

MAGGIO  
2019

# LA CUCINA ITALIANA

DAL 1929 IL MENSILE DI GASTRONOMIA CON LA CUCINA IN REDAZIONE

## UNA FETTA DI TORTA?

ALLE FRAGOLE, FRESCA,  
DELIZIOSA E FACILE

**SPECIALE SPOSI**  
**LEONARDO**  
**DA VINCI**  
**WEDDING PLANNER**



**I MIGLIORI**  
**CATERING**  
**D'ITALIA**

**MONTE-CARLO**  
**CIBO BIO**  
**(E ALAIN DUCASSE)**

POSTE ITALIANE S.P.A. - SEDE IN ARBONNEN (TICINO) - PERIODICO BOC - 10/MI - AUSTRIA € 9,50 - BELGIO € 9,00 - FRANCIA € 7,90 - GERMANIA € 11,50 - LUK € 8,00 - SPAGNA € 7,50 - SVIZZERA CHF 9,00 - CANTON TICINO CHF 11,40 - SVIZZERA CHF 12,00 - U.K. GB £ 8,25



Come tutti, anche noi facciamo la spesa. Ecco quello che abbiamo messo nel carrello per la cucina di questo numero

**1.** Puliti e distesi, i filetti di alicis **Zorotti** sono conservati in olio extravergine di oliva biologico. Da mangiare al naturale o per insaporire sughi e salse.

**2.** Tre le regole di produzione dello **Speck Alto Adige Igp**: un'affumicatura leggera, un basso contenuto di sale (inferiore al 5%), e una stagionatura media. Si riconosce dal marchio Südtirol.

**3.** Gli amaretti d'Italia di **Matilde Vicenzi** sono preparati con mandorle siciliane e uova di galline nostrane allevate a terra. Buoni da intingere nel tè o per preparare dolci e ripieni salati.

**4.** In confezioni da 4, le uova fresche bio di **Auchan** sono adatte per tutti gli usi in cucina. Per ricette più sane e saporite.

**5.** Una manciata di semi di sesamo di **Ubena** è una fonte preziosa di minerali, soprattutto di calcio.

**6.** Croccante, succosa, acidula e con poco zucchero: la mela verde Granny Smith di **Melinda** è la più light di tutte.

**7.** Rispetto a quello rosso, il datterino giallo è più dolce ed è ottimo nei piatti di pesce. Il cuoco consiglia quelli «Interi in succo» di **Cosi Com'è** con le seppie.

**8.** Tramezzini più genuini con il pane al farro bio di **Pam Panorama**. L'impasto è ricco di fibre, semi di lino, girasole e miglio, senza olio di palma.

**9.** Il miele di acacia bio di **Iper La grande i** ha un sapore delicato e una consistenza fluida. Noi l'abbiamo usato per glassare gli spiedini di maiale e nell'impasto dei marshmallow.

**10.** Oltre all'aroma deciso, lo zafferano **3 Cuochi** ha un'elevata quantità di carotenoidi, potenti antiossidanti contro i radicali liberi. E c'è di più: è totalmente privo di calorie.

**11.** Senza glutammato né additivi chimici, il dado vegetale di **Bauer** con olio extravergine di oliva dà brodi veloci e naturali.

**12.** La maionese light di **Esselunga** ha pochi grassi ma gusto fine e consistenza soffice.

**13.** Con il loro gusto fruttato, le taggiasche di **Madama Oliva** danno carattere a piatti di carne, pesce e verdura.

**14.** Prodotte in Italia con una filiera certificata, le patate **Selenella** sono digeribili, fonte di selenio e adatte a molte ricette: fritte, al forno, per il purè.