri d'eccellenza nel corso di numerosi viaggi in giro per l'Europa.

www.ristorantelido84.com



Giovanni Solofra

CHEF - RISTORANTE TRE OLIVI

Giovanni Solofra, chef del ristorante Tre Olivi a Paestum, 2 stelle Michelin. Con alle spalle una solida esperienza in cucine di altissimo livello ha deciso insieme a Roberta Merolli, al suo fianco nel lavoro e nella vita, di studiare le eccellenze culinarie del Cilento, terra che li ospita, proponendo quindi una cucina permeata dagli ingredienti peculiari della dieta mediterranea.

www.treolivi.com

Dott.ssa Emma Balsimelli

NUTRIZIONISTA

Nutrizionista per vocazione, laureata in Biotecnologie ad Indirizzo Medico Diagnostico e successivamente in Scienze della Nutrizione Umana presso l'Università degli Studi di Firenze. È membro del Comitato Scientifico Regionale dell'Associazione Italiana Celiachia Toscana (AIC), svolge attività di consulenza, di educazione alimentare ed è autrice di articoli e libri su celiachia e sana alimentazione.

www.emmabalsimelli.it



Bobo Cerea

CHEF - RISTORANTE DA VITTORIO

Bobo Cerea, con Chicco, Francesco, Barbara, Rossella e la supervisione di Mamma Bruna porta avanti la tradizione culinaria di famiglia, avviata dal padre Vittorio. Un successo di lunghissimo corso che ha recentemente festeggiato i 50 anni di attività, durante i quali i Cerea hanno saputo combinare la tradizione culinaria lombarda con ponderate e sapienti innovazioni prestando maniacale attenzione all'esecuzione, arrivando a conquistare le 3 Stelle Michelin.

www.davittorio.com



Diego Rossi

CHEF - RISTORANTE TRIPPA

Diego Rossi è chef, a fianco dell'oste Pietro Caroli di Trippa, a Milano. Autore e sostenitore di una cucina di sostanza che non si piega né alle mode né al compiacimento del cliente, è arrivato a sviluppare la sua idea di ospitalità dopo gli anni di formazione trascorsi in ambienti di alta cucina.

www.trippamilano.it



Giacomo Gironi

ESPERTO IN FORMAZIONE
RESTAURANT CONSULTANTS

Giacomo Gironi è docente di tecniche di gestione ed analisi imprenditoriale oltre che consulente per il settore HO.RE.CA. Collabora in maniera continuativa con gruppi aziendali del settore food quali Autogrill e Laurenzi Consulting, realizzando anche analisi di sostenibilità.



TUTTE LE RICETTE SONO A CURA DI CHEF PIERLUCA ARDITO E CHEF GIUSEPPE BUSCICCHIO



Pierluca Ardito

CHEF - TEAM COACH NAZIONALE ITALIANA CUOCHI

Pierluca Ardito, è Executive Chef del Ristorante Nobis e del Grand Hotel La Chiusa, al suo attivo numerosi premi vinti in competizioni internazionali di cucina. Ricerca la qualità attraverso materie prime eccellenti, abbinata ai sapori della tradizione pugliese che esalta grazie a contaminazioni inedite. È docente in corsi professionali di cucina ed autore di libri.



Giuseppe Buscicchio

EXECUTIVE CHEF ITALIA E GRECIA PER UFS

Vanta collaborazioni in importanti strutture alberghiere come il Four Season Hotel di Milano; ha lavorato con grandi maestri di cucina come lo Chef Raffaele De Giuseppe e lo Chef Sergio Mei dai quali ha appreso il rispetto verso le materie prime. A 25 anni diventa Executive Chef in importanti ristoranti pugliesi. È docente in corsi professionali di cucina. In UFS ha portato la sua cucina semplice e concreta che combina gusti equilibrati e sapori non comuni.

HEALTHY EATING

I CIBI DEL FUTURO

COME CAMBIERANNO LA CUCINA TRADIZIONALE?

La realtà scioccante è che il 75% del nostro approvvigionamento alimentare globale proviene da sole 12 colture e 5 specie animali, quando ci sono migliaia di specie adatte al consumo umano. **Le diete monotone di tutto il mondo si basano su pochissime risorse.** Questo è **motivo di grande preoccupazione**, poiché le monoculture e il pesante affidamento sugli alimenti di origine animale, minacciano la sicurezza alimentare con gravi conseguenze per i nostri vulnerabili ecosistemi naturali. **La lista di 50 cibi selezionati da WWF e Knorr sulla base di valori nutrizionali**, impatto ambientale, appetibilità, accessibilità e convenienza, in linea con i criteri che la FAO ha stabilito per le diete sostenibili, sicuramente influirà sul modo di cucinare degli chef e sul modo di mangiare della popolazione mondiale.

QUESTI 50 CIBI DOVRANNO GUIDARE LE DIETE DI TUTTI,
SOSTITUENDO PIAN PIANO QUELLI MENO SOSTENIBILI.

Infatti, le stime indicano che nel 2050 la popolazione mondiale toccherà i 10 miliardi. 10 miliardi di persone da sfamare, con le risorse limitate che il nostro meraviglioso pianeta ci offre; il cambiamento è più che mai necessario.

Tra i cibi inclusi nella lista troviamo **le alghe**, ricche di nutrienti, di proteine e con un sapore assimilabile alla carne. Ci sono **fagioli e legumi**, ricchi di fibre, proteine e vitamina B. Più difficile da immaginare, è la possibilità di mangiare **cactus** che hanno alcune specie commestibili ricche di vitamine, carotenoidi, fibre e aminoacidi. Se pensiamo ai **cereali e alle graniglie**, ci vengono in mente le poche varietà che tutti consumiamo, in realtà le possibilità sono tantissime e diversificare le colture è una necessità impellente. **I frutti che in cucina consideriamo**

verdure come: zucche, pomodori, melanzane, peperoni e zucchine essendo frutti quindi più dolci, contengono più carboidrati e più acqua rispetto alle verdure. Le **verdure a foglia** sono le più versatili e nutrienti, **i funghi** sono un'ottima fonte di vitamine e proteine, mentre **i semi e la frutta a guscio** sono un concentrato di gusto e proteine. **Gli ortaggi a radice** oltre ad essere un'eccellente fonte di minerali, crescono anche in condizioni ostili e hanno tempi di conservazione molto più lunghi, rispetto ad altre verdure. **I germogli** sono ricchissimi di nutrienti, donano gusto e texture ai piatti, infine **i tuberi**, solitamente ricchi di carboidrati, sono una preziosa fonte di energia e possono essere mangiati in una grande varietà di modi.

**IL CAMBIAMENTO
È PIÙ CHE MAI NECESSARIO.**



HEALTHY EATING

I CIBI DEL FUTURO

LA LISTA DEI 50 FUTURE FOODS E IL LORO USO IN CUCINA

L'INTERVISTA

LA LISTA DEI 50 CIBI DEL FUTURO INCLUDE:



13 TIPOLOGIE DI CEREALI, GRANI E TUBERI

Per ragioni sia ambientali che sanitarie, c'è un bisogno urgente di variare i tipi di grani e cereali coltivati e consumati. L'inclusione di una varietà di fonti di carboidrati sostiene l'ambizione di permettere un passaggio verso una maggiore varietà di alimenti nutrienti.



12 CIBI TRA LEGUMI E GERMOGLI

Le fonti proteiche a base vegetale sono essenziali per guidare il cambiamento e accompagnarci verso un consumo maggiore di piante e una riduzione della carne animale. I legumi inoltre arricchiscono anche il suolo in cui vengono coltivati e sostengono il recupero della terra come parte della rotazione delle colture.



18 VARIETÀ DI VERDURE

Tranne pochissime eccezioni, la maggior parte delle persone nel mondo non assume la quantità raccomandata di almeno 200 grammi di verdure al giorno. Le verdure sono ricche di nutrienti e possono essere facilmente aggiunte ai pasti previsti senza alterare notevolmente il costo del piatto.



3 TIPI DI FUNGHI

I funghi sono inclusi nella lista per i loro benefici nutrizionali e per la loro capacità unica di crescere in aree inadatte ad altre piante commestibili. La loro consistenza e il loro sapore permettono spesso di essere un'adeguata alternativa alla carne.



4 VARIETÀ DI NOCI E SEMI

La frutta secca e i semi sono fonti vegetali di proteine e acidi grassi (omega 3 e 6) che possono sostenere una transizione dalle diete a base di carne a quelle orientate al plant based, garantendo una nutrizione ottimale. Possono essere aggiunti ad un'ampia varietà di piatti per una maggiore croccantezza e una spinta nutrizionale aggiuntiva.



FOCUS SUI CIBI SALATI

La maggior parte delle calorie consumate proviene comunemente da pasti salati. Ecco perché per impattare maggiormente sulle scelte alimentari globali, gli alimenti appartenenti a questa lista sono tutti particolarmente adatti ad essere utilizzati in pietanze salate.

Mangiare sano e Future 50 Foods: tra i cibi presenti in lista quali potrebbero essere utilizzati in un ristorante integrandoli al meglio con la cucina tradizionale italiana?

Chef Riccardo Camanini 🌱

La scelta è difficile, poiché in realtà **tutti questi ingredienti sono ben utilizzabili e si possono adattare ad una cucina attenta e raffinata.** Oltre a ciò, mi piace basarmi sul conoscere l'artigiano, i suoi metodi produttivi, le ragioni della sua impresa e, in ultimo, il gusto.

Chef Bobo Cerea 🌱🌱🌱

Per la tradizione italiana è probabilmente più facile integrare diversi tipi di cereali, in particolare i cosiddetti grani antichi, quelli che venivano utilizzati dai nostri avi, che presentano un ottimo equilibrio nutrizionale e che oggi sono anche alla base di alcune rivisitazioni in chiave gastronomica di piatti iconici. La dieta mediterranea ha la grande fortuna di adottare già moltissimi dei cibi del futuro, basta solo saperli abbinare correttamente.

Chef Diego Rossi 🌱

Beh, sicuramente **tutti quelli che appartengono al nostro territorio**, quindi alcune brassicacee, cereali e legumi che consumiamo comunque da anni attraverso le ricette regionali. Nessuno vieta nel quotidiano, a casa propria, di utilizzare anche qualche prodotto esotico (possibilmente a basso impatto ecologico).

Chef Giovanni Solofra 🌱🌱

Per quanto mi riguarda credo che sia **impossibile individuare una piccola selezione dei cibi in lista.** Il bel lavoro presentato da Knorr e WWF spazia dai legumi alle alghe passando per i tuberi, i germogli e le noci, tutti elementi imprescindibili per una cucina fatta di tradizione ma anche di creatività e sperimentazione.

ALIMENTAZIONE E GUSTO

IL RUOLO DELLO CHEF

L'IMPORTANZA DEL RUOLO DELLO CHEF NELLA CREAZIONE DI UN PIATTO,
PER UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE ED UN EQUILIBRIATO APPORTO DI VALORI NUTRIZIONALI.

L'INTERVISTA:

Dott.ssa Emma Balsimelli

NUTRIZIONISTA, MEMBRO DEL COMITATO SCIENTIFICO REGIONALE DELL'ASSOCIAZIONE ITALIANA CELIACHIA TOSCANA DIVULGATRICE SCIENTIFICA SUI TEMI DELLA CELIACHIA E SANA ALIMENTAZIONE.

Come uno chef può imparare a bilanciare gli ingredienti all'interno di un piatto? Come un piatto può essere buono ma allo stesso tempo più sano e bilanciato?

Lo chef ha un ruolo determinante per la cura della salute del suo ospite; un pasto si può considerare bilanciato quando la sua composizione include alimenti fonti di carboidrati, proteine, grassi e micronutrienti ovvero vitamine e sali minerali, fibra e altri composti utili per l'organismo. È importante notare che la sua composizione nel complesso è rappresentata per almeno 2/3 da alimenti di origine vegetale (verdure e ortaggi, cereali integrali e frutta).

La funzione dei cibi sani non è solamente quella di apportare sostanze benefiche, ma anche quella di regolare la sazietà e la velocità con cui lo zucchero aumenta alla fine di un pasto completo, soprattutto grazie alla fibra di cui sono ricchi. Per questo, uno chef dovrà comporre il piatto per metà costituito da verdura e frutta, seguendo la stagionalità e variando sempre i colori in tavola, per fare il pieno anche di vitamine e minerali diversi e prediligendo prodotti locali a Km 0. Quindi 1/4 del piatto sarà costituito da carboidrati; prediligendo fonti integrali, si può scegliere tra cereali a chicco, pasta integrale, pane integrale, polenta, cous cous, patate, orzo e farro. Il restante 1/4 del piatto sarà composto da proteine, variando tra le diverse fonti sia animali che vegetali: legumi e derivati, pesce, uova, carni magre, formaggi freschi. **Usare con moderazione grassi da condimento.** Utilizzare grassi di qualità come olio extravergine di oliva, avocado, frutta secca a guscio, semi.

Nutrizione controllata e ristorazione, possono andare di pari passo? Come?

Il gusto può andare di pari passo alla salute! Ad esempio con l'uso consapevole dei **corretti condimenti e la scelta dei grassi "buoni"**; ad esempio l'uso di yogurt magro o greco che si sposano alla perfezione con insalate, carne o pesce. L'utilizzo di prezzemolo e peperone sono tra i condimenti light migliori per verdure alla griglia, insalate e carne o pesce. Ed il largo uso delle spezie ed erbe aromatiche ad alto potere antiossidante e antinfiammatorio. **Anche l'uso di metodi di cottura corretti** come la classica cottura a vapore e a bassa temperatura è dimostrato mantengano inalterati i principi nutritivi ed anche il gusto ed i colori! Ma anche l'utilizzo di legumi e cereali antichi potrebbe essere un buon punto di partenza per abituare le persone alla grande biodisponibilità dei nostri prodotti.



DELIVERY ED EQUILIBRIO

GUSTO E ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA I NUOVI ORIZZONTI DELLA RISTORAZIONE

L'INTERVISTA:

Dott.ssa Emma Balsimelli

Le statistiche dicono che "healthy food" è in cima alle ricerche degli italiani quando si parla di delivery, dedicare una sezione del menù specifica a questa crescente esigenza è utile?

Sarebbe molto utile per la fruizione del cliente e probabilmente anche per l'organizzazione della struttura di accoglienza. Le persone sensibili a tale tematica che curano il gusto ma anche il loro corpo sono sempre più numerose e trovare nell'immediato delle proposte già precostituite potrebbe rappresentare una giusta opportunità per il cliente.

Offrire una selezione di cibi healthy è molto più che proporre una semplice insalata; come si può rompere questo schema mentale e come adeguare l'offerta?

Tramite la sensibilizzazione e l'informazione: **uno studio* dimostra che circa il 70% degli Italiani è attento a non sprecare cibo quando ordina online**, inoltre dimostra che le scelte vertono su piatti e cucine di cui si ha voglia (74%), soddisfacendo così un momento di piacere e benessere. Se si presenta la possibilità di conservare eccedenze, la scelta è di conservarle prevalentemente in contenitori di vetro o plastica (48%), piuttosto che in frigo con la pellicola (34%) o incartato nella confezione originale (18%). Certo sarà utile proporre piatti esteticamente accattivanti e gustosi con ingredienti conosciuti ed altri da scoprire così da "educare" il cliente a non pensare al cibo sano come la solita insalata.

Spesso scegliere delivery viene considerato poco salutare (pizza, hamburger, kebab...) come comunicare che si può comunque scegliere delivery e farlo in maniera salutare?

Ad esempio, con proposte salutari colorate e gustose, attraverso materiale informativo all'interno dei menù o nelle preparazioni, **una buona salute è spesso legata ad una sana alimentazione.** Comprendere quali cibi sono necessari per il nostro benessere e riconoscere l'importanza dell'equilibrio alimentare educa a un comportamento più cosciente nei confronti del proprio corpo.

*Fonte dati: Osservatorio di Just Eat - Digital food delivery

L'INTERVISTA:

Giacomo Gironi

Come il delivery può aiutare ad avere una ricaduta economica positiva nell'economia di un ristorante?

Se dovessi fare una previsione a medio-lungo termine i prossimi ristoranti ad alta frequentazione avranno molta meno carne, lavoreranno sul territorio e si faranno aiutare dai dati raccolti da ogni strumento tecnologico ad oggi a nostra disposizione per offrire un servizio sempre più tailor made sulle esigenze salutari del cliente; il primo che decodificherà questo tipo di cucina sarà, come è stato per la cucina francese, il leader del prossimo mercato.



FLEXITARIANI E PLANT BASED

GLI ITALIANI SONO SEMPRE PIÙ ATTENTI
A QUELLO CHE MANGIANO*

I dati offerti da Unione Italiana Food, associazione di categoria che riunisce aziende produttrici di alimenti a base vegetale, parlano chiaro.

In particolare, sono in aumento le quantità di frutta, verdura e cereali che si consumano a discapito di alimenti di origine animale. Tra le ragioni che guidano il cambiamento spiccano i motivi di salute e le ragioni etiche; qualsiasi esse siano il fenomeno è chiaro: gli italiani che si dichiarano vegetariani, vegani e flexitariiani sono sempre di più. Abbiamo imparato a conoscere le prime due categorie, ma chi sono i flexitariiani?

CHI SONO I FLEXITARIANI

Con questo termine si indicano le persone che hanno deciso di ridurre il proprio consumo di proteine animali. Per diverse motivazioni, vogliono limitare la quantità e la frequenza con cui le mangiano (per esempio settimanalmente), sostituendole solo in parte con prodotti vegetali, non volendo rinunciare del tutto ad alcuni piaceri.

È SOLO UNA MODA PASSEGGERA
O È UN FENOMENO DESTINATO
A CRESCERE ULTERIORMENTE?

La risposta probabilmente l'avremo solo tra qualche anno ma è giusto riuscire a raggiungere una crescente fetta di potenziali consumatori. Se da un lato è vero che queste persone non eliminano totalmente le proteine animali dalla loro dieta è anche vero che offrire loro la possibilità di scegliere un piatto gustoso, potrebbe essere una ottima scelta salustica. **Troppo spesso nei menù dei ristoranti le uniche opzioni che non contengono elementi di origine animale, vengono relegate nella sezione dei contorni**, limitando la scelta alle patate arrosto o alle verdure grigliate, o ancora peggio limitate ad un menù vegano di nicchia. Introdurre un'opzione per ogni portata che soddisfi le esigenze di questi nuovi consumatori, potrebbe essere una scelta vincente, che consente di ottenere un vantaggio competitivo. Per introdurre queste pietanze, non serve andare lontano, basta guardare alla tradizione italiana che offre molteplici possibilità, dalle zuppe ai risotti, dalla caponata, alla parmigiana di melanzane!

* <https://prodottiabasevegetale.inc-press.com/diete-sostenibili-boom-di-alimenti-a-base-vegetale-sulla-tavola-degli-italiani>



FLEXITARIANI E PLANT BASED

SEMPRE PIÙ ITALIANI PRESTANO MAGGIOR ATTENZIONE A QUELLO CHE MANGIANO, ADOTTANDO STILI ALIMENTARI CHE ELIMINANO O RIDUCONO IL CONSUMO DI PROTEINE ANIMALI. VEGETARIANI, VEGANI E FLEXITARIANI.

L'INTERVISTA:

Dott.ssa Emma Balsimelli

Plant based, cos'è, perché è importante, chi sono i flexitariiani, è solo moda o è specchio di una nuova consapevolezza da parte del consumatore?

I flexitariiani la cui etimologia unisce la parola inglese flexible (flessibile) e vegetarian sono persone che seguono per la maggior parte del tempo una dieta "plant based" ovvero a base vegetale ma che non rinunciano anche al consumo di proteine animali soprattutto del pesce di tanto in tanto. È uno stile di vita sostenibile e un modello di comportamento che si può mantenere nel tempo.

Dal punto di vista ambientale si assiste ad una riduzione delle emissioni di gas serra del sistema alimentare e anche di altri problemi derivanti, ad esempio, dall'uso di fertilizzanti e dallo sfruttamento eccessivo dei terreni; concludendo la scelta flexitariiana può dunque essere definita un modello per cui la persona è attenta ai suoi acquisti che sono dettati da una scelta consapevole e da una grande **attenzione alla salute, all'ambiente e alla provenienza dei cibi che consuma**. Il flexitariiano rinuncia ad ogni estremismo alimentare e ad ogni forma di ortorexia e persegue logiche dettate da coscienza, empatia, sintonia e responsabilità nei confronti dell'ambiente.



COUS COUS ALLA TRAPANESE

Cous cous allo zafferano,
scorfano e peperoni alla graticola



MUST HAVE:



INGREDIENTI PER 10 PERSONE

• PER IL COUS COUS:

- 1 L **Knorr Brodo di Pesce**
- 400 g peperoni alla graticola in brunoise
- 20 g erba cipollina
- 10 g **Knorr Mep allo Zafferano**
- n. 1 busta **Knorr Cous Cous con Zucchine e Carote**
- q.b. sale

• PER IL BRODETTO DI SCORFANO:

- 1 L **Knorr Fondo di Crostacei**
- 300 g pomodori pelati
- 20 g timo
- 10 g olio evo
- 10 g basilico
- 8 g aglio in camicia
- n. 5 filetti di scorfano
- n. 3 anice stellato
- q.b. sale fino
- q.b. gambi di prezzemolo

• PER L'ASSEMBLAGGIO FINALE:

- 300 g finocchietti bolliti
- 200 g asparagi di mare
- 100 g peperoni pequillo alla graticola
- 60 g olio evo
- 20 g olio all'aglio
- q.b. crostini di pane tostato

RICETTA:

HEALTHY
EATING

PROCEDIMENTO

1 PER IL COUS COUS:

Portare a bollore **Knorr Brodo di Pesce** con **Knorr MEP allo Zafferano** e versare su **Knorr Cous Cous con Zucchine e Carote**, aggiungere un cucchiaino di olio e miscelare. Chiudere ermeticamente con la pellicola e lasciare reidratare per circa 15 minuti. Unire al cous cous la brunoise di peperoni alla graticola, l'erba cipollina e regolare di sale. Mettere il tutto in stampi a forma di lingotto, abbattere di temperatura a negativo e sformare.

2 PER IL BRODETTO DI SCORFANO:

Rosolare in una casseruola i filetti di scorfano con olio evo. Unire l'aglio e le erbe aromatiche e cuocere a fuoco tenue, a cottura ultimata togliere lo scorfano ed aggiungere nella casseruola i pomodori pelati e **Knorr Fondo di Crostacei**. Lasciare ridurre, regolare di sale e pepe, frullare e filtrare il brodetto, che sarà aggiunto ai filetti di scorfano precedentemente rosolati.

3 PER L'ASSEMBLAGGIO FINALE:

Rigenerare il cous cous al vapore direttamente nel piatto. Versare al centro il brodetto di scorfano, posizionare sul cous cous i filetti di scorfano, i finocchietti e i peperoni alla graticola; terminare con gli asparagi di mare, i crostini di pane e l'olio all'aglio.

RISO ROSSO POKE BOWL

Poke bowl di riso rosso con anguria, percochi, tofu e astice



MUST HAVE:



INGREDIENTI PER 10 PERSONE

• PER IL RISO ROSSO:

- 1 L **Knorr Brodo di Pesce**
- 500 g anguria a cubetti senza semi
- 300 g percochi duri
- 200 g tofu
- 150 g mandorle fresche
- 30 g olio di sesamo
- 20 g sesamo tostato
- 10 g foglie di menta
- n. 1 busta **Knorr Riso Rosso con Mandorle e Broccoli**

• PER L'ASTICE:

- 3 L **Knorr Brodo di Pesce**
- 20 g buccia di limone
- 20 g olio evo
- 10 g erba cipollina tritata
- 5 g menta
- n. 3 astice fresco

• PER L'ASSEMBLAGGIO FINALE:

- q.b. cavolfiore bianco a lamelle
- q.b. **Hellmann's Salsa Yogurt**

RICETTA:

HEALTHY EATING

PROCEDIMENTO

1 PER IL RISO ROSSO:

Versare **Knorr Riso Rosso con Mandorle e Broccoli** in una boule grande ed aggiungere **Knorr Brodo di Pesce** portato a bollore, mescolare con un cucchiaino di olio evo. Coprire con la pellicola e lasciare reidratare per 30 minuti. Tagliare il tofu a cubetti e arrostarlo in padella con l'olio di sesamo e il sesamo tostato. Miscelare **Knorr Riso Rosso con Mandorle e Broccoli** con tutti gli ingredienti. Condire con olio, sale e pepe.

2 PER L'ASTICE:

Realizzare un court-bouillon con le verdure, **Knorr Brodo di Pesce** diluito e le spezie partendo da freddo, una volta raggiunto il bollore cuocere per circa 8 minuti l'astice e raffreddarlo rapidamente in acqua salata. Decorticare l'astice e condirlo con la buccia di limone tritata, la citronella, il pepe di mulinello e conservare in acqua salata al 15% sottovuoto.

3 PER L'ASSEMBLAGGIO FINALE:

Posizionare il riso nella bowl, inserire l'anguria, i percochi, il tofu e l'astice tagliato a medaglioni.

Ultimare con le lamelle di cavolfiore e **Hellmann's Salsa Yogurt**.

PANZANELLA DI QUINOA

Panzanella di pomodori arcobaleno e cetrioli
con nigiri di quinoa e calamari



MUST HAVE:



INGREDIENTI PER 10 PERSONE

• PER I NIGIRI DI QUINOA:

- 500 ml Knorr Brodo di Pesce
- 400 g cetrioli brunoise
- 300 g busta Knorr Quinoa con Pomodori, Carote, Olive e Capperi
- 200 g pomodori arcobaleno brunoise
- 100 g capperi in fiore
- n. 10 foglie di basilico
- q.b. olio evo
- q.b. origano
- q.b. sale
- q.b. aceto di vino bianco

• PER LA PANZANELLA:

- 500 g cetrioli
- 500 g pomodori arcobaleno
- 200 g olive taggiasche
- 200 g pane tostato
- n. 20 foglie di basilico
- q.b. olio evo
- q.b. origano
- q.b. sale
- q.b. aceto di vino bianco

• PER L'ASSEMBLAGGIO FINALE:

- 200 g perle di olio
- n. 30 Salty Fingers
- n. 10 calamari freschi
- n. 1 foglio di alga nori

RICETTA:



PROCEDIMENTO

1 PER I NIGIRI DI QUINOA:

In una boule versare Knorr Quinoa con Pomodorini, Carote, Olive e Capperi aggiungere Knorr Brodo di Pesce bollente e un cucchiaino di olio, ricoprire ermeticamente con la pellicola e lasciare reidratare 30 minuti. A questo punto condire la quinoa con la brunoise di cetrioli, i capperi in fiore tagliati a rondelle, i pomodori arcobaleno, la cipolla rossa, l'aceto di vino bianco, il basilico, l'olio evo, l'origano e il sale. Inserire all'interno di stampi a forma di quenelle e abbattere di temperatura.

2 PER LA PANZANELLA:

Tagliare a rondelle i cetrioli e i pomodori arcobaleno, condire con olio, sale, origano e aceto di vino bianco; aggiungere le olive taggiasche denocciolate, il pane tostato e il basilico. Lasciare insaporire il tutto.

3 PER L'ASSEMBLAGGIO FINALE:

Con l'aiuto di un ring da cucina, posizionare alla base del piatto, la panzanella. Adagiare sopra 3 quenelles di quinoa, ricoprirle con 3 falde di calamaretto precedentemente pulito e intagliato sulla superficie e condito con olio e sale. Con l'aiuto di un cannello da cucina cuocere leggermente i calamari e decorare con striscioline di alga nori, ultimare con perle d'olio e Salty Fingers.

INSALATA "EVER-GREEN"

Avocado, bulgur, melone al mojto
e cetrioli al tè



MUST HAVE:



INGREDIENTI PER 10 PERSONE

• PER LA FOGLIA DI AVOCADO:

- 100 ml latte di soia
- 50 ml succo di limone
- 500 g avocado maturo
- 100 g cream cheese
- 20 g fogli di gelatina
- 3 g tabasco

• PER IL BULGUR:

- 800 ml Knorr Brodo dell'Orto
- 250 g cetrioli brunoise
- 200 g Knorr Bulgur con Semi di Canapa e Mela
- n. 4 avocado brunoise
- n. 1 mela verde julienne
- q.b. menta sminuzzata
- q.b. vinaigrette agli agrumi
- q.b. sale
- q.b. pepe

• PER LO SCIROPPO AL TÈ VERDE:

- 800 ml acqua
- 800 ml aceto di vino bianco
- 650 g zucchero semolato
- 50 g tè verde
- 20 g pepe bianco
- n. 20 foglie di menta

• PER I CETRIOLI AL TÈ:

- 300 g cetriolo
- 12 g sale fino

• PER IL MELONE AL MOJITO:

- 400 ml acqua minerale
- 100 ml rum bianco
- 60 g zucchero di canna
- n. 30 sfere di melone bianco
- n. 10 fettine di lime
- n. 3 foglie di menta

• PER L'ASSEMBLAGGIO FINALE:

- 100 g cornaletti a rondelle
- n. 20 foglie di nasturzio
- q.b. tagliatella di cetrioli
- q.b. Affilla Cress
- q.b. salsa verde

RICETTA:



PROCEDIMENTO

1 PER LA FOGLIA DI AVOCADO:

Ammollare i fogli di gelatina in acqua.
Pulire l'avocado, tagliarlo a pezzi e unire il succo di limone.
Portare ad ebollizione il latte di soia, sciogliere la gelatina, unire l'avocado, la cream cheese, il sale e il tabasco.
Frullare bene il tutto e versare in piccoli stampi a forma di foglia e far raffreddare.

2 PER IL BULGUR:

Versare Knorr Bulgur con Semi di Canapa e Mela in una boule grande ed aggiungere Knorr Brodo dell'Orto bollente, un cucchiaino di olio evo e mescolare.
Coprire con la pellicola e lasciare reidratare per 20 minuti.
Unire le verdure e condire con la vinaigrette agli agrumi.

3 PER LO SCIROPPO AL TÈ VERDE:

Unire tutti gli ingredienti e portare ad ebollizione; spegnere la fiamma e lasciare raffreddare in abbattitore.

4 PER I CETRIOLI AL TÈ:

Pelare e tagliare a rondelle i cetrioli, lasciar marinare i cetrioli con il sale per almeno 12 ore. Sciacquare. Immergere per almeno 24 ore i cetrioli nello sciroppo precedentemente preparato.

5 PER IL MELONE AL MOJITO:

Mettere tutto in osmosi in un sacchetto per sottovuoto per 5 minuti.

6 PER L'ASSEMBLAGGIO FINALE:

Posizionare al centro del piatto il bulgur, adagiarvi sopra la foglia di avocado e adagiare tutti i componenti del piatto intorno all'elemento principale.

RICETTA A CURA DEGLI CHEF
PIERLUCA ARDITO E GIUSEPPE BUSCICCHIO

BURGER SANO

Raw NoBeef Burger con cavolo fermentato, ceddar di carote, bacon di funghi e pomodorino candito



MUST HAVE:



RICETTA:



INGREDIENTI PER 10 PERSONE

• PER IL CEDDAR DI CAROTE:

- 10 ml succo di limone
- 10 ml burro di cocco
- 10 ml salsa di soia
- 2 ml aceto di mele
- 200 g carote cotte
- 100 g anacardi non tostati
- 20 g fogli di gelatina
- 10 g concentrato di pomodoro
- 5 g senape
- 3 g tabasco
- 2 g paprika affumicata
- 1 g acido lattico
- q.b. sale
- q.b. **Maizena Amido di Mais**

• PER IL BACON DI FUNGHI:

- 20 ml olio evo
- 5 ml aceto
- 150 g preparato in polvere per seitan
- 100 g farina di ceci
- 50 g tofu
- 30 g **Knorr Brodo ai Funghi Porcini**
- 10 g aromi, spezie per carne
- 10 g paprika dolce
- 10 g pomodoro concentrato
- 10 g miele
- n. 3 gocce di fumo liquido

• PER LE FINTE CAROTINE DI BULGUR E TARTUFO:

- 800 ml acqua tiepida
- 200 g **Knorr Bulgur con Semi di Canapa e Mela**
- 200 g **Pfanni Patate in Focchi**
- 200 g **Maizena Panatura Pronta 3in1**
- 100 g formaggio grattugiato
- 50 g tartufo in pasta
- n. 2 uova intere

• PER L'ASSEMBLAGGIO FINALE:

- 300 ml ketchup alla soia
- 300 g cavolo rosso e verde fermentato
- 300 g pomodorini canditi
- n. 20 foglie di spinaci
- n. 10 **The Vegetarian Butcher Raw NoBeef Burger**
- n. 10 pane ai semi
- n. 2 cipolla rossa marinata
- q.b. germogli

PROCEDIMENTO

1 PER IL CEDDAR DI CAROTE:

Con l'aiuto di un cutter frullare gli anacardi con le carote cotte e man mano incorporare tutti gli ingredienti. Infine sciogliere i fogli di gelatina e incorporarli nel composto. Versare il composto in una bacinella rivestita con carta da forno e **Maizena Amido di Mais**, dal fondo quadrato, abbattere di temperatura a 0°C e affettare con un coltello a lama liscia.

2 PER IL BACON DI FUNGHI:

Reidratare il preparato per seitan come da indicazioni sulla confezione, aggiungere la farina di ceci, l'olio evo, aromi e spezie per carne e fumo liquido. Impastare fino ad ottenere un composto liscio, dividere il composto in 2 parti uguali ed aromatizzarne una parte con concentrato di pomodoro, paprika, aceto e miele. Aromatizzare la restante parte con tofu sbriciolato e **Knorr Brodo ai Funghi Porcini**. Con i due impasti alternare due strati rossi e due strati chiari, cospargere con paprika e spezie e avvolgere in un conovaccio pulito. Cuocere per 30 minuti all'interno di 1L di **Knorr Brodo ai Funghi Porcini**. Abbattere di temperatura a negativo, affettare ed arrostitire in padella con olio.

3 PER LE FINTE CAROTINE DI BULGUR E TARTUFO:

Versare in una bacinella **Knorr Bulgur con Semi di Canapa e Mela** con l'acqua, lasciare reidratare alcuni minuti ed aggiunge **Pfanni Patate in Focchi**, lasciare reidratare per altri 10 minuti. Incorporare i restanti ingredienti creando un impasto simile a delle crocchette, mettere all'interno di stampi in silicone a forma di carotina, abbattere di temperatura a negativo e sformare. Inumidire le carotine in acqua e poi panare con della **Maizena Panatura Pronta 3in1** e friggere.

4 PER L'ASSEMBLAGGIO FINALE:

Tostare il pane e arrostitire **The Vegetarian Butcher Raw NoBeef Burger**. Montare il burger posizionando alla base del pane il ketchup alla soia, il cavolo fermentato, **The Vegetarian Butcher Raw NoBeef Burger**, il ceddar di carote, il bacon di funghi, la cipolla marinata, i pomodorini canditi e i germogli. Accompagnare con le finte carotine di bulgur e tartufo.

PIZZA AL VAPORE

Impasto al grano arso con crema di cime di rapa, burger plant based, flocchi di latte, acciughe e pomodoro candito



MUST HAVE:



INGREDIENTI PER 10 PERSONE

• PER L'IMPASTO AL GRANO ARSO:

- 750 ml acqua
- 30 ml olio evo
- 1 Kg farina 00
- 100 g farina di grano arso
- 20 g sale
- 10 g lievito di birra
- 10 g miele

• PER LA CREMA DI CIME DI RAPA:

- 2 L Knorr Brodo dell'Orto
- 1 Kg cime di rapa
- n. 1 spicchio d'aglio in camicia
- n. 1 acciuga
- q.b. olio evo

• PER I POMODORINI CANDITI:

- 500 g pomodorini datterini rossi
- 500 g pomodorini datterini gialli
- 20 g zucchero di canna
- 20 g sale
- q.b. limone
- q.b. aglio
- q.b. basilico

• PER L'ASSEMBLAGGIO FINALE:

- 800 g flocchi di latte
- 400 g cime di rapa bollite
- 20 g olio all'aglio
- n. 30 acciughe
- n. 10 The Vegetarian Butcher Raw NoBeef Burger
- q.b. basilico
- q.b. pane soffritto al peperoncino

RICETTA:

HEALTHY EATING

PROCEDIMENTO

1 PER L'IMPASTO AL GRANO ARSO:

Con l'aiuto di una planetaria impastare la pizza miscelando prima le farine, aggiungendo poi il lievito sciolto in acqua, l'olio evo, il miele ed infine il sale. Versare l'acqua poco per volta fino ad assorbimento nell'impasto. Lasciare riposare l'impasto per 30 minuti e poi creare delle palline da 180 grammi l'una da far lievitare per altre 3 ore. Stendere ciascuna pallina all'interno di una placchetta tonda con alla base un filo di olio e lasciare rilievitare per 1 ora. Precuocere la pizza in forno a vapore a 100°C per 18 minuti.

2 PER LA CREMA DI CIME DI RAPA:

Sbianchire le cime di rapa nel brodo, scolare e raffreddare in acqua e ghiaccio. In un pentolino aggiungere l'olio evo, l'aglio in camicia e l'acciuga; lasciare imbiondire l'aglio; filtrare l'olio e versare a filo sulle cime di rapa; frullare il tutto aggiungendo ghiaccio e brodo se necessita. Filtrare la crema.

3 PER I POMODORINI CANDITI:

Lavare i pomodorini e tagliarli a metà, condire con olio, sale, zucchero, aglio, basilico e bucce di agrumi. Mettere in forno a 60°C per 2 ore.

4 PER L'ASSEMBLAGGIO FINALE:

Prendere la pizza precotta e farcire con la crema di cime di rapa, le cime di rapa bollite, The Vegetarian Butcher Raw NoBeef Burger sbriciolato e i pomodori canditi. Rigenerare in forno a 130°C con il 50% di umidità per 8 minuti. Completare con i flocchi di latte, le acciughe, il pane al peperoncino, l'olio all'aglio e le foglie di basilico.

PANNA COTTA

Mele di panna cotta, birra scura, crumble alle nocciole e olive nere



MUST HAVE:



INGREDIENTI PER 24 PERSONE

• PER LA PANNA COTTA ALLA MELA:

- 1 L panna vegetale
- 500 ml polpa di mela
- 500 ml latte di riso
- n. 1 busta di **Carte d'Or Preparato per Panna Cotta**
- q.b. zeste di limone

• PER LE PERLE DI BIRRA:

- 1 L birra scura
- 200 g zucchero di canna grezzo
- 200 g **Carte d'Or Base Neutra Gelatina**

• PER LE MELE CROCCANTI:

- 300 g **Carte d'Or Base Neutra Croccante**

• PER IL CRUMBLE:

- 120 g panko
- 100 g burro demi-salè
- 80 g malto
- 60 g polvere di nocciole
- 20 g zucchero a velo

• PER L'ASSEMBLAGGIO FINALE:

- n. 2 mele cotte a cubetti
- n. 1 spray al cioccolato giallo
- n. 1 spray al cioccolato rosso
- q.b. fiori eduli
- q.b. polvere di olive nere

RICETTA:



PROCEDIMENTO

1 PER LA PANNA COTTA ALLA MELA:

Portare ad ebollizione il latte, unire **Carte d'Or Preparato per Panna Cotta** e togliere dal fuoco. Aggiungere la polpa di mela, le zeste di lime e la panna, mescolare bene e lasciar raffreddare; versare negli stampi a forma di mela. Abbattere di temperatura a -18°C e sformare.

2 PER LE PERLE DI BIRRA:

Scaldare sopra i 40°C la birra con lo zucchero, aggiungere **Carte d'Or Base Neutra Gelatina**, mescolare per bene con una frusta e lasciare riposare il liquido fino a che diventa limpido.

Versare il liquido in un biberon da cucina e creare delle gocce all'interno di un recipiente contenente olio di semi precedentemente raffreddato in abbattitore.

Si otterranno così le perle di birra; scolarle dall'olio e conservarle in un contenitore in frigorifero.

3 PER LE MELE CROCCANTI:

Versare **Carte d'Or Base Neutra Croccante** su un tappetino in silicone a forma di mela. Infornare e cuocere a 190°C per circa 9 minuti.

4 PER IL CRUMBLE:

Miscelare tutti gli ingredienti, sabbare e cuocere a 160°C per 6 minuti.

5 PER L'ASSEMBLAGGIO FINALE:

Disporre con un coppapasta il crumble al centro del piatto, le mele di pannacotta vaporizzate con il cioccolato spray, le mele cotte a cubetti, i fiori eduli, le perle di birra, le cialde croccanti di mela e la polvere di olive.

