

Cosa c'è
nel piatto?

Una guida pratica, illustrata, con consigli
di esperti di cucina e tavola.



LIBRI

La verità sui cibi

Sai davvero che cosa mangi? Se ti sei fatta questa domanda troverai tutte le risposte che cerchi nel libro **Che cosa c'è nel piatto** (Altroconsumo, € 14,94 o € 11,95 per i soci. Per info tel. 02668907), una guida che spiega le modalità, le tecniche in cui vengono prodotti, trasformati e conservati tutti gli alimenti attualmente in commercio. Dal tonno in scatola al riso parboiled, dai succhi di frutta allo champagne.

PASTA ALL'UOVO

Un sugo da chef

Un sugo irresistibile per la pasta all'uovo? Prova questo dello chef **Claudio Sadler**: rosola nell'olio 1 cipollotto, 6 zucchine mignon in fiore affettate; poi unisci sale, pepe, prezzemolo, 100 g di speck rosolato a parte, 200 g di spinaci novelli, 80 g di ricotta affumicata e di grano.

GOURMET

Paglia
& Fieno
Caserecce
di Emiliane
Barilla, 250
g a € 1,35.



ATTREZZATURE

Ravioli fai-da-te

Se sei una cuoca fantasiosa o semplicemente sei stanca di preparare i soliti ravioli quadrati, c'è una bella novità. Si tratta di **Raviolamp Fish** di Imperia (€ 15), uno stampo che in due minuti ti permette di preparare con le tue mani

originali ravioli
a forma
di pesce.

Per info sui punti
vendita
c'è il numero
verde 800407595.



Cucina & tavola



FRUTTI ROSSI

Un consiglio:
servi sempre
la salsa a parte
e assicurati
che sia calda.

CARNI & SALSE DIPENDE DALL'HABITAT

Il maiale? Con le mele. La selvaggina? Con il ribes

Abbinare vincenti. «Quando si crea una ricetta si deve tener conto dell'alimentazione degli animali, del loro habitat», dice **Marco Olivieri**, chef e docente all'Istituto alberghiero **Amerigo Vespucci** a Milano. «Per questo motivo la selvaggina si sposa perfettamente con frutti di bosco, funghi, ginepro, mirto e rosmarino». Ecco due ricette di Olivieri. Con cacciagione e carni ar-

rosto è ottima la salsa di ribes: soffriggi 1 scalogno tritato in poco olio, unisci 200 g di ribes, 1 cucchiaino di zucchero, sale e cuoci 5 minuti. Se è liquida, lega con amido di riso sciolto in acqua. Con l'arrosto di maiale, le mele in agrodolce: fai un soffritto con olio, cipolla, alloro; unisci 100 g di zucchero, 1 bicchiere di aceto bianco, sale, pepe, 1 kg di mele a spicchi. Cuoci 10 minuti.

RITUALI

Idee per la prima colazione

Per iniziare la giornata in tutta dolcezza dai un'occhiata agli scaffali dei supermercati: ci sono novità per tutti i gusti.

- **Salutista**: prova i wafer vitaminizzati nei gusti crema al latte e crema limone di **tiVoglio** (€ 2,41). Contengono vitamine A, C, ed E e sono ricchi di calcio.
- **Galoso**: tre strati di soffice pan di Spagna farciti con crema di cacao magro e ricoperto di granella di cioccolato al latte. È la nuova torta **Choco Dessert** di Balconi (500 g, prezzi a partire da € 1,90). Ideale con caffè, latte macchiato e cappuccino.
- **"Brunchista"**: se fai parte di quelli che vogliono far colazione davanti a una tavola imbandita vai nel banco frigo e cerca le **Ricodelizie** di Galbi (2 vasetti di 90 g a € 2,50): una crema di ricotta nei gusti cioccolato, frutti rossi e limone.



Prendi un master in "cioccolologia"

Nasce nel cuore di Perugia la **Scuola del cioccolato**. Sono aperte le iscrizioni ai laboratori del gusto e ai corsi pratici per apprendere le tecniche di decorazione e di lavorazione di cioccolatini, cremine e

praline. Prezzi a partire da 30 euro per una lezione di due ore. Per ricevere informazioni e conoscere le date dei corsi: numero verde 800800907 oppure sul sito internet www.perugina.it.