

NON SOLO RICETTE, CURIOSI DI TUTTO

CUCINA



QUINDICINALE n° 6 Allegato a TUTTO settimanale n° 16 del 1 maggio 2014



Cake design
Pops colorati
per le feste
dei ragazzi



**SPECIALE
STREET FOOD**
ALLA RICERCA
DEL GUSTO
CON TANTE IDEE
DA COPIARE

**IN ESCLUSIVA
LE RICETTE
DELLA BELLEZZA**

“Sono una buona
forchetta e ai
fornelli vi stupirò”

ELLEN HIDDING



**LIDIA
BASTIANICH**
In cucina?
Non serve
la laurea,
basta il buon
senso!



**REGIONI &
TRADIZIONI**
Alla scoperta
dei piatti
più originali
e sfiziosi
con le fave



**I SEGRETI
DEGLI CHEF**
Fabio
Borriello,
delizia e
diletto per
il palato

La spesa consapevole... con il vostro personal fish shopper

di GIULIO TEPEDINO



Una guida pratica, rivolta a tutti i consumatori e agli appassionati di pesce, per imparare qualche trucco utile all'acquisto consapevole dei prodotti ittici, per conoscere quanti e quali specie alternative a quelle più conosciute esistano nei nostri mari. In questo modo il risparmio e la qualità saranno garantite. Buona spesa!

Carpaccio di trota iridea con maccheroncini al tè verde e granatina di Gin Fizz

Ingredienti per 2 persone

150 gr di filetto di trota iridea
80 gr di maccheroncini a testa
burro di malaga • tè verde
parmigiano grattugiato • sale
GRANATINA DI GIN FIZZ
25 gr di gin
15 gr di succo di limone
15 gr di albume d'uovo
30 gr di sciroppo al 100%
(50 gr di acqua e 50 gr di zucchero)

Preparazione

Ricavare dal filetto di trota fettine a carpaccio. Bollire i maccheroncini in acqua salata e farli saltare in una pentola con burro di malaga e parmigiano grattugiato. Per la preparazione della Granatina: miscelare i componenti in una ciotola; mettere in freezer mescolando ogni 20 minuti per non fare cristallizzare la miscela fino a quando quest'ultima non ha raggiunto la consistenza di una granatina. Impiattare il carpaccio di trota e i maccheroncini spolverando con tè verde; adagiare sul carpaccio un cucchiaino di granatina di Gin Fizz.



Leoni

LA SCELTA



Nome: SALMONE. **Come riconoscerlo:** corpo fusiforme, allungato, con peduncolo caudale sottile. Testa conica, bocca terminale, appena obliqua, con il mascellare che raggiunge il margine posteriore della pupilla. Può raggiungere 1,5 m di lunghezza. **COLORAZIONE:** esemplari marini: blu, verde o bruno, argentea sui fianchi, bianco-argentea sul ventre.. **Acqua dolce:** più scura, nei soggetti in frega bruno-scuro con riflessi bronzii, con macchie rossastre.

IN ETICHETTA NON DEVE MAI MANCARE

- Denominazione commerciale: *Salmon*
- Provenienza: *tra i maggiori produttori a livello mondiali, Norvegia, Irlanda, Canada e Scozia.*
- Pescato o allevato: *entrambi*
- Fresco o congelato: *sull'etichetta deve essere riportato se trattasi di un prodotto fresco o congelato.*
- Stagione e regole: *essendo prodotto prevalentemente di acquacoltura è presente sui nostri banchi durante tutto l'anno.*
- Valori nutrizionali (valori per 100 gr): *20,2 gr di proteine e 11 di grassi, con un apporto calorico di 180 kcal; nei salmoni allevati il contenuto in sostanze grasse aumenta in maniera più o meno sensibile a seconda della tipologia di allevamento e dell'alimentazione forzata a cui tali soggetti vengono sottoposti per ottenere un accrescimento più rapido. Fonte: INRAN*



L'ALTERNATIVA

Nome: TROTA IRIDEA

Come riconoscerlo: presenza sui fianchi, in particolare sulla parte dorsale, di numerosissimi punti nerastri presenti anche sulla pinna dorsale e su quella caudale.

IN ETICHETTA NON DEVE MAI MANCARE

- Denominazione commerciale: *Trota iridea*
- Provenienza: *è originaria di una vasta area dell'America settentrionale. Si riproduce in ambiente naturale solo eccezionalmente; presente nei corsi d'acqua e nei laghi un po' ovunque (isole maggiori comprese) a seguito di continue immissioni; l'allevamento della trota iridea è una delle forme più importanti di piscicoltura nel nostro Paese.*
- Pescato o allevato: *questa specie può essere anche allevata.*
- Fresco o congelato: *sull'etichetta deve essere riportato se trattasi di un prodotto fresco o congelato.*
- Stagione e regole: *prodotte quasi esclusivamente in allevamento, sono in pescheria tutto l'anno.*
- Valori delle carni: *specie di primario interesse commerciale, di buona qualità; sono di colore bianco, ma se alimentate con mangimi ricchi di carotenoidi assumono una colorazione rosarancio ("trote salmonate").*
- Valori nutrizionali (valori per 100 gr): *Proteine 19,6 (gr); Grassi 5,2 (gr), Carboidrati (gr), Energia 125 (kcal). Fonte: INRAN*