

ANNO 4 | NUMERO 2 / 2026



p/06

— **CRUDO D'ESTATE**

Quando il cibo non
ha bisogno di altro

p/32

— **SOSTENIBILITÀ**

Lontano dai fornelli
scopri il gusto naturale
del cibo

p/40

— **TERRITORIO**

Viaggio in Italia
tra carpacci
e insalate

p/44

— **PRODOTTI**

Zucchine e pomodori,
qualità e identità
in purezza

p/56

— **KIDS**

Con le mani nella frutta.
Come farla mangiare ai
bambini giocando



NOVITÀ

GELATI

SENZA LATTOSIO

SENZA GLUTINE



SCOPRI DI PIÙ

WWW.OHIVITA.IT



Crudo, sostenibile e consapevole

Non solo "quanto costa?", ma "da dove viene?", "come è stato coltivato?", "di cosa ho davvero bisogno?".



Succede in estate. Apriamo il frigorifero, prendiamo un pomodoro, lo tagliamo e lo condiamo con un filo di olio extravergine e un pizzico di sale. Nessun fornello da accendere, nessun packaging da differenziare e smaltire, nessuna energia consumata.

Consumare cibo crudo, lo raccontiamo sul numero estivo di Mi Alimento, non è solo una tendenza gastronomica o una dieta alternativa, ma una pratica concreta di sostenibilità ed economia circolare applicata alla tavola. Il sistema alimentare globale è, obtorto collo, uno dei principali responsabili delle emissioni di gas serra non solo per come si produce, ma per come si trasforma, si trasporta, si conserva e si smaltisce. Scegliere il crudo significa accorciare questa catena.

Un alimento coltivato fuori stagione richiede serre riscaldate, irrigazioni forzate, trattamenti aggiuntivi, coltivazioni intensive. Un alimento di stagione segue i propri ritmi naturali, consuma meno risorse, produce meno scarti, arriva a maturazione con una concentrazione di nutrienti che nessun processo industriale riesce a replicare.

"Questo principio si traduce in una parola sola: stagionalità."

In un Paese come l'Italia, dove la biodiversità e la stagionalità sono ancora una risorsa reale, questa scelta ha una valenza che va ben oltre il piatto. Il nostro è considerato uno dei Paesi europei più ricchi di biodiversità, con circa 12.000 specie vegetali censite e migliaia di varietà di frutta, verdura, legumi e cereali. Un patrimonio fragile, che sopravvive solo se c'è una domanda capace di sostenerlo.

Una parte crescente della popolazione quando va a fare la spesa ha iniziato a fare domande diverse. Non solo "quanto costa?", ma "da dove viene?", "come è stato coltivato?", "di cosa ho davvero bisogno?". Anche la Moderna Distribuzione si sta muovendo in questa direzione: più referenze locali e stagionali, linee biologiche accessibili, etichette con indicazione d'origine ancor più trasparente. È un segnale che la domanda esiste e che il mercato la intercetta.

Ecco perché scegliere quel pomodoro di stagione nel nostro frigorifero appartiene alla stessa logica che, moltiplicata per milioni di persone e sostenuta da politiche coerenti, può cambiare il modo in cui produciamo, distribuiamo e consumiamo tutto il cibo.

L'estate ci offre ogni anno una finestra su questo mondo realmente possibile.

Sta a noi non sprecarla.

SOMMARIO

p/06

—
CRUDO
D'ESTATE,
GUSTO
NATURALE



p/11

—
10 RICETTE
A CRUDO
DELLA CUCINA
ITALIANA
10 piatti simbolo
con 10 ricette



p/32

—
LA SOSTENIBILITÀ
LONTANO DAI
FORNELLI

p/36

—
COSA METTERE
NEL PIATTO QUANDO
LE TEMPERATURE
SALGONO



p/4

p/41

VIAGGIO ALLA RICERCA DEL GUSTO DELL'ESTATE ITALIANA



p/60

LEGGEREZZA IN TAVOLA

La Linea Benessere Ohi Vita interpreta l'estate con lo Yogurt greco 0% grassi e l'Hummus di ceci



p/63

RICETTARIO

Raccontate, spiegate, fotografate.
una dopo l'altra. pagina dopo pagina



Mi Alimento

Anno 4 | Numero 2 - 2026

Periodico di proprietà di VéGé Retail s.r.l.
Edito da Mediaformat Comunicazione s.r.l.

Direttore Responsabile
Paolo Marcesini

COMITATO DI REDAZIONE
Giorgio Santambrogio, Francesca Repossi,
Eleonora Matteucci.

Coordinamento editoriale per VéGé Retail s.r.l.
Eleonora Matteucci

HANNO COLLABORATO A QUESTO NUMERO:

Andrea Begnini (redazione), Carlotta Bonsegna,
Alessandra Caleca, Giovanni Franchini, Sirio Fusani
(graphic design), Luisa Mantero (digital),
Giulia Mochi, Davide Vivaldi (redazione).

IMMAGINI CORRETTE O GENERATE

Pag.: 1

PER LA PUBBLICITÀ SU QUESTE PAGINE:

VéGé Retail S.Cons.p.A.
Via Lomellina 10, 20133 Milano
tel. [02/752961](tel:02752961)

CONTATTI

Al telefono: N° Verde VéGé [800137030](tel:800137030)
dal lunedì al venerdì 9:00-13:00 / 14:00-18:00

Sul web: www.gruppovege.it

Su Facebook e Instagram:

Gruppo VéGé Supermercati

Registrazione Tribunale di Firenze
n. 4964 del 15/05/2000
Mi Alimento/ Supplemento di VéGé Per Voi

p/5

CRUDO D'ESTATE, GUSTO NATURALE

Con l'estate **cambia il modo di stare a tavola**. Cresce il desiderio di leggerezza, freschezza e semplicità, mentre il cibo crudo diventa protagonista naturale della stagione calda. Verdure fragranti, frutta estiva, latticini freschi, pane, pesce marinato e ingredienti di stagione danno vita a **piatti senza cottura capaci di raccontare il gusto italiano** con immediatezza e autenticità. Dalla Caprese alla panzanella, dalle bruschette alle alici marinate, **un viaggio tra i grandi classici del cibo fresco estivo**.

Perché con il caldo si riduce la voglia di cucinare

L'estate modifica ritmi, appetito e abitudini domestiche. La cucina perde centralità nelle ore più calde della giornata e **cresce il desiderio di portare in tavola preparazioni rapide, leggere e immediate**. La ricerca di freschezza diventa prioritaria anche nei gesti più semplici della quotidianità.

il cibo crudo trova, così, spazio con naturalezza. **Mangiare crudo durante l'estate significa valorizzare la materia prima nella sua forma più essenziale**, puntando su consistenze vive, profumi intensi e temperature piacevoli. I piatti senza cottura permettono inoltre una cucina veloce e conviviale, perfetta per pranzi all'aperto, cene in terrazza e tavole condivise.

Anche **la tradizione italiana custodisce una lunga cultura del cibo fresco estivo**. Pane, pomodori, olio extravergine, erbe aromatiche, latticini e frutta hanno costruito negli anni un repertorio gastronomico semplice ma ricco di identità territoriale.





Cosa si intende davvero per cibo crudo

Parlare di cibo crudo significa descrivere una cucina che valorizza ingredienti naturali e preparazioni essenziali. **Il centro del piatto diventa la qualità della materia prima**, accompagnata da tagli, marinature, condimenti e abbinamenti capaci di esaltarne gusto e freschezza.

La cucina a crudo comprende molte tradizioni italiane già presenti nella memoria collettiva. Una Bruschetta con pomodoro e basilico, una Caprese preparata con mozzarella fresca, una macedonia estiva oppure un carpaccio raccontano perfettamente questa idea di semplicità. **L'attenzione alla qualità resta fondamentale soprattutto nei mesi estivi.** Conservazione corretta, ingredienti freschissimi e consumo rapido rappresentano accortezze

indispensabili per un'alimentazione estiva leggera e piacevole. Il risultato finale premia sapori nitidi, colori vivi e preparazioni capaci di mettere in evidenza ogni singolo ingrediente.

I cibi che funzionano meglio senza cottura

L'estate italiana offre una straordinaria varietà di ingredienti di stagione ideali per la cucina a crudo. **Pomodori maturi, cetrioli, pesche, meloni, albicocche, zucchine novelle e basilico** diventano protagonisti di ricette fresche e immediate. Tra i grandi classici trovano spazio, dunque, la panzanella toscana con pane e ortaggi, il prosciutto crudo con melone e le bruschette preparate in tutte le foggie e per tutti i gusti. Accanto a queste preparazioni convivono pesce marinato, i pesti realizzati con erbe





aromatiche e frutta secca, le insalate estive più ricche e i carpacci conditi con olio extravergine e scaglie di formaggio.

Anche il momento del dessert entra pienamente nel racconto del cibo crudo. Tiramisù (a parte la preparazione del caffè), macedonie e dolci freddi rappresentano una parte importante di **cosa mangiare con il caldo**, grazie alla loro capacità di offrire gusto e leggerezza con preparazioni essenziali.

Semplicità e stagionalità, il vero senso della cucina estiva

La cucina estiva italiana possiede un valore culturale profondo legato alla semplicità. Ogni piatto nasce dall'incontro tra ingredienti maturi, stagionalità e immediatezza. Il risultato porta in tavola una cucina spontanea, conviviale e accessibile. **Il successo dei piatti senza cottura dipende proprio dalla loro autenticità.** Pochi elementi ben scelti riescono a costruire sapori completi e riconoscibili. Un pomodoro raccolto nel momento giusto, un olio extravergine profumato, una mozzarella fresca oppure una pesca matura raccontano già l'identità dell'estate mediterranea.

Mangiare crudo durante la stagione calda significa anche rallentare il ritmo della preparazione e lasciare spazio alla qualità degli ingredienti di stagione. **La cucina torna essenziale e diretta**, con meno trasformazioni e più attenzione alla natura del prodotto.

Dieci piatti simbolo dell'estate italiana

Dentro il patrimonio gastronomico italiano, la cucina a crudo occupa da sempre uno spazio legato alla convivialità estiva e alla valorizzazione della materia prima. **Sapori immediati, consistenze fresche e preparazioni essenziali** accompagnano da generazioni pranzi all'aperto, tavole condivise e momenti di leggerezza quotidiana.

Il filo conduttore resta la semplicità. Con il caldo cresce il desiderio di una cucina più diretta, costruita intorno a ingredienti autentici, stagionalità e freschezza. Anche i fornelli spenti diventano parte del piacere estivo, una scelta pratica e piacevole nelle giornate più calde. Una visione del cibo capace di unire gusto, naturalezza e convivialità, nel segno più autentico dell'estate italiana. Buon viaggio e buona estate.



10 RICETTE A CRUDO DELLA CUCINA ITALIANA

Prosciutto e melone, Caprese, panzanella e il meglio della nostra tradizione a fornelli spenti

a cura di **Andrea Beghini, Carlotta Bonsegna, Giovanni Franchini**

Pesti italiani, *un arcobaleno di tradizione, ricette e sapori*

La cucina italiana possiede un linguaggio inconfondibile, capace di raccontare il territorio attraverso i profumi, i colori e quei gesti semplici che trasformano pochi ingredienti in memoria collettiva. Il pesto ne è una delle espressioni più versatili e complete.

Nato come ricetta povera e veloce, oggi il pesto si è trasformato in un **mosaico di sapori** che attraversa l'Italia da nord a sud, cambiando identità da regione a regione e seguendo il ritmo delle stagioni e dei prodotti del mercato. Il pesto, prima che una salsa, è un insieme di gesti: **pestare, schiacciare, amalgamare ingredienti crudi fino a trasformarli in una crema**. È una delle forme più autentiche della cucina a crudo, dove nulla viene alterato dal calore e ogni elemento conserva intatta la propria voce.

Verde come il basilico

A dominare la scena è il **pesto alla genovese**, verde brillante e vellutato, dove basilico fresco – idealmente di Prà –, pinoli, parmigiano, pecorino, aglio e olio extravergine trovano un equilibrio quasi musicale. Il suo profumo racchiude la Liguria e i terrazzamenti a picco sul mare. **La tradizione vuole che venga preparato nel mortaio di marmo**, schiacciando lentamente le foglie per non ossidarle e preservarne gli oli essenziali. È perfetto con le trofie, naturalmente, ma sorprende anche su patate

lesse, burrata fresca o in una semplice tartare di gambero rosso, dove il basilico diventa una carezza aromatica.

Qualche cucchiaino sopra una fetta di focaccia e il risultato è una nota fresca e profumata, magari da gustare nei vicoli del centro storico di Genova o sugli scogli delle Cinque Terre di fronte a un tramonto.

Anima mediterranea

Il **pesto rosso siciliano**, preparato con pomodori secchi, mandorle e ricotta salata, ha un gusto intenso e seducente. È il compagno ideale delle paste corte ruvide, ma sa regalare carattere anche a una Bruschetta calda o a un filetto di tonno appena scottato. Al palato combina dolcezza e sapidità, lasciando una persistenza quasi minerale. In alcune versioni si aggiunge il peperoncino, che ne accentua il profilo vivace e ne fa una salsa perfetta anche per accompagnare verdure arrosto o melanzane grigliate.

Cremoso e leggero quello di zucchini

Più delicato, ma non meno interessante, è il **pesto di zucchini**. Quelle crude o appena scottate si sposano con menta, mandorle o pistacchi, dando vita a una salsa fresca, estiva, ideale per chi cerca una semplicità raffinata. La sua forza è la versatilità: può diventare un condimento, accompagnare il finger food o persino essere la base per una vellutata servita fredda.

Le evoluzioni del pesto

Negli ultimi anni la fantasia ha trasformato il pesto in un **codice contemporaneo**. Rucola, pistacchio, olive, finocchietto, persino agrumi: ogni ingrediente si fa protagonista. Il **pesto di pistacchio** ha una consistenza sontuosa e un gusto rotondo, quasi burroso. Straordinario con mortadella e burrata, raffinato con gamberi e scorza d'arancia. Il **pesto di rucola**, invece, gioca sull'amaro e sulla freschezza, ideale per dare energia a una pasta fredda o a verdure grigliate.

Sempre più apprezzato anche il **pesto di**

finocchietto selvatico, aromatico e intenso, capace di evocare immediatamente i paesaggi assoluti del Sud. Il segreto di ogni pesto non risiede soltanto negli ingredienti, ma nella materia viva: l'olio che profuma di terra mediterranea, le foglie appena colte, la frutta secca tostata al punto giusto. È una cucina a crudo che non nasconde nulla e, proprio per questo, pretende qualità assoluta.



RICETTA

Pesto alla genovese

Cruda, estiva, semplice e perfetta. Signore e signori, ecco a voi la Caprese!

Ci sono piatti che nascono dalla tecnica, dal tempo lento e dalla pazienza. E poi ci sono quelli che non chiedono altro che essenzialità. La Caprese appartiene a quest'ultima, rarissima categoria: tre ingredienti, nessuna cottura, nulla da trasformare.

È la cucina a crudo nella sua forma più pura, quella che non accende fornelli e non permette artifici. **Pomodoro, mozzarella, basilico.** Un elenco che potrebbe sembrare scarno ma che, invece, racconta un'estetica precisa, quasi una dichiarazione d'identità. Non è un caso che i suoi colori richi amino quelli della bandiera italiana: rosso, bianco e verde disposti con naturalezza, senza costruzioni forzate.

Dall'isola di Capri al mondo

La Caprese è forse uno dei piatti più riconoscibili della nostra cucina, ma anche uno dei più fraintesi. Troppo spesso ridotta a contorno frettoloso, in realtà richiede attenzione e sensibilità. Il nome rimanda all'isola di Capri, dove secondo la tradizione sarebbe nata tra gli anni Venti e Trenta del Novecento. Si racconta che a renderla popolare sia stato un cuoco locale, desideroso di omaggiare l'Italia con un piatto semplice e immediato, capace di esaltare i prodotti del territorio senza trasformarli. Che sia leggenda o



verità, poco importa perché la Caprese è arrivata a incarnare un'idea di italianità luminosa, fatta di pochi gesti e ingredienti riconoscibili.

Antipasto e piatto unico per l'estate

In Italia la si incontra ovunque, ma è soprattutto d'estate che trova il suo senso più compiuto. Servita come antipasto o scelta come piatto unico leggero, accompagna pranzi spesso all'aperto, magari con il rumore del mare in sottofondo. È un piatto che si inserisce naturalmente in un modo di vivere prima ancora che in un menù. Eppure, dietro questa apparente semplicità, si nasconde una delle sfide più sottili della cucina a crudo. Qui non c'è tecnica che possa correggere o mascherare il risultato finale, perché ogni ingrediente deve essere all'altezza.

Il senso del pomodoro per la mozzarella

Il pomodoro deve essere maturo, succoso, capace di restituire al palato il calore del sole. La mozzarella — idealmente di bufala — deve essere fresca, elastica, pronta a rilasciare il suo latte al primo taglio. Il basilico, infine, interviene con discrezione, portando una nota aromatica che completa senza invadere. La Caprese non si prepara, si compone. È un gesto intuitivo e tutt'altro che banale. Le fette si dispongono con

naturalità, senza uno schema preciso. Un filo d'olio extravergine — quello giusto, fruttato e armonico — lega gli elementi, mentre il sale agisce come un amplificatore silenzioso, capace di far emergere ogni sfumatura.

Alla prova del gusto

Gustarla è un'esperienza immediata, ma mai scontata. La forchetta affonda e raccoglie tutti gli elementi, perché è nell'incontro che si compie l'equilibrio: l'acidità del pomodoro, la morbidezza della mozzarella, il profumo del basilico. Ogni boccone è diverso eppure perfettamente riconoscibile. Forse è proprio questo il segreto della Caprese: la sua capacità di essere al tempo stesso elementare e iconica. Un piatto che non ha bisogno di evolversi, perché ha già trovato la sua forma definitiva.

In un'epoca in cui la cucina spesso rincorre la complessità, la Caprese resta lì, salda e sicura, a ricordarci che la vera eleganza non nasce dall'eccesso, ma dalla semplicità.



RICETTA Caprese

La Panzanella

e la felicità che viene dal pane raffermo

Prima ancora di essere servita, la panzanella parla d'estate: un intreccio di pane, ortaggi e profumi che racconta il caldo, la luce e la semplicità delle giornate all'aperto.

Nasce nell'Italia centrale, tra Toscana, Umbria, Lazio e Marche, dove il pane raffermo non veniva mai sprecato e trovava nuova vita accanto a ciò che offriva l'orto. Le radici della panzanella si legano a un gesto semplice e antico, ovvero **ridare vita al pane secco**.

Il gusto della semplicità

La letteratura conserva tracce di questa consuetudine, che attraversa i secoli come espressione di una cucina essenziale e intelligente. Nel **Decameron**, Boccaccio cita il **"pan lavato"**, una preparazione che anticipa da vicino l'idea della panzanella e testimonia quanto fosse diffusa l'abitudine di ammorbidire il pane raffermo per renderlo nuovamente commestibile. Intorno a questa pratica quotidiana si sono sviluppati racconti diversi. C'è chi colloca la nascita della panzanella nelle campagne dell'entroterra, dove il pane raffermo veniva recuperato e unito alle verdure appena colte. Altri ne riconducono l'origine alle coste tirreniche e adriatiche, tra pescatori e marinai che ammorbidivano il pane secco con acqua di mare e lo accompagnavano a ciò che avevano a disposizione. Al di là delle diverse versioni, resta una costante: l'ingegno di **trasformare ingredienti semplici in una preparazione nutriente e completa**.



Un nome, un programma

Anche il nome conserva una certa ambiguità. Potrebbe derivare da “pane” e “zanella”, termine antico che indicava una scodella o una zuppiera, oppure da “panzana”, parola che in origine indicava una pappa morbida. In ogni caso, si tratta di una **ricetta popolare, pensata per essere condivisa e consumata nell'immediato**.

Nel Cinquecento, Agnolo Bronzino — pittore alla corte medicea — ne descrive una versione fatta di **pane bagnato, cipolla tritata, cetrioli e basilico, condita con olio e aceto**. È una testimonianza che conferma la diffusione del piatto già in epoca rinascimentale, legato alla freschezza e alla stagionalità degli ingredienti.

La panzanella di oggi

La versione più diffusa oggi si costruisce attorno a **pane toscano raffermo, pomodori maturi, cetrioli, cipolla rossa e basilico**. Il pane viene ammollato in acqua, talvolta arricchita con un filo di aceto, poi strizzato e sbriciolato. In alcune varianti resta invece in pezzi più grandi, a seconda delle tradizioni locali. Il

condimento con olio extravergine, sale, pepe e aceto completa il piatto, che non prevede alcuna cottura.

Una panzanella per ogni campanile

Come spesso accade nelle preparazioni della tradizione, le varianti sono numerose e fortemente territoriali. In Toscana e nel Lazio il pane viene spesso sbriciolato e mescolato agli ingredienti; in Umbria e nelle Marche si preferisce mantenerlo in fette più integre, condite in superficie. In alcune versioni compaiono anche tonno, uova sode o olive, soprattutto nelle interpretazioni più recenti e familiari.

Servita fresca, soprattutto nei mesi estivi, **la panzanella accompagna pranzi semplici come piatto unico o contorno leggero**. È un piatto che nasce dal recupero ma si afferma per equilibrio, capace di valorizzare ingredienti poveri senza alterarne la natura.



RICETTA

Panzanella

Perché Prosciutto e Melone è un abbinamento perfetto

Nient'altro che un taglio netto, un frutto maturo e una fetta sottile sottile. L'incontro è diretto, la composizione lineare e gli elementi si valorizzano a vicenda. È così che Prosciutto e Melone prendono forma nel piatto della nostra estate.

Sapidità e dolcezza: un disaccordo? Assolutamente no, perché questa apparente contraddizione crea un equilibrio di sapori piacevole al palato, tanto da consacrare l'accoppiata Prosciutto e Melone come un classico della cucina italiana a crudo.

Il matrimonio perfetto tra dolce e salato

Per consuetudine, i prosciutti ideali da accostare al melone sono il Prosciutto di Parma o il San Daniele, entrambi sottoposti a lunghe stagionature che ne intensificano il sapore e privi di additivi. **La fetta deve essere sottile, il più sottile possibile, quasi trasparente, così da risultare avvolgente**, necessaria ma non prepotente, un abbraccio che non toglie ma aggiunge.

Anche il melone richiede attenzione nella scelta. Le varietà più utilizzate sono il retato e il cantalupo, riconoscibili per la polpa arancione, la dolcezza e l'intensità aromatica. Il grado di maturazione è fondamentale: **il melone perfetto si riconosce dal profumo deciso e da una leggera cedevolezza al tatto**. La componente zuccherina contribuisce non poco alla riuscita del piatto, perché

determina il livello di contrasto con la sapidità del prosciutto. Dolce e salato.

Una questione di bilanciamento

Le fasi di preparazione sono semplici ma rigorose. Il melone viene tagliato, privato dei semi e suddiviso in fette regolari, mentre il prosciutto viene disposto accanto oppure avvolto direttamente intorno al frutto. Le proporzioni devono essere bilanciate, poiché nessun elemento deve prevalere sull'altro. **Servito fresco, ma non freddo**, come antipasto o piatto unico, Prosciutto e Melone trova la sua espressione migliore nei mesi più caldi, quando il frutto raggiunge la piena maturazione.

Non sono necessari condimenti, perché l'aggiunta di olio extravergine d'oliva, pepe o altri ingredienti altererebbe l'armonia dell'insieme e ne snaturerebbe l'essenza. Nonostante ciò, in alcune varianti contemporanee compaiono riduzioni di aceto balsamico o erbe aromatiche; benché apprezzate, si tratta comunque di interpretazioni che si allontanano dalla versione originale.

Un abbinamento classico che si apre alla creatività

L'accostamento tra carne conservata e frutta fresca ha radici lontane. Già nell'antica Grecia era diffusa la tendenza a combinare elementi dal profilo dolce e salato, secondo **una visione dell'alimentazione legata all'equilibrio dell'organismo**. Per il pensiero medico del tempo, infatti, la salute dipendeva dalla corretta armonia delle qualità fondamentali — caldo, freddo, umido e secco — presenti in diversa misura negli alimenti. Di conseguenza, ogni preparazione diveniva il risultato di un attento accostamento, pensato per mantenere tale equilibrio ed evitare sbilanciamenti considerati dannosi. Con il passare dei secoli, soprattutto dopo il Medioevo, queste preparazioni si sono progressivamente

semplificate, fino a ritornare in auge nella gastronomia contemporanea come dialogo fra tradizioni diverse.

La versione classica ha aperto la strada a interpretazioni innovative, nelle quali il prosciutto si abbina a **frutti diversi, come pesche, fichi e ananas**, oppure incontra il melone in combinazioni più sorprendenti, ad esempio con la ventresca di tonno. In alcune riletture ancora più creative, arriva persino a trasformarsi in una zuppa di melone con prosciutto croccante.



RICETTA

Prosciutto e Melone

Dal Carpaccio di manzo veneziano alle varianti della tradizione italiana

Un piatto unico che nasce da un'esigenza medica trasformata in intuizione creativa nella Venezia del dopoguerra. Una preparazione nuova, elegante e immediata, pensata per esaltare la purezza della carne cruda.

Il Carpaccio racconta come un'esigenza personale possa diventare un gesto destinato a lasciare un segno nella cucina italiana. La sua forza sta nella semplicità apparente, che richiede precisione assoluta nella scelta e nel trattamento della materia prima. L'idea di servire carne cruda in fettine sottilissime ha aperto una strada nuova, oggi riconosciuta come un codice gastronomico a sé. È da questa combinazione essenziale che nasce un piatto diventato simbolo di immediatezza e purezza.

L'origine di un mito

Nella Venezia del secondo dopoguerra, tra i tavoli di un celebre locale frequentato da artisti, aristocratici e intellettuali di passaggio in laguna, era seduta la contessa Amalia Nani Mocenigo. Il menù lo aveva letto varie volte, purtuttavia senza trovare alcunché di suo gradimento. Nobildonna pretenziosa, si potrebbe pensare, ma non per capriccio, in questo caso. **Il suo desiderio era gustare un piatto di carne ma, a causa di un problema di salute, i medici le avevano consigliato di non mangiare carne cotta.** Poiché il menù prevedeva esclusivamente pesce o carne cotta, non poté che constatare che entrambe le soluzioni non andavano bene. E lei aveva fame. In qualità di cliente abituale segnalò la questione al ristoratore che, dotato di notevole



sensibilità e di un altrettanto notevole spirito creativo, sfoggiò autentiche doti da problem solver della tavola. Il direttore ideò infatti **una portata costituita da fette sottilissime di filetto di manzo crudo**, condite con una salsa a base di maionese accompagnata da gocce di salsa Worcestershire, succo di limone, latte e una punta di panna. Il risultato fu un successo clamoroso, tanto che la contessa, sempre con nobile misura, si saziò con voluttà.

Un nome, un colore

Il Carpaccio deriva il suo nome dal colore rosso intenso della carne, che ricordava al suo creatore le **tonalità dei dipinti di Vittore Carpaccio**, allora celebrato in una mostra veneziana. Da questa intuizione nasce un piatto che basa il suo successo, tuttora attuale, sulla **qualità assoluta della materia prima**, sul taglio sottilissimo della carne e, naturalmente, sull'assenza di cottura.

Qui il condimento ha il solo compito di accompagnare gentilmente, senza imporsi, il sapore autentico della carne cruda. Un esempio emblematico consiste nel cospargere le fettine con scaglie di Parmigiano, foglie di rucola, un filo di olio extravergine d'oliva e qualche goccia di succo di limone.

Una ricetta che si apre all'innovazione

Negli anni Cinquanta mangiare carne cruda era

un'abitudine d'élite. Oggi, **il suo consumo è diventato sinonimo di fiducia nella freschezza della materia prima**, poiché richiede filiere controllate e grande attenzione sanitaria. Attualmente questa impostazione ha dato origine a numerose varianti. Accanto alla versione classica di manzo, che resta il riferimento assoluto, **il carpaccio si è esteso ad altre carni crude come vitello o cervo, fino ad aprirsi al mondo del pesce**.

Tra le interpretazioni più diffuse annoveriamo **tonno, salmone, pesce spada, polpo e ricciola**, spesso arricchiti da agrumi, erbe fresche o oli aromatici che ne esaltano la delicatezza.

In altre rivisitazioni contemporanee trovano spazio anche **verdure crude affettate sottilmente**, a dimostrazione di come l'idea originaria si sia trasformata in un codice gastronomico più ampio, sempre basato su freschezza e immediatezza.

In tutti i casi la qualità del taglio è decisiva, almeno quanto la capacità della mano di chi affetta. Buona regola vorrebbe che, per preparare il carpaccio, **il coltello venga raffreddato poco prima dell'utilizzo** e la carne lasciata riposare un paio di minuti fuori dal frigorifero, così da essere gustata nella sua massima intensità, evitando ossidazioni e perdita di profumo.



RICETTA

Carpaccio di manzo

Insalate estive, *memorie contadine per affrontare il caldo*

Nel mondo mediterraneo il cibo crudo non è mai stato un ripiego estivo: è un linguaggio culturale e tradizionale, fatto di clima, agricoltura, conservazione e conoscenza del territorio. Le insalate italiane raccontano un sapere antico, elaborato nei campi, nei porti e nelle isole battute dal vento.

Già **Plinio il Vecchio**, nella *Naturalis Historia*, dedicava ampio spazio alle erbe crude e alle *acetaria*, le insalate condite con aceto e olio, raccontando che si trattava di “un'alimentazione degna di Roma”, non certo un cibo di necessità o sopravvivenza. Pane raffermo, ortaggi maturi, erbe aromatiche, conserve sottaceto, olio e aceto costituiscono una struttura gastronomica precisa, **frutto di inventiva, tradizione e conoscenza**.

Cialleda, pantesca e tanto sole del Sud

Prendiamo la **cialleda lucana**, ovvero **pane raffermo, pomodori, cetrioli, cipolla e origano**, bagnati con acqua fresca, quella del pozzo nelle case contadine, un modo per affrontare il caldo del Sud interno senza appesantire il corpo durante il lavoro agricolo. Nelle isole la cucina cruda assume il carattere della “resistenza climatica”. L'**insalata di pomodoro, cipolla, capperi, olive e origano di Pantelleria** valorizza ingredienti capaci



di sopravvivere al sole, al vento salmastro e ai terreni vulcanici. I capperi conservati sotto sale raccontano una cultura agricola estrema; la stessa viticoltura dell'isola, con la sua tecnica dell'alberello, è stata riconosciuta dall'UNESCO nel 2014 come patrimonio immateriale dell'umanità.

Quando l'arancia incontra il salato

Anche la Sicilia custodisce una delle preparazioni crude più sofisticate del Mediterraneo, **l'insalata di arance con finocchi e olive**. Dietro l'apparente semplicità si muove una lunga storia di scambi. Le arance amare arrivarono in Sicilia con gli Arabi tra il IX e il X secolo; le arance dolci, invece, si diffusero molto più tardi, probabilmente attraverso i commerci portoghesi nel XV-XVI secolo. **Mettere l'arancia in un piatto salato** significa riconoscere che la cucina italiana nasce da contaminazioni stratificate. **Goethe**, nel *Viaggio in Italia* (1816-1817), descriveva l'arrivo a Palermo con parole che restituiscono bene il peso visivo e sensoriale di quel paesaggio: «oleandri sempre verdi, spalliere d'agrumi [...]; l'aria è dolce, mite, profumata». Un riconoscimento di quei frutti che avevano trasformato in profondità il paesaggio e la cultura dell'isola.

Ottima l'insalata, anche di rinforzo

Persino l'insalata di rinforzo napoletana, affettuosamente bistrattata dallo scrittore **Francesco Piccolo** che sul *Corriere della Sera* ha di recente ironizzato sulla sua onnipresenza nelle tavole napoletane “nonostante poi non la mangi nessuno”, nella sua reinterpretazione contemporanea con cavolfiore crudo affettato finemente, conserva il senso originario del piatto. Ovvero quello di utilizzare conserve, sottaceti e ingredienti persistenti per accompagnare giorni di festa lunghi e collettivi. Il “rinforzo” era il gesto di aggiungere continuamente nuovi elementi alla ciotola comune, trasformando l'insalata in una preparazione domestica in movimento, mai identica a sé stessa.

In un'epoca dominata dai cibi ultra-processati, queste preparazioni ricordano che il crudo, nella tradizione italiana, non è minimalismo né ripiego: è memoria agricola trasformata in cucina.

RICETTA

Insalata di arance
con finocchi e olive

Marinate *di mare, sale, acido e tempo*

L'arte di marinare il pesce si perde nella memoria del Mediterraneo. Le alici trattate con aceto e agrumi è tecnica risalente a millenni prima di noi. E raccontarla partendo dalle alici marinate significa seguire la direzione giusta della storia.

Il termine "marinare" viene da "acqua marina", ovvero la **salamoia**, tecnica antichissima usata per conservare e trasformare il pesce. È una preparazione che serve a insaporire, conservare e ammorbidire pesci e carni.

L'antica arte della marinatura

Le **alici marinate**, riconosciute oggi dal Ministero delle Politiche Agricole come prodotto agroalimentare tradizionale pugliese e campano, appartengono a questa eredità antica. **Filetti aperti a libro**, immersi per ore in un mix di aceto e limone, subiscono un'azione chimica che denatura le proteine e "cuoce" il pesce senza fuoco, esattamente come farà poi la marinatura nei carpacci moderni.

Una scelta di gusto per conservare

Con la stessa logica da regione a regione, si producono lo **scapecce pugliese e campano**, il **saor veneziano**, il **carpione lombardo**, lo **scabeccio ligure**, lo **scabecciu in Sardegna**,

e l'**escabeche** in **Spagna**. Tante parole simili per raccontare la stessa idea, ovvero sposare il pesce con l'aceto per renderlo più gustoso ma soprattutto per conservarlo più a lungo. La stessa parola "*scapece*", che sembra un cognome napoletano ma che invece deriva dallo spagnolo *escabeche*, che a sua volta risale all'arabo-persiano *sikb-bâdj*, rappresenta un piatto della tradizione persiana giunto in Spagna con la dominazione musulmana. Il crudo e il marinato italiano sono figli di questo lungo viaggio culturale.

L'invenzione del carpaccio

I carpacci di pesce prevedono sottili fette di filetto crudo, di solito **pesce spada**, **baccalà**, **tonno rosso** o **salmone**, conditi con olio, sale e pepe, o con una marinatura. Ma la gerarchia dei carpacci ittici italiani ha una sua logica territoriale precisa.

Il **tonno rosso** è forse il più nobile. Tagliato a fettine quasi trasparenti, condito con sale di Trapani e olio extravergine, rappresenta la Sicilia nella sua essenzialità più rigorosa. Il **carpaccio di pesce spada**, anch'esso siciliano nell'anima, aggiunge la componente **agrumata** con limone, olio, a volte capperi e menta, a volte arancia. Storicamente, la marinatura era un metodo per conservare il pesce

fresco nelle giornate calde, trasformandolo in un piatto leggero; riflette la cultura gastronomica siciliana, dove agrumi ed erbe aromatiche sono protagonisti.

Pura esaltazione della materia

La **ricciola marinata** ha invece una sua scuola, più orientale, dell'Adriatico, dove i sapori sono meno aggressivi, il pesce bianco predilige marinature brevi agli agrumi o all'olio aromatizzato, che ne valorizzano la delicatezza senza sovrastarla. Il **branzino crudo**, ad esempio, tagliato sottilissimo, appartiene alla stessa famiglia.

La differenza tra una alice marinata di tradizione e un carpaccio di tonno dell'alta cucina non è di categoria, è di intenzione. La prima nasce per necessità e conservazione, il secondo per esaltazione pura della materia. Ma entrambi poggiano sullo stesso principio antico: **il mare, il sale, l'acido, il tempo**.

RICETTA

Carpaccio di salmone con limone, rucola ed erbe aromatiche



Pane, olio e sale, un viaggio in compagnia della Bruschetta

La Bruschetta è forse la preparazione più onesta della nostra cucina: dice esattamente quello che è, senza maschere. Il termine deriva dal verbo "bruscare", voce di area centro-meridionale attestata dall'Accademia della Crusca sin dal XVI secolo, che significa abbrustolire sul fuoco o sulle braci.

Tutto quello che va sopra una Bruschetta, **olio, pomodoro, verdure, legumi, formaggi freschi**, arriva crudo, al suo stato naturale, e parla direttamente di territorio e stagione. La Bruschetta nasce come piatto povero e contadino, frutto di un'Italia rurale che viveva di economia di sussistenza. Il pane raffermo non si buttava: si abbrustoliva, si strofinava con aglio, si irrorava con l'olio nuovo. Tre ingredienti, zero sprechi, massima identità territoriale.

Ottima anche come merenda

Nel Nord Italia la **Bruschetta** cambia nome e contesto. In Piemonte si chiama **soma d'aj**, "carico d'aglio", dal termine che indicava il peso portato dagli asini, ed è una fetta di pane strofinata vigorosamente con aglio crudo e inondata di olio. Rustica, pungente, senza mediazioni. Viene servita come merenda o accompagnamento ai salumi nelle cantine delle Langhe.

Al Centro incontra anche il tartufo

Nel Lazio la **Bruschetta** classica prevede pomodoro fresco a cubetti, basilico, aglio strofinato e olio crudo versato all'ultimo. Il condimento, sale, basilico spezzato a mano, un filo d'olio, va preparato in una ciotola con qualche minuto di anticipo in modo che i pomodori rilascino il succo e i sapori si mescolino prima di finire sul pane. In Umbria, accanto alla versione con olio nuovo e aglio, in alcune zone viene servita



con tartufo nero grattugiato o lamellato sopra la fetta calda: il calore del pane è sufficiente a liberare l'aroma senza cuocere il fungo.

Fresca e pungente, accoglie il meglio dell'estate

In Toscana la Bruschetta si chiama **fettunta**, "fetta unta", e il suo momento canonico è novembre, durante la frangitura delle olive. Viene preparata con pane toscano sciapo, abbrustolito e condito esclusivamente con aglio e olio extravergine appena spremuto: è considerata la forma più antica e autentica della Bruschetta. Il pane senza sale, tradizione nata, secondo la Storia, da una rivalità medievale tra Firenze e Pisa che bloccò il commercio del sale, assorbe l'olio verde e pungente del frantoio con dolcezza e semplicità.

Al Sud porta con sé memorie di mare

La Puglia declina la Bruschetta a crudo in **due forme distinte**. La prima è quella **classica su pane di Altamura** o pane casereccio, con pomodorini schiacciati a mano, olio extravergine e origano. La seconda, più antica, è **la frisella**, un pane cotto due volte, disidratato, da bagnare prima di condire. Le origini della frisella risalirebbero al X secolo, quando era l'alimento dei marinai. Bastava bagnarla con

acqua di mare per ottenere un pasto semplice e nutriente durante le traversate. Oggi si bagna con acqua fredda per pochi secondi, non di più per non perdere la croccantezza, e si condisce con pomodorini freschi, origano, olio, a volte tonno, capperi o cipolla rossa. È una Bruschetta che porta ancora con sé la memoria del mare.

L'arte della Bruschetta

Tre **regole** valgono per tutte le varianti a crudo.

Prima: l'olio extravergine non è intercambiabile, è il sapore principale, non un condimento di supporto. **Seconda:** il condimento si prepara sempre separatamente e si versa sul pane all'ultimo momento, altrimenti il pane si ammolle e perde struttura. **Terza:** le bruschette vanno servite e consumate immediatamente dopo essere state condite, per preservare il perfetto equilibrio tra croccantezza e morbidezza. La Bruschetta a crudo non è un antipasto banale. È una dichiarazione di stagione.



RICETTA

**Bruschetta con
pomodoro e tartufo**

Tiramisù, *il dolce italiano che ha conquistato il mondo*

Le uova non vanno in forno, il mascarpone non passa dal fuoco, la crema si assembla a freddo. I savoiardi si inzuppano nel caffè amaro e il tutto riposa in frigorifero.

C'è un paradosso nel tiramisù che pochi notano: è il dolce italiano che più di ogni altro vive di ingredienti non cotti. È, a suo modo, un dolce a crudo costruito sulla qualità dei suoi ingredienti così come sono, senza che il calore li trasformi. La cottura avviene per tempo e temperatura di riposo: come in una marinatura.

Energico e gustoso per tutti i palati

Il dizionario della lingua italiana Sabatini Coletti fa risalire la prima menzione scritta del nome "tiramisù" al 1980, ma il dolce era già in circolazione da almeno un decennio. Il nome contiene già la sua filosofia. "Tireme su", che in dialetto veneto significa "sollevami, rinforzami", porta con sé il riferimento alle proprietà energizzanti del dolce. Caffè, uova, zucchero e mascarpone sono tutti alimenti ad alta densità calorica. Non è un caso che lo *sbatudin* originale fosse considerato un ricostituente per convalescenti.

Un'origine molto dibattuta

La versione forse più accreditata lo fa nascere a Treviso, al ristorante Le Beccherie, tra la fine degli anni Sessanta e l'inizio dei Settanta. La ricetta fu raccontata per la prima volta dal gastronomo Giuseppe Maffioli nel 1981 e depositata il 15 ottobre 2010 con atto notarile presso l'Accademia Italiana della Cucina. I suoi autori sono la proprietaria Alba Campeol e il pasticciere Roberto Linguanotto.

Ma il Friuli-Venezia Giulia rivendica una precedenza documentata, ovvero un conto datato 1959, che riporta tra i dolci ordinati due *"tiramì su"* presso l'Albergo Roma di Tolmezzo. Inoltre diversi menu di cene, a partire dal 1963 e 1965, riportano in friulano *"par indolzi: di tirimi-su un pôc"*.

Il prodotto riconosciuto tra due regioni

Nel 2017 il Ministero delle Politiche Agricole ha comunque riconosciuto il tiramisù come **Prodotto Agroalimentare Tradizionale del Friuli Venezia Giulia**, ma nel 2024 lo ha riconosciuto anche tra quelli del Veneto. Due regioni, stesso dolce, nessun vincitore dichiarato e armistizio concluso (fino a nuova guerra). Anche perché, come nota il ricercatore Gigi Padovani nel suo libro *Tiramisù. Storia, curiosità, interpretazioni del dolce italiano più amato*, gli ingredienti del tiramisù non sono tipici né del Friuli né del Veneto: i savoiardi sono biscotti piemontesi, il caffè e il cacao arrivano dal Sudamerica, il mascarpone è nato in Lombardia. Insomma, il tiramisù è, fin dalle origini, un dolce di sintesi tra tradizioni regionali, e forse è proprio per questo che appartiene a tutti.

La ricetta originale. Cosa dice il disciplinare

La ricetta depositata all'Accademia Italiana della Cucina è categorica come tutti i disciplinari. Gli ingredienti sono **savoiardi, uova, zucchero, caffè, mascarpone e cacao in polvere**. Non è previsto il liquore, al più si potrebbe aggiungere un vino liquoroso; il più indicato è il Marsala. La forma originale del dolce è rotonda.

Tre punti sono fermi nelle cucine più serie. **Primo:** niente albumi montati, la ricetta originale di Linguanotto usa solo tuorli, che danno una crema

più densa e saporita. **Secondo:** niente panna, aggiunta solo per risparmiare sul mascarpone e gonfiare il volume, una volgarità inaudita. **Terzo:** il caffè deve essere amaro e freddo, zuccherarlo significa rompere l'equilibrio del dolce, dato che la crema al mascarpone è già dolce e ha bisogno del contrappunto amaro.

I savoiardi vanno inzuppati brevemente, due secondi per lato è la regola condivisa nelle cucine professionali, perché la struttura del biscotto deve reggere il peso della crema senza implodere. Il tiramisù riesce in qualcosa di raro perché è **un dolce novecentesco che si comporta come una preparazione antica**. Non richiede attrezzatura, non ha cotture complesse, si corregge facilmente e migliora riposando. È un dolce che rispetta il tempo, e il tempo, come sempre, lo ripaga.



RICETTA

Tiramisù

Macedonie

di frutta e verdura, l'armonia del dolce con il salato

Quando l'arancia incontra il finocchio, o quando il melone si affianca alla cipolla. C'è qualcosa di antico e insieme disinvolto nell'atto di mescolare frutta e verdura in un unico piatto.

Nell'Italia contemporanea viene spesso percepito come una trovata moderna, un'influenza della cucina internazionale o dei menu salutisti. In realtà la commistione tra frutto e ortaggio, condita e servita cruda, è una tradizione radicata in molte cucine regionali italiane, con radici che risalgono a secoli di storia e scambi culturali.

Con arance o limoni, l'insalata si fa ricca

Se c'è una regione dove la macedonia mista ha radici storiche documentate, è la Sicilia. L'**insalata di arance, finocchi e olive nere** si intreccia con la storia della dominazione araba nell'isola. Sarebbero, infatti, stati proprio gli Arabi a introdurre questa combinazione nella cucina locale. Portarono con sé gli agrumi, li piantarono nei giardini siciliani, e da lì fu naturale mescolarli alle verdure dell'orto in preparazioni crude, condite con olio e sale.

E se l'insalata di finocchi e arance appare soprattutto d'inverno, l'**insalata di limoni è perfetta per il caldo siciliano**. La scorza del limone primofiore o verdello viene affettata e unita a cipolla rossa, olive nere, un filo d'olio d'oliva, sale, origano e, a volte, acciughe sotto sale o tonnina.



Il Lazio e la tradizione del melone con il salato

Ogni estate sulle tavole laziali compaiono alcuni abbinamenti che molti turisti trovano ancora sorprendenti e che i romani considerano ovvi, come quello del **melone con il prosciutto crudo**, oppure **del melone con cipolla rossa condita con olio e aceto**. La variante con la cipolla e il basilico è quella più schiettamente verdura-frutta, un piatto povero estivo che un tempo finiva sulle tavole di chi lavorava nei campi.

Dolce e amaro per un gioco d'equilibri

Al Nord la commistione frutta-verdura è meno codificata come piatto autonomo, ma è presente in modo capillare nelle preparazioni di recupero e di stagione. Una delle più preparate è **pesche, rucola e Grana**, con la pesca noce affettata e abbinata all'amaro della rucola e alle scaglie di Grana Padano, e condita con olio extravergine d'oliva e poche gocce di aceto di mele o di aceto balsamico.

Sugli altipiani lombardi spopola la **macedonia melone, lattuga e Asiago**, ovvero un antipasto classico che diventa un'insalata fresca. Si prepara con cubetti di melone, lattuga croccante (tipo iceberg o cappuccia) e dadini di formaggio Asiago fresco.

Come si progetta una macedonia mista

La logica che governa queste preparazioni regionali

è sempre la stessa e vale anche per chi vuole improvvisarne una in casa. Il **primo principio** è il **contrasto calibrato di frutta dolce con verdura amara o aromatica**, mai tra due ingredienti che si somigliano troppo. Arancia e finocchio funzionano perché l'agrume taglia la nota erbacea dell'ortaggio mentre pera e radicchio funzionano per la stessa ragione.

Il **secondo** è la **stagionalità assoluta**. Una macedonia mista fatta con frutta fuori stagione, acquosa, insipida, senza carattere, non ha motivo di esistere. Il piatto regge solo se ogni ingrediente porta il suo massimo, come il finocchio a dicembre, l'arancia a gennaio e la **pesca a luglio**.

Il **terzo** è il **condimento minimo**. Olio extravergine di buona qualità, sale, eventualmente il succo dell'agrume presente nel piatto. Aceto con parsimonia, solo quando non c'è frutta acida. Lo zucchero non serve mai perché se la frutta è matura, la dolcezza è già lì.

Il riposo breve, dieci, quindici minuti, fa il resto. I succhi si amalgamano, i **sapori si incontrano** e quello che sembrava un accostamento ardito diventa qualcosa di coerente e necessario.

► **RICETTA**
Insalata di melone
e cipolla rossa

LA SOSTENIBILITÀ LONTANO DAI FORNELLI

di Alessandra Caleca

Scegliere il crudo in estate non è solo una questione di gusto o di comodità. È anche una scelta di consapevolezza ambientale che riduce passaggi, consumi energetici e inutili lavorazioni.

Mangiare crudo d'estate significa eliminare molte delle fasi che normalmente accompagnano la preparazione dei cibi in cucina, a partire dalle cotture prolungate, dall'utilizzo di forno o fornelli, dalle lunghe conservazioni e anche dall'impiego di utensili e detergenti per la pulizia. Una cucina più essenziale comporta anche un minor consumo di energia. Meno fuoco, meno tempo, meno sprechi. E quando frutta e verdura sono buone e di stagione, non hanno bisogno di altro. Si chiama sostenibilità, si traduce in benessere.

Stagionalità e naturalezza

Mangiare crudo permette di esaltare la stagionalità, rispettando i ritmi della natura e il ciclo di maturazione degli alimenti nel segno della sostenibilità nutrizionale. **Pomodori, zucchine, meloni, pesche e albicocche** raggiungono, infatti, in estate il loro massimo equilibrio di **sapore, acqua e dolcezza naturale**, rendendo superflue trasformazioni e cotture elaborate. Questa semplicità consente di assaporare ogni ingrediente nella sua forma più autentica e genuina.





Creatività a tavola

Il crudo stimola l'inventiva in cucina e la creatività si mette a disposizione della sostenibilità. La disposizione degli ingredienti diventa, quindi, un gesto estetico con **insalate colorate, carpacci di pesce o di verdure, combinazioni di frutta e aromi** che si trasformano in piccole opere d'arte. La fantasia non ha limiti, bastano un filo d'olio, qualche erba aromatica, semi o frutta secca per valorizzare ogni piatto, conferendo equilibrio tra colori, consistenze e profumi. Ogni preparazione dà vita così a un piccolo racconto, dove la materia prima è protagonista e la cucina si fa strumento di bellezza e piacere.

Tradizione e convivialità

Il cibo crudo ha radici profonde nella cultura gastronomica italiana. Piatti come la panzanella, le bruschette con pomodoro e basilico, o i carpacci di mare, testimoniano **una lunga storia di attenzione alla freschezza e alla semplicità**. Preparare piatti senza cottura significa anche invitare alla convivialità perché le preparazioni rapide permettono di condividere momenti leggeri con amici e familiari, trasformando il pasto in un'esperienza sociale e rilassata, dove la semplicità diventa valore. E dove **la convivialità è anche un'altra forma della sostenibilità sociale**.



Essenzialità e sostenibilità quotidiana

Scegliere il crudo è, come abbiamo visto, un modo pratico per ridurre sprechi, energia e materiali. Preparazioni semplici permettono di **utilizzare ogni parte degli ingredienti, evitando scarti eccessivi e valorizzando le caratteristiche naturali dei prodotti**. Ogni piatto diventa un gesto di equilibrio, con pochi ingredienti selezionati, stagionali e di qualità, combinati in maniera armoniosa. Il risultato è una cucina diretta, rispettosa del tempo e dell'ambiente, capace di offrire gusto, leggerezza e autenticità senza artifici.

Freschezza e piacere

In estate, **il piacere del crudo si unisce alla leggerezza** con piatti come carpacci, insalate miste, macedonie o pesti estivi che garantiscono pranzi e cene immediati, rinfrescanti e conviviali. La preparazione richiede pochi gesti, ma **molta attenzione alla qualità e alla consistenza degli ingredienti**. Il crudo invita a una lentezza positiva, fatta di piccoli dettagli, profumi intensi e sapori distinti. Ogni morso celebra la stagione, la naturalezza e il gusto autentico, creando un legame diretto tra chi cucina e chi gusta.

Versatilità e innovazione

La varietà di frutta, verdura, erbe aromatiche, semi e condimenti naturali offre infinite possibilità al cibo crudo e alla sua sostenibilità alimentare. Ogni

piatto può essere reinventato con combinazioni **originali e giochi di consistenze**, mantenendo però la filosofia dell'essenzialità come simbolo di sostenibilità. Anche le tecniche più semplici, come marinature leggere, tagli sottili o emulsioni di olio e limone, trasformano ingredienti comuni in preparazioni sorprendenti, capaci di coinvolgere per gusto e colore.

Mangiare crudo in estate è, dunque, **molto più di una scelta alimentare**. È un invito alla consapevolezza, alla creatività e al **rispetto della natura**. È un gesto quotidiano che combina leggerezza e piacere, semplicità e armonia, tradizione e innovazione. Senza bisogno di fornelli o procedure complesse, il crudo permette di portare in tavola piatti autentici, capaci di raccontare l'identità della stagione e la bellezza della materia prima con una grande attenzione alla sostenibilità in tutti i suoi aspetti.

**IL PIACERE DEL CRUDO SI
UNISCE ALLA LEGGEREZZA
CON PIATTI COME
CARPACCI, INSALATE MISTE,
MACEDONIE O PESTI ESTIVI
CHE GARANTISCONO
PRANZI E CENE IMMEDIATI,
RINFRESCANTI E
CONVIVIALI**

Cosa mettere nel piatto quando le temperature salgono

Con il caldo cambia il modo di mangiare.
Il crudo diventa una soluzione naturale, anche se
spesso sottovalutata. Ecco come prepararlo
e consumarlo, anche oltre frutta e insalata.

di **Andrea Begnini**



In estate cambia il rapporto con il cibo. Molte persone sperimentano una riduzione spontanea dell'appetito nelle ore più calde e il desiderio si sposta naturalmente verso **piatti più leggeri, freschi e ricchi d'acqua**. Sudando si perdono liquidi e sali minerali e questo incide su come ci si sente a tavola. Non è tanto una questione di mangiare meno, ma di scegliere meglio perché gli alimenti consumati a crudo hanno alcune caratteristiche che si adattano bene alle alte temperature. **Conservano intatto il proprio contenuto di acqua**, che nella frutta e nella verdura estive è altissimo: anguria, cetrioli, pomodori, peperoni, zucchine giovani contengono fino a oltre il 90% per cento di questo liquido, contribuendo all'idratazione in modo diretto e graduale. Conservano anche i propri enzimi naturali, che alcune ricerche associano a una digestione più efficiente, e una quota maggiore di vitamine.

Il territorio del crudo è più ampio di quanto si pensi

Il crudo mantiene al meglio molte delle proprietà degli alimenti, soprattutto quelle più sensibili al calore. In estate, quando si cercano piatti più leggeri e freschi, è una scelta che funziona perché **aiuta a semplificare i pasti senza rinunciare alla qualità**. Inserirlo con più frequenza nella propria alimentazione è un modo pratico per adattare il nutrimento al caldo, senza tante complicazioni.

L'immagine comune del crudo estivo

si ferma all'insalata mista, alla frutta e al carpaccio di carne o pesce. È una rappresentazione parziale che riduce la varietà disponibile e taglia fuori categorie di alimenti che arricchiscono sia il profilo nutrizionale che quello gustativo del pasto. **I vegetali estivi si prestano al crudo in forme molto diverse**. Le **zucchine giovani e sottili**, affettate molto fini o grattugiate, hanno una consistenza tenera e un sapore delicato che reggono bene sia da soli che abbinati ad altri ingredienti. I peperoni crudi, specie quelli gialli e rossi, sono tra le fonti più concentrate di vitamina C disponibili in estate, mentre i **finocchi**, i **ravanelli**, i **cetrioli**, le **carote giovani** sono tutti ortaggi che al crudo esprimono texture e aromi che la cottura trasforma o attenua. Il **carciofo fresco**, tagliato finissimo, è un ingrediente da crudo con un profilo aromatico molto riconoscibile e proprietà amaricanti che stimolano la digestione.

La frutta nel contesto salato

È, questo, un capitolo ancora poco esplorato, ma con radici solide in molte tradizioni alimentari. **Pesche, albicocche, melone, mango, anguria** sono frutti che contengono fibra, sali minerali,

**NON È TANTO UNA
QUESTIONE DI
MANGIARE MENO, MA
DI SCEGLIERE MEGLIO
PERCHÉ GLI ALIMENTI
CONSUMATI A CRUDO
HANNO ALCUNE
CARATTERISTICHE
CHE SI ADATTANO
BENE ALLE ALTE
TEMPERATURE**



antiossidanti e acqua. Abbinati a ingredienti proteici e sapidi come formaggi, prosciutto, oltre che a semi tostati ed erbe aromatiche, costruiscono un equilibrio gustativo e nutrizionale che funziona molto bene soprattutto in estate.

Ingredienti e valore aromatico

I germogli (soia, alfa alfa, girasole) portano freschezza e consistenza senza appesantire. Le erbe aromatiche fresche come basilico, menta, prezzemolo, coriandolo, erba cipollina, maggiorana, usate anche in abbondanza, aggiungono invece antiossidanti, vitamine e complessità aromatica con poche calorie, permettendo di dare identità ai piatti in modo immediato.

Marinatura e struttura del pasto

La marinatura è la tecnica chiave del crudo e prevede di lasciare un alimento in un liquido acido (limone, aceto, vino) con sale, olio e aromi. L'acido modifica la struttura di proteine e fibre, migliorando consistenza e sapore. Le verdure dure (carote, finocchi, sedano, rapa) richiedono tempi più lunghi mentre per quelle tenere (cetrioli, zucchine, pomodori) bastano pochi minuti. Nel

pesce, l'acido degli agrumi trasforma leggermente la consistenza, rendendolo più delicato e aromatico. Le marinature sanno trasformare un pasto a crudo in un viaggio gastronomico gustoso ed equilibrato, perfetto per combinare verdure, una quota proteica con uova, formaggi freschi, pesce, legumi, carne cruda di qualità e grassi buoni, soprattutto olio extravergine di oliva.

Equilibrio nutrizionale e sicurezza

Combinare verdure crude, una fonte proteica e una quota di grassi buoni rende il pasto più saziante e nutrizionalmente completo, evitando squilibri e cali di energia nel breve termine. L'olio extravergine di oliva aggiunto a crudo conserva i suoi elementi più preziosi e contribuisce sia al profilo nutrizionale sia al gusto. Sul piano della sicurezza, è fondamentale lavare con cura frutta e verdura e privilegiare filiere affidabili. Per pesce e carne destinati al consumo a crudo, la qualità della materia prima e la corretta gestione lungo tutta la catena sono determinanti. Con queste attenzioni, il crudo si conferma una scelta attuale e concreta, capace di coniugare leggerezza, controllo degli ingredienti e qualità complessiva del pasto.



Viaggio alla ricerca del gusto dell'estate italiana

di Giovanni Franchini

CARPACCI, INSALATE, ABBINAMENTI SALATI E
PREPARAZIONI REGIONALI RACCONTANO LA
CULTURA GASTRONOMICA DI UN PAESE CHE HA
SEMPRE SAPUTO TRATTARE FICHI, PESCHE, MIRTILLI
E ALTRI DONI DELLA TERRA COME INGREDIENTI
BASE DI TANTE PREPARAZIONI FANTASIOSE.

Spesso, e specialmente d'estate, la frutta viene confinata come portata di fine pasto. Ma già nel 1891, Pellegrino Artusi, nella sua ricetta numero 772 de *La scienza in cucina*, accoglieva la macedonia con un accogliente **“Ben venga la signora Macedonia”**, consigliandola soprattutto nei mesi di luglio e agosto.

Lo sapeva Artusi e lo sanno in molti anche oggi: **la frutta si può esaltare conferendole il ruolo di portata principale o addirittura come pasto unico**. Basta saper lavorare di fantasia e immaginazione attingendo alle immancabili tradizioni italiane che la vedono come ingrediente principe di tante ricette e preparazioni, a cominciare da carpacci e insalate.

Nord Italia. Frutti di bosco, abbinamenti alpini e carpacci di pesche

Al Nord la frutta estiva ha una tradizione consolidata. In **Trentino-Alto Adige e in Valle d'Aosta**, more, mirtilli, lamponi e ribes vengono abbinati a formaggi locali come l'Asiago giovane, il toma, la fontina fresca, in un contrasto dolce-acido che è parte integrante della cultura casearia alpina.

In **Veneto**, la peschicoltura ha radici documentate dalla fine dell'Ottocento – le antiche pesche di Mogliano Veneto erano famose in tutta Europa fino agli anni Sessanta -. La pesca a polpa bianca si mangia spesso a fette sottili, quasi un carpaccio informale, con un filo di vino bianco secco versato sopra.

In **Emilia-Romagna** il melone cantalupo di Ferrara e il prosciutto crudo formano uno degli abbinamenti più celebri della cucina italiana: dolcezza del frutto, sapidità del

salume, nessun condimento aggiuntivo. La frutta non è dessert, è antipasto, è piatto. A tutti gli effetti.

Centro Italia. Il fico, la pesca e il vino

In **Toscana e nel Lazio** la tradizione dei fichi freschi abbinati a salumi e formaggi pecorini è radicata quanto la vite. Il fico si apre con le dita, si mangia con il prosciutto crudo o con un pecorino semi-stagionato: il contrasto tra la dolcezza del frutto e il sapore deciso del formaggio è immediato, diretto.

Nel **Lazio** la tradizione del melone con la cipolla rossa condita a olio e aceto ha dato vita a un piatto povero estivo che, un tempo, accompagnava il lavoro nei campi. Non è una macedonia, è una preparazione salata dove il frutto fa da spina dorsale. La stessa logica governa la Bruschetta con fichi e lardo diffusa in Umbria: dolcezza del fico, grasso del lardo, croccantezza del pane.

In **Campania** la percoca col pizzzo, tipica dei Campi Flegrei, si immerge nel vino rosso come il Gragnano per dare vita alla “sangria napoletana”. La pesca cede lentamente al vino, lo profuma e, alla fine, si mangiano le fette imbevute.

Sud e isole. Agrumi, angurie e preparazioni da strada

Al Sud la frutta cruda come ingrediente principale di un piatto a sé è praticata da secoli. **L'anguria**, detta *cocomero* in Toscana e *melone d'acqua* a Napoli, e *zì pàrrucu* in Calabria per il colorito rosso rubicondo, viene spaccata sul bordo del campo o servita a fette grandi sui lungomare.

In **Sicilia** il grande classico è l'insalata



di anguria e primosale, abbinamento che esalta il contrasto tra la dolcezza e l'idratazione dell'anguria e la sapidità del formaggio. Si completa con un filo d'olio extravergine d'oliva, un pizzico di pepe nero e foglie di menta fresca tritata. A volte si arricchisce con olive nere per un ulteriore tocco agrodolce.

Come tagliare e abbinare la frutta

Il modo in cui si taglia la frutta è parte integrante del piatto stesso, non è un dettaglio estetico.

Il **carpaccio di frutta**, dalle fette sottili, quasi trasparenti, disposte su un piatto, funziona con frutti dalla polpa soda e compatta: pesca, melone, fico, mango maturo. Il taglio sottile aumenta la superficie esposta e amplifica il rilascio degli aromi. Si condisce con poco: succo di agrume, qualche foglia di menta o basilico, un filo d'olio extravergine in versione salata. La pesca a carpaccio con rucola, scaglie di parmigiano e aceto balsamico è un antipasto estivo di grande eleganza che non richiede nessuna tecnica complessa.

Gli **abbinamenti salati** seguono una logica precisa:

frutta dolce con ingrediente sapido o amaro. Fico e prosciutto, melone e bresaola, fragole e rucola, pesca e gorgonzola dolce. Il contrasto non deve essere aggressivo, va cercato un equilibrio in cui nessuno dei due elementi sovrasti l'altro. Il grasso del formaggio o del salume bilancia l'acidità del frutto e la dolcezza del frutto alleggerisce la sapidità del salume. In altri ambiti si direbbe “una perfetta partnership”.



RICETTA

Macedonia di frutta mista



RICETTA

Carpaccio di pesche al Lambrusco



RICETTA

Insalata di fragole e rucola

ZUCCHINE D'ITALIA, UN VIAGGIO SORPRENDENTE

di Giovanni Franchini



È L'ORTAGGIO ESTIVO PIÙ CONSUMATO DAGLI ITALIANI.
DIETRO QUESTO PRIMATO C'È LA STORIA DI UN PRODOTTO
ARRIVATO DALLE AMERICHE MA SUBITO ADOTTATO E
"NATURALIZZATO" PER LE SUE PROPRIETÀ NUTRIZIONALI.
OGGI CONTA DECINE DI VARIETÀ AUTOCTONE E TANTE
TRADIZIONI GASTRONOMICHE CHE LO UTILIZZANO IN RICETTE
E PREPARAZIONI SORPRENDENTI, COTTO MA ANCHE CRUDO
IN GUSTOSE E SAPORITE INSALATE.

Ogni estate gli italiani consumano zucchine in gran quantità, in media circa **nove chilogrammi di zucchine pro capite**. Un dato che colloca l'Italia al vertice della classifica europea dei consumatori e, nel bacino del Mediterraneo, seconda solo all'Egitto con 9,5 kg. Anche sul fronte della produzione, l'Italia si contende il primato europeo con la Spagna: entrambi i Paesi producono rispettivamente tra le 500 e 600 mila tonnellate medie all'anno, con variazioni in funzione dell'annata, mentre la Francia segue a lunga distanza con poco più di 150 mila tonnellate. In Italia, inoltre, **Puglia, Emilia-Romagna e Veneto guidano la coltivazione in pieno campo** con circa 2.000 ettari ciascuna.

Un frutto delle Americhe diventato italiano

La zuccina appartiene alla famiglia delle Cucurbitacee e ha origini nelle Americhe. **Giunse in Europa dopo il 1492** insieme a molti altri ingredienti destinati a trasformare la cucina del Vecchio Mondo: pomodoro, peperoncino, patata, mais. Ma mentre molti di questi prodotti impiegano secoli per essere pienamente adottati, la zuccina fu subito coltivata e declinata in varietà locali.



La ragione è probabilmente la sua adattabilità perché cresce in climi diversi, si coltiva facilmente anche in piccoli orti domestici, ha un frutto dal gusto neutro che si presta a qualsiasi preparazione. Dall'arrivo di questa specie in Europa, nelle varie regioni italiane è stato selezionato un vastissimo numero di cultivar, particolarmente variabili nelle caratteristiche del frutto. Il risultato è **una mappa di varietà autoctone che oggi costituisce uno dei patrimoni di biodiversità orticola più ricchi d'Europa.**

Le varietà regionali sono un museo vivente

La **zucchini romanesca** è forse la più famosa. Diversa da tutte le altre per aspetto e sapore più intenso e leggermente amarognolo, dal colore verde chiaro intenso con striature caratteristiche e una forma inconfondibile. È la zucchini del mercato romano, quella che si vende con il fiore attaccato, elemento imprescindibile per la cucina laziale. Pur non essendo ancora DOP o IGP, ha ottenuto

nel 2022 il marchio collettivo registrato presso il Ministero dello Sviluppo Economico, che ne certifica l'origine territoriale.

In **Liguria**, la scena è dominata dalla **trombetta di Albenga**. La forma lunga, ricurva, con un rigonfiamento all'estremità, è immediatamente riconoscibile. La sua polpa è compatta e dal sapore dolce, abbastanza da poter essere consumata anche cruda, tagliata sottile e aggiunta a insalate estive.

In **Emilia-Romagna**, lo **zucchini ortolano di Faenza** si distingue per la forma tonda e la polpa verde chiara e delicata, ideale per le vellutate o semplicemente stufato con olio e erbe. Il **tondo di Piacenza** è invece di colore verde scuro, perfettamente sferico, con una polpa soda che regge bene le farciture al forno. Al Sud le varietà si moltiplicano. La **zucchini striata di Napoli**, cilindrica e chiara, è la protagonista della **scapece** napoletana. In **Puglia** la **rigata pugliese** ha una polpa compatta e una pelle liscia adatta alla cottura veloce in padella. In **Sicilia**, dove la



produzione garantisce zucchine da ottobre a maggio, le varietà chiare di tipo "eskanderani", clavate, di colore verde paglierino.

Le preparazioni regionali estive

Uno dei segreti della popolarità della zuccina è il poter essere impiegata anche da cruda. In Piemonte e Lombardia è comune il carpaccio di zucchine guarnito con abbondanti scaglie di Grana Padano DOP o Parmigiano Reggiano. Spesso si aggiungono noci o nocciole per dare una nota tostata e grassa che bilancia l'acquosità della verdura.

In Friuli-Venezia Giulia viene celebrata la zuccina bianca triestina, una varietà dalla pelle chiarissima e dal sapore particolarmente dolce, ideale da mangiare cruda semplicemente con un filo d'olio del Carso.

Nel centro Italia, l'enfasi è sul condimento aromatico e sull'uso di erbe spontanee. In Lazio e in Toscana si preparano spesso "nastri" di zucchine conditi con una citronette di limone e olio extravergine. In Toscana, non è raro trovare l'aggiunta di pinoli o l'uso della mentuccia romana (tipica anche del Lazio) che conferisce un profumo fresco e pungente, diverso dalla menta piperita.

Nel Mezzogiorno, le zucchine crude richiamano i sapori intensi delle preparazioni sott'olio e delle ricette storiche. In Sicilia c'è una vera e propria tradizione di insalata di zucchine crude marinate, spesso arricchita con ingredienti del territorio come pinoli, uvetta o pomodorini secchi.

In Campania, sebbene la ricetta iconica sia quella delle zucchine alla scapece (fritte), ne esiste una versione "a crudo" che ne imita i sapori in cui le zucchine vengono lasciate marinare a lungo in aceto di vino bianco, aglio e menta fresca. Il risultato è un contorno che mantiene la freschezza del crudo, ma con il carattere deciso del piatto tradizionale.

RICETTA

Insalata di zucchine, pomodoro e primosale

RICETTA

Carpaccio di zucchine con pinoli e uvetta

RICETTA

Insalata di zucchine con pesto di rucola



Rosso d'estate. Il pomodoro italiano tra varietà, territori e sapori

di **Andrea Beghini**

OGNI ESTATE, SULLE TAVOLE ITALIANE, TORNA IL
PROTAGONISTA PIÙ ATTESO. CON LE SUE VARIANTI
RACCONTA IL PAESE INTERO ATTRAVERSO COLORI, PROFUMI
E CONSISTENZE CHE CAMBIANO DA REGIONE A REGIONE,
DA COLLINA A COLLINA, DA RICETTA A RICETTA.

Tondo, allungato, costoluto, piccolo come un'oliva o grande come un pugno, questo frutto straordinario porta con sé secoli di selezione agricola e un legame con il territorio che poche altre colture sanno esprimere con altrettanta forza. Le varietà di pomodori coltivate lungo la penisola si contano a centinaia, e ciascuna porta in dote una storia precisa, radicata in un suolo specifico e in una tradizione familiare tramandata di generazione in generazione. Le denominazioni DOP e IGP italiane custodiscono il meglio di questa biodiversità, garantendo un filo diretto tra prodotto e luogo d'origine. Conoscerli, sceglierli e usarli nel modo giusto trasforma ogni pasto estivo in un atto consapevole di cultura alimentare.

Un frutto, mille identità

Arrivato in Europa dalle Americhe, il pomodoro ha impiegato qualche generazione prima di conquistare le tavole italiane con la disinvoltura con cui oggi vi siede da padrone assoluto. Poi, con una velocità sorprendente per i tempi dell'epoca, si è radicato in ogni angolo della penisola, adattandosi a climi diversissimi e alle mani di coltivatori capaci di plasmarlo secondo le caratteristiche del luogo. Il risultato è uno dei patrimoni di biodiversità agricola più ricchi del mondo occidentale. I pomodori italiani oggi comprendono tipologie morfologicamente distantissime tra loro come il **tondo liscio**, perfetto da affettare su un tagliere nelle sere d'estate. O il **costoluto**, dalla polpa generosa e dal succo abbondante. O come il **cilieginio**, dolce e concentrato in ogni acino, il **datterino**, dalla buccia sottile e dal sapore persistente, il **cuore di bue**, maestoso e carnoso, ideale per insalate sontuose. Ogni varietà di pomodori porta con sé una vocazione gastronomica propria, che il consumatore attento impara a riconoscere e rispettare.

Pomodori e territorio, un legame antico

Il rapporto tra pomodori e territorio è tra i più solidi dell'intero agroalimentare italiano, e le denominazioni che lo tutelano raccontano con grande precisione come suolo, clima, acqua e cultura agricola possano fondersi in sapori assolutamente irripetibili. I pomodori DOP IGP riconosciuti dal Ministero dell'Agricoltura della Sovranità Alimentare e delle Foreste

rappresentano l'eccellenza certificata di questo patrimonio e meritano di essere conosciuti uno per uno. Il **Pomodoro di Pachino IGP** cresce nell'estrema punta meridionale della Sicilia, dove il sole brucia con un'intensità rara e i terreni sabbiosi trattengono pochissima acqua. Proprio questa condizione di stress idrico concentra negli acini zuccheri e aromi con una densità straordinaria, regalando al palato una dolcezza intensa e persistente che lo ha reso famoso in tutta Europa. Il **Pomodoro San Marzano dell'Agro Sarnese-Nocerino DOP** matura invece alle pendici del Vesuvio, su suoli vulcanici ricchi di minerali che conferiscono alla polpa una dolcezza equilibrata e un'acidità gentile, rendendolo il riferimento mondiale per la produzione di salse di qualità superiore.

La sua forma allungata, la buccia facilmente separabile e la quantità ridotta di semi lo rendono il pomodoro da trasformazione per eccellenza, apprezzato dalle cucine casalinghe quanto dai ristoranti stellati di tutto il mondo. Il **Pomodorino del Piennolo del Vesuvio DOP** completa il trittico delle grandi denominazioni italiane con una caratteristica del tutto unica. La buccia spessa e resistente garantisce a questo piccolo pomodoro campano una conservazione naturale di molti mesi, appeso in caratteristici grappoli chiamati piennoli nelle abitazioni rurali vesuviane. Un sistema di conservazione arcaico e geniale che consente di portare il sapore dell'estate fin dentro l'inverno, mantenendo intatta una concentrazione aromatica straordinaria.



Quando la stagione fa la differenza

I pomodori estivi rappresentano il vertice assoluto di ciò che questa pianta sa offrire, e sceglierli nel momento giusto cambia radicalmente l'esperienza gastronomica. La maturazione lenta favorita dalle lunghe giornate di luglio e agosto **concentra negli acini zuccheri, licopene e composti aromatici** in una misura che le produzioni fuori stagione faticano a eguagliare. I pomodori di stagione si distinguono già al tatto prima ancora di arrivare in cucina. La pelle tesa ma cedevole sotto la pressione delle dita, **il profumo immediato che si sprigiona al solo contatto** rivelano già tutto sulla qualità raggiunta. Rispettare la stagionalità significa anche **contribuire a un'agricoltura più attenta all'ambiente** e recuperare un rapporto con il cibo che le generazioni precedenti vivevano come abitudine quotidiana e irrinunciabile.

Crudi è meglio, se si sa scegliere

Sapere come usare i pomodori crudi è forse la competenza gastronomica più sottovalutata

dell'intera cucina estiva italiana. La semplicità apparente di un piatto a base di pomodoro fresco cela una serie di scelte che fanno la differenza tra un risultato ordinario e uno straordinario, dove ogni elemento contribuisce in modo determinante al risultato finale. **Le ricette con pomodori crudi appartengono al repertorio identitario di ogni regione italiana.** La qualità del pomodoro rimane il fattore determinante, quello capace di elevare una preparazione semplice a memoria gastronomica duratura. Vale sempre la pena **portare i pomodori a temperatura ambiente** almeno un'ora prima di servirli, perché il freddo attenua la percezione degli aromi e rende la polpa meno espressiva al palato.

Le ricette con pomodori crudi premiano sempre la qualità della materia prima rispetto alla complessità della tecnica, ricordando che la semplicità autentica resta spesso la forma più alta della cucina mediterranea, quella capace di restare impressa nella memoria con la stessa forza di un piatto elaborato da ore di lavoro.

IL BUONO E IL BELLO DEGLI SCARTI DELLA FRUTTA

ECCO L'ITALIA CHE NON SPRECA,
SOPRATTUTTO IN CUCINA

di **Giulia Mochi**



LO SAPPIAMO, IN ESTATE LA FRUTTA INVADE LE NOSTRE TAVOLE. MACEDONIE, GRANITE, GELATI, MARMELLATE DI PESCHE, ALBICOCHE, MELONI, ANGURIE, FICHI, CILIEGIE ACCOMPAGNANO I NOSTRI PRANZI. AUMENTA IL CONSUMO, AUMENTA LA QUANTITÀ DI SCARTI: BUCCE, TORSOLI, SEMI, POLPA AVANZATA, CHE DIMENTICHIAMO NEL FRIGORIFERO. DI SOLITO LI CONSIDERIAMO RIFIUTI. E DI SOLITO SBAGLIAMO.

Riciclare gli scarti della frutta può ancora avere un grande valore. Secondo i dati del Rapporto Waste Watcher 2023, ogni italiano spreca in media circa 530 grammi di cibo a settimana, e la frutta fresca è tra le categorie più colpite. Per molto tempo, soprattutto nella cultura contadina italiana, questo spreco sarebbe stato impensabile. Nelle cucine di una volta si sapeva perfettamente come usare gli scarti della frutta fino all'ultima parte possibile. I nostri nonni lo facevano non per aderire a un modello sostenibile di consumo, ma per necessità, attenzione e abitudine al recupero. Per loro, **sprecare significava mancare di rispetto al lavoro nei campi**. Oggi quelle pratiche tornano al centro del dibattito sul paradigma dell'economia circolare, mostrando come molte soluzioni innovative di oggi abbiano radici antiche.

Bucce, semi e frutti maturi: una tradizione tutta italiana

Partiamo dalle bucce. Le scorze degli agrumi, per esempio, non erano mai semplicemente scarti. In Sicilia diventavano canditi, conserve, liquori casalinghi o ingredienti per dolci tradizionali. In molte famiglie del Sud le scorze di limone venivano lasciate macerare nell'alcol per settimane, trasformandosi in digestivi e infusioni aromatiche. Anche le mele troppo mature trovavano facilmente una seconda vita nelle composte, nelle torte rustiche o negli strudel preparati nelle cucine alpine, mentre le pere avanzate diventavano ripieni dolci o mostarde artigianali.

Esistono poi tradizioni meno conosciute ma sorprendenti, e soprattutto buonissime, come la marmellata ottenuta dalle bucce d'anguria, diffusa in alcune aree del Sud, oppure i semi di melone tostati consumati come piccoli snack estivi. Persino la cosiddetta "frutta cotta", tipica di molte zone del nostro Paese, nasceva spesso dall'esigenza di riutilizzare la frutta ormai troppo matura per essere consumata fresca. Sono esempi concreti di cucina antispreco della nostra tradizione. Nelle cucine delle nonne nulla andava perduto: lo facevano per abitudine, per necessità, per buon senso, ma soprattutto per rispetto della natura e del lavoro nei campi.

Dalla cucina all'industria, come gli scarti della frutta raccontano l'economia circolare

Oggi queste pratiche vengono riscoperte anche dagli chef protagonisti della cucina contemporanea, che ha fatto dello zero sprechi in cucina un vero obiettivo e un autentico



principio creativo. Le ricette con scarti di frutta si moltiplicano: le bucce di mela vengono essiccate e trasformate in chips croccanti, le fibre residue degli estratti finiscono negli impasti di biscotti e plumcake, mentre le scorze degli agrumi vengono fermentate o utilizzate per aromatizzare creme, bevande e aceti. Nascono così nuovi sapori e nuove possibilità gastronomiche. D'estate, poi, un'ottima idea può essere quella di usare **avanzi di polpa di anguria e di fragole per realizzare dei freschi ghiaccioli**.

Anche a livello domestico le possibilità sono sorprendenti: con le bucce di limone si può preparare uno scrub naturale per la pelle, un detergente profumato per superfici o un efficace deodorante per ambienti. Il tema della frutta estiva e del suo utilizzo integrale riguarda in modo particolare i mesi caldi, quando la disponibilità di prodotti freschi è massima, ma altrettanto rapida è la loro deperibilità. Imparare a **ridurre gli sprechi in cucina durante l'estate** è uno dei gesti più efficaci che si possano compiere per adottare uno stile di vita più consapevole e "circolare".

Scarto a chi?

Il recupero degli scarti non riguarda soltanto la cucina. Negli ultimi anni è nata **una vera filiera dell'economia circolare** che trasforma residui agricoli e alimentari in nuove materie prime. Dalle bucce degli agrumi si

estraggono pectina, oli essenziali e cellulosa, utilizzate nell'industria alimentare, cosmetica e tessile. Le eccedenze di frutta vengono recuperate da startup e cooperative che le trasformano in succhi, snack essiccati, puree o ingredienti ricchi di fibre. In altri casi gli scarti diventano compost, fertilizzanti naturali o materiali biodegradabili destinati al packaging.

Grazie all'economia circolare, quello che sta cambiando è il modo stesso di guardare al cibo. Per decenni il sistema alimentare industriale ha separato nettamente ciò che era considerato utile da ciò che veniva definito scarto. La logica dello zero sprechi sta ribaltando questa visione. **Non è un caso che la strategia europea Farm to Fork e il Piano d'azione per l'economia circolare dell'UE indichino la riduzione degli sprechi alimentari come una delle priorità assolute per raggiungere gli obiettivi climatici al 2030.** Riciclare gli scarti della frutta racconta bene una possibile trasformazione culturale: recuperare una buccia, reinventare un frutto troppo maturo o trasformare un residuo alimentare in una nuova risorsa non significa soltanto ridurre gli sprechi. Significa anche recuperare un rapporto più attento con ciò che consumiamo, riscoprendo pratiche di cura, creatività e responsabilità che appartenevano alla memoria delle nostre vecchie cucine e che oggi, per fortuna, stiamo riscoprendo.

ECONOMIA DI SPENDERE



FEEL THE PARTY



PUOI VINCERE

SUBITO UNO DEI

100 KIT
PER IL TUO
HOME PARTY



10 MINI FRIGO

AD ESTRAZIONE FINALE

ACQUISTA 2 BIRRE 8.6 E PARTECIPA SU [86BEER.COM/PARTY](https://www.86beer.com/party)

Concorso "8.6 Feel the Party" valido dal 14.05.2026 al 31.10.2026 con l'acquisto di 2 prodotti 8.6 in bottiglia o lattina o 1 confezione multipla in qualsiasi variante disponibile. Riservato ai maggiorenni. Valore montepremi € 11.700,00 (IVA esclusa). Estrazione finale entro il 27.11.2026. Regolamento su www.86beer.com/party. Conserva lo scontrino.

[86beer.com](https://www.86beer.com)

[8.6_italy](https://www.instagram.com/8.6_italy)

BEVI RESPONSABILMENTE

CON LE MANI NELLA FRUTTA

COME FARLA MANGIARE AI BAMBINI
GIOCANDO E COINVOLGERLI NELLA
PREPARAZIONE

di Giulia Mochi



LA FRUTTA ESTIVA HA UNA CARATTERISTICA CHE LA RENDE DIVERSA DA TUTTI GLI ALTRI ALIMENTI: SI PUÒ TOCCARE, TAGLIARE, SCOMPORRE E RICOMPORRE. COME IN UN GIOCO, COME IN UN PUZZLE. È COLORATA, SUCCOSA, DOLCE, IRRESISTIBILE. LA TENTAZIONE DI TOCCARLA È IMMEDIATA. PER QUESTO DIVENTA UNO DEGLI STRUMENTI PIÙ SEMPLICI ED EFFICACI PER AVVICINARE I BAMBINI E LA FRUTTA IN MODO DIRETTO, SENZA MEDIAZIONI E SENZA SPIEGAZIONI TROPPO COMPLICATE. COINVOLGERLI IN CUCINA, ANCHE SOLO PER PREPARARE UNA SEMPLICE MACEDONIA, È GIÀ EDUCAZIONE ALIMENTARE, CONCRETA, VISSUTA, EFFICACE.

Perché i bambini mangiano meglio quando partecipano alla preparazione

Imparare a maneggiare la frutta estiva per i bambini, fin da piccoli, ha un valore che va ben oltre la semplice pratica culinaria. Sul piano motorio, lavorare con le mani intorno a superfici morbide, irregolari e talvolta scivolose allena la coordinazione dei movimenti e la percezione tattile, competenze fondamentali nello sviluppo in età prescolare e scolare. Sul piano cognitivo, riconoscere forme, colori e profumi diversi stimola la capacità di osservazione e arricchisce il vocabolario sensoriale. Sul piano emotivo e relazionale, condividere un gesto semplice come tagliare, scegliere, assaggiare un frutto insieme a un adulto rafforza il senso di fiducia e di autonomia. Non è un caso che molti pedagogisti considerino la cucina, anche nella sua versione più elementare, uno spazio privilegiato di apprendimento attivo.

La frutta estiva è semplice, colorata, perfetta per coinvolgere i bambini

Cucinare con i bambini non significa insegnare una tecnica culinaria, ma aiutarli a capire meglio un pezzo di mondo che li riguarda da vicino. A volte basta molto meno: lavare la frutta estiva insieme, scegliere i pezzi, osservare le forme e i colori, capire da dove arriva ciò che si sta mangiando. Sono gesti semplici che hanno un effetto profondo sul rapporto con il cibo. Quando un bambino partecipa alla costruzione di quello che mangerà, cambia il modo in cui lo guarda e lo accetta.

La frutta estiva è particolarmente adatta perché è immediata. Non richiede cotture, non ha strutture complicate, si presta a essere spezzata con le mani, infilzata, combinata. È un materiale educativo naturale, che permette di trasformare la cucina in uno spazio di gioco e scoperta. E proprio attraverso il gioco passa una delle forme più efficaci

dell'educazione alimentare per bambini.

Attività in cucina con la frutta: gesti semplici per iniziare

In questo processo il ruolo dell'adulto non è quello di "insegnare a mangiare bene" in senso astratto, ma di creare le condizioni perché il bambino possa esplorare il suo cibo e, esplorandolo, capirlo.

Toccare una pesca, sentire la consistenza di un melone, osservare il colore vivo di un'anguria tagliata sono esperienze sensoriali che restano nella memoria molto più di qualsiasi spiegazione teorica. Il cibo smette di essere un oggetto passivo e diventa qualcosa con cui dialogare. Basta lavare la frutta sotto l'acqua corrente, dividerla in spicchi con le mani o tagliarla a pezzettini, disporle nel piatto scegliendo i colori e i sapori preferiti. Sono ricette facili, gesti concreti che mettono i bambini al centro dell'esperienza.





Spiedini di frutta, un esempio facile e coinvolgente

Un esempio perfetto di questa esperienza sono gli spiedini di frutta. Si parte dall'anguria, un frutto che i bambini conoscono bene, presentata però in una forma nuova: tagliata in cubi, magari insieme a piccoli pezzi di melone o fragole. Poi si passa alla composizione: infilare i pezzi su uno stecco diventa un gesto creativo, quasi un piccolo gioco di costruzione.

Il risultato finale non è solo qualcosa da mangiare, ma un oggetto fatto da loro, che assume un valore diverso proprio perché è stato assemblato con le proprie mani. In questo tipo di attività in cucina con i bambini non conta la perfezione del risultato, ma il farlo insieme. Il momento in cui si sceglie, si combina e si crea è quello in cui avviene l'apprendimento più significativo: il bambino non riceve informazioni sul cibo, ma costruisce un'esperienza diretta che coinvolge vista, tatto, olfatto e gusto.

Un gesto quotidiano che cambia il rapporto con il cibo

È in questi gesti semplici che l'educazione alimentare per bambini diventa concreta. Non attraverso regole imposte, ma attraverso il contatto diretto con gli alimenti. Sapere come far mangiare la frutta ai bambini non è una questione di strategie o trucchi: è una questione di presenza, di tempo condiviso, di mani impegnate insieme. La frutta estiva per i bambini, con la sua immediatezza e la sua semplicità, diventa così un primo linguaggio per imparare a conoscere il cibo senza paura, senza rigidità e con tanta, tantissima curiosità.



RICETTA

Spiedini di anguria,
melone, fragole e uva



Leggerezza in tavola

La Linea Benessere Ohi Vita interpreta
l'estate con lo Yogurt greco 0% grassi e
l'Hummus di ceci



Due referenze, una stessa filosofia, ovvero quella di un'alimentazione equilibrata che non rinuncia al gusto. Con lo **Yogurt greco bianco 0% grassi** nel formato da 500 g, disponibile sia nella versione classica sia in quella senza lattosio, e l'**Hummus di ceci 100% vegetale** nel formato da 200 g, la Linea Benessere Ohi Vita propone due alternative pensate per accompagnare le abitudini alimentari di tutto l'anno, con un appeal particolare nella stagione estiva.

Quando le temperature salgono, *la ricerca di alimenti freschi, leggeri e nutrizionalmente equilibrati diventa centrale*. Yogurt greco e hummus rispondono perfettamente a questa esigenza, offrendo soluzioni versatili per la colazione, per uno spuntino o per un piatto unico veloce, in linea con la cura per gli aspetti nutrizionali che da sempre contraddistingue il brand Ohi Vita.

Yogurt greco 0% grassi, la cremosità autentica della tradizione

Lo Yogurt greco bianco 0% grassi Ohi Vita *porta in tavola la texture densa e vellutata della tradizione greca*, con un profilo nutrizionale particolarmente leggero grazie all'assenza totale di grassi. La gamma comprende anche *la versione senza lattosio*, pensata per rispondere alle esigenze di chi cerca un prodotto facilmente digeribile e

altrettanto gustoso, senza dover rinunciare alla cremosità tipica dello yogurt greco. Si tratta di una referenza trasversale, capace di adattarsi a innumerevoli occasioni di consumo che vanno *dalla colazione bilanciata allo spuntino post allenamento*, dalle preparazioni dolci con frutta fresca, miele e cereali agli abbinamenti salati con verdure, erbe aromatiche e un filo d'olio extravergine. Il formato famiglia da 500 g lo rende, inoltre, *una soluzione pratica e versatile* per chi desidera integrarlo con regolarità nella propria alimentazione quotidiana, sfruttandone la lunga resa e la capacità di trasformarsi in ingrediente protagonista di tante ricette estive, dalle salse fresche ai dessert al cucchiaino.

Hummus di ceci, la freschezza vegetale che conquista
L'Hummus di ceci Ohi Vita è *una crema 100% vegetale*



che reinterpreta una delle ricette più amate della cucina mediorientale, oggi entrata stabilmente nelle abitudini alimentari italiane. *Ricco di fibre, senza aglio e senza glutine*, l'hummus Ohi Vita si distingue per una formulazione studiata per essere apprezzata anche dai palati più delicati, mantenendo intatto il carattere autentico del prodotto. Si presta come ingrediente *per aperitivi conviviali, snack veloci durante la giornata, piatti unici a base di verdure crude o farciture* per piadine, pane tostato e wrap estivi, rappresentando una valida alternativa proteica di origine vegetale, in linea con uno stile alimentare contemporaneo e bilanciato.

Il formato da 200 g, pratico e richiudibile, è ideale sia per il consumo individuale sia per le occasioni di condivisione e diventa *un alleato comodo per chi cerca soluzioni veloci ma curate*, da portare anche fuori casa o da utilizzare come base per ricette estive sfiziose e leggere.

Una linea che parla la lingua del benessere quotidiano

La Linea Benessere Ohi Vita raggruppa prodotti pensati per coniugare gusto, qualità degli ingredienti e attenzione al profilo nutrizionale. In un panorama alimentare in cui i consumatori sono sempre più orientati verso scelte consapevoli, queste referenze offrono *una proposta concreta che si adatta sia alla quotidianità sia ai momenti in cui leggerezza e freschezza diventano prioritarie*, come l'estate. Yogurt greco e hummus, in particolare, raccontano un modo di stare a tavola che valorizza *la semplicità degli ingredienti, la versatilità d'uso e il piacere autentico del gusto*, accompagnando i diversi momenti della giornata con proposte equilibrate, fresche e contemporanee. Una filosofia che si riflette nella cura della ricetta, nella selezione delle materie prime e in un'idea di benessere alla portata di tutti, capace di trasformare anche un gesto quotidiano in un piccolo momento di equilibrio.

I COCKTAIL MOLINARI PRONTI DA BERE.



MOLINARI
READY TO DRINK

BEVI RESPONSABILMENTE

MOLINARI.IT



MI ALIMENTO DI RICETTE

RACCONTATE, SPIEGATE, FOTOGRAFATE. UNA DOPO L'ALTRA. PAGINA DOPO PAGINA

SPIEDINI DI ANGURIA, MELONE, FRAGOLE E UVA

INGREDIENTI per 4 porzioni

Materie	Q.tà	Misura
Anguria	600	grammi
Melone retato	200	grammi
Fragole	100	grammi
Uva da tavola	100	grammi
Stecchi da spiedino	8	unità

PROCEDIMENTO

STEP 1

Tagliare l'anguria a fette spesse, eliminare la buccia e ricavarne dei cubi regolari di circa 3 cm per lato.

STEP 2

Tagliare il melone a metà, eliminare i semi e ricavare anche da esso dei cubi della stessa dimensione.

STEP 3

Lavare le fragole, eliminare il picciolo e, se grandi, tagliarle a metà.

STEP 4

Infilare i pezzi di frutta sugli stecchi alternando i colori: anguria, melone, fragola, e così via, fino a riempire lo stecco.

STEP 5

Adagiare gli spiedini su un piatto e servirli freschi.





Corona®

PROVA A VINCERE UNA FUGA IN UN PARADISO NATURALE E ALTRI PREMI

ACQUISTA 1 CORONA



Concorso valido dal 30/03/26 al 30/09/26 con eventuale estrazione a recupero entro il 31/10/26.
Montepremi € 67.000 iva escl. Prodotti in promozione, dettaglio premi, limitazioni, modalità di
partecipazione e regolamento su viaggia.corona-extra.com. Conserva il documento di acquisto.
Bevi responsabilmente. NON PER MINORI (18)



NOVITÀ

PERUGINA®
Baci®
GELATO

**L'ESPERIENZA UNICA DI
BACI INCONTRA IL GELATO.**



SCOPRI TUTTA LA GAMMA!

GHIACCIOLI DI ANGURIA E FRAGOLE

INGREDIENTI per 4 porzioni

Materie	Q.tà	Misura
Anguria	300	grammi
Fragole	200	grammi
Zucchero	50	grammi
Acqua	100	millilitri

PROCEDIMENTO

STEP 1

Mettere l'acqua con lo zucchero in una casseruola e portare il liquido a bollore. Lasciare bollire per 5 minuti.

STEP 2

Togliere i semi all'anguria, pulire le fragole e frullare tutto.

STEP 3

Una volta che lo sciroppo di zucchero sarà freddo, aggiungerlo alla purea di frutta.

STEP 4

Versare la purea in appositi stampini in silicone o in piccoli bicchieri di plastica. Mettere in freezer per circa 1 ora.

STEP 5

Inserire il bastoncino in legno al centro e lasciare ancora in freezer per 4-6 ore.



PESTO DI PRÀ

INGREDIENTI per 4 porzioni

Materie	Q.tà	Misura
Basilico fresco di Prà	1	mazzo
Pinoli	50	grammi
Aglione	1	spicchio
Parmigiano grattugiato	60	grammi
Pecorino grattugiato	40	grammi
Olio extravergine		
d'oliva	120	millilitri
Sale	q.b.	

PROCEDIMENTO

STEP 1

Lavare le foglie di basilico e asciugarle con delicatezza.

STEP 2

Inserire nel mortaio di marmo (o nel mixer) i pinoli e l'aglio fino a ottenere una pasta morbida. Poi aggiungere il basilico, un pizzico di sale e continuare a pestare.

STEP 3

Aggiungere i formaggi grattugiati e l'olio extravergine, continuando a pestare fino a ottenere una salsa omogenea.



CAPRESE

INGREDIENTI per 4 porzioni

Materie	Q.tà	Misura
Pomodori cuore di bue (maturi)	4	unità
Mozzarella di bufala (oppure fior di latte)	400	grammi
Basilico fresco	1	mazzo
Olio extravergine d'oliva		q.b.
Sale		q.b.

PROCEDIMENTO

STEP 1

Lavare i pomodori, asciugarli e tagliarli a fette regolari.

STEP 2

Scolare la mozzarella e tagliarla a fette di circa un centimetro di spessore.

STEP 3

Disporre mozzarella e pomodori su un piatto da portata e aggiungere le foglie di basilico.

STEP 4

Condire con un filo di olio extravergine d'oliva, salare a piacimento e servire.



PANZANELLA

INGREDIENTI per 4 porzioni

Materie	Q.tà	Misura
Pane toscano raffermo	300	grammi
Pomodori cuore di bue (maturi)	4	unità
Cetriolo	1	unità
Cipolla rossa	1	unità
Basilico fresco	1	mazzo
Olio extravergine d'oliva	q.b.	
Aceto di vino bianco	q.b.	
Sale	q.b.	
Pepe	q.b.	
Acqua fredda	q.b.	

PROCEDIMENTO

STEP 1

Spezzettare il pane raffermo e metterlo in ammollo in acqua fredda per qualche minuto, finché risulta morbido ma senza perdere consistenza. Strizzarlo delicatamente con le mani e trasferirlo in una ciotola capiente.

STEP 2

Tagliare i pomodori a pezzi irregolari, pelare il cetriolo e affettarlo sottilmente. Affettare finemente la cipolla rossa e lasciarla qualche minuto in acqua fredda.

STEP 3

Unire le verdure al pane e mescolare, in modo che i succhi dei pomodori inizino a impregnare la mollica. Aggiungere il basilico spezzato a mano.

STEP 4

Condire con olio extravergine d'oliva, sale, pepe e un filo di aceto di vino bianco. Mescolare ancora, lasciare riposare almeno 15-20 minuti e servire.



PROSCIUTTO CRUDO E MELONE

INGREDIENTI per 4 porzioni

Materie	Q.tà	Misura
Prosciutto di Parma DOP oppure Prosciutto San Daniele DOP	250	grammi
Melone retato (grande) oppure Melone cantalupo (grande)	1	unità

PROCEDIMENTO

- STEP 1**

Tagliare il melone in due parti uguali, eliminare i semi e sciacquare bene la superficie della polpa.
- STEP 2**

Seguendo la forma del frutto, ricavare delle fette regolari, mantenendo una forma a spicchio. Eliminare la buccia.
- STEP 3**

Avvolgere almeno una fettina di prosciutto intorno a ogni spicchio di melone.
- STEP 4**

Adagiare sul piatto e servire fresco.



INSALATA DI ARANCE CON FINOCCHI E OLIVE

INGREDIENTI per 4 porzioni

Materie	Q.tà	Misura
Arance	4	unità
Finocchi	2	unità
Olive nere	80	grammi
Cipolla rossa	1	unità
Olio extravergine d'oliva	4	cucchiiai
Sale	q.b.	
Pepe nero	q.b.	
Origano secco	q.b.	

PROCEDIMENTO

STEP 1

Pelare le arance a vivo eliminando completamente la parte bianca e tagliarle a fette o a spicchi. Lavare i finocchi e affettarli molto sottilmente. Affettare finemente anche la cipolla rossa.

STEP 2

Disporre in una ciotola le arance, i finocchi, la cipolla e le olive nere. Condire con olio extravergine di oliva, sale, pepe nero e una leggera spolverata di origano secco.

STEP 3

Mescolare delicatamente per non rompere le fette di arancia e lasciare riposare l'insalata per qualche minuto prima di servirla, così da permettere ai sapori di amalgamarsi.



CARPACCIO DI MANZO

INGREDIENTI per 4 porzioni

Materie	Q.tà	Misura
Fette sottili di		
filetto di manzo	400	grammi
Parmigiano in scaglie	80	grammi
Rucola	60	grammi
Succo di limone fresco	1	cucchiaino
Olio extravergine		
d'oliva	q.b.	
Sale	q.b.	

PROCEDIMENTO

STEP 1

Disporre le fette di filetto di manzo su un piatto da portata e distribuirle in modo uniforme senza sovrapporle.

STEP 2

Lavare e asciugare le foglie di rucola, poi sistemarle sulla carne.

STEP 3

Aggiungere le scaglie di Parmigiano, il succo di limone, l'olio, il sale e servire.



CARPACCIO DI SALMONE CON LIMONE, RUCOLA ED ERBE AROMATICHE

INGREDIENTI per 6 porzioni

Materie	Q.tà	Misura
Salmone fresco abbattuto	400	grammi
Limone non trattato	1	unità
Rucola	80	grammi
Olio extravergine d'oliva	4	cucchiiai
Erba cipollina fresca	q.b.	
Prezzemolo fresco	q.b.	
Timo fresco	q.b.	
Sale	q.b.	
Pepe nero	q.b.	

PROCEDIMENTO

STEP 1

Tagliare il salmone a fettine molto sottili con un coltello affilato e disporle su un piatto da portata. Lavare la rucola e asciugarla delicatamente. Tritare finemente le erbe aromatiche.

STEP 2

Condire il salmone con il succo di limone filtrato, un filo di olio extravergine di oliva, sale e pepe nero. Distribuire sopra le erbe aromatiche tritate e lasciare insaporire per circa 10 minuti.

STEP 3

Completare il carpaccio con la rucola fresca e qualche scorza sottile di limone. Servire subito, accompagnando eventualmente con pane tostato o focaccia leggera.



BRUSCHETTA CON POMODORO E TARTUFO

INGREDIENTI per 4 porzioni

Materie	Q.tà	Misura
Pane casereccio	8	fette
Pomodori maturi	300	grammi
Tartufo nero fresco	30	grammi
Olio extravergine d'oliva	4	cucchiiai
Aglio	1	spicchio
Basilico fresco	q.b.	
Sale	q.b.	
Pepe nero	q.b.	

PROCEDIMENTO

STEP 1

Tagliare i pomodori a piccoli cubetti e raccogliarli in una ciotola. Condire con olio extravergine di oliva, sale, pepe nero e basilico spezzettato a mano. Lasciare riposare per alcuni minuti.

STEP 2

Tostare le fette di pane su una griglia o in forno fino a renderle croccanti. Strofinare leggermente la superficie con lo spicchio d'aglio ancora caldo.

STEP 3

Distribuire il pomodoro condito sulle bruschette e completare con sottili lamelle di tartufo nero fresco. Aggiungere un filo di olio extravergine di oliva prima di servire.



TIRAMISÙ

INGREDIENTI per 4 porzioni

Materie	Q.tà	Misura
Mascarpone	500	grammi
Savoardi	300	grammi
Uova	4	unità
Zucchero semolato	100	grammi
Caffè espresso	300	millilitri
Cacao amaro		
in polvere	q.b.	
Sale	1	pizzico

PROCEDIMENTO

STEP 1

Separare i tuorli dagli albumi. Montare i tuorli con lo zucchero fino a ottenere un composto chiaro e spumoso, quindi incorporare il mascarpone poco alla volta. A parte montare gli albumi a neve con un pizzico di sale e unirli delicatamente alla crema.

STEP 2

Preparare il caffè e lasciarlo raffreddare completamente. Immergere rapidamente i savoiardi nel caffè senza inzupparli eccessivamente e disporre un primo strato sul fondo della pirofila.

STEP 3

Coprire i savoiardi con uno strato di crema al mascarpone e continuare alternando gli strati fino a terminare gli ingredienti. Completare con cacao amaro setacciato e lasciare riposare in frigorifero per almeno 4 ore prima di servire.



INSALATA DI MELONE E CIPOLLA ROSSA

INGREDIENTI per 6 porzioni

Materie	Q.tà	Misura
Melone	1	unità
Cipolla rossa ¹		unità
Olio extravergine		
d'oliva	3	cucchiiai
Aceto di vino bianco	1	cucchiaino
Menta fresca	q.b.	
Sale	q.b.	
Pepe nero	q.b.	

PROCEDIMENTO

STEP 1

Tagliare il melone a metà, eliminare semi e buccia e ridurre la polpa a cubetti o fettine sottili. Affettare finemente la cipolla rossa e lasciarla in acqua fredda per alcuni minuti per attenuarne il sapore.

STEP 2

Disporre il melone in una ciotola capiente e aggiungere la cipolla ben scolata. Condire con olio extravergine di oliva, aceto di vino bianco, sale e pepe nero.

STEP 3

Completare con foglie di menta fresca spezzettate a mano e lasciare riposare qualche minuto prima di servire, così da amalgamare i sapori.



MACEDONIA DI FRUTTA MISTA

INGREDIENTI per 4 porzioni

Materie	Q.tà	Misura
Fragole	200	grammi
Kiwi	2	unità
Banana	1	unità
Pesca	2	unità
Uva bianca	150	grammi
Succo di limone	2	cucchiiai
Zucchero semolato	2	cucchiiai
Menta fresca	q.b.	

PROCEDIMENTO

STEP 1

Lavare accuratamente tutta la frutta. Eliminare bucce, semi e parti non edibili, quindi tagliare la frutta a pezzi regolari raccogliendola in una ciotola capiente.

STEP 2

Condire la frutta con il succo di limone e lo zucchero semolato, mescolando delicatamente per distribuire uniformemente il condimento senza rompere i pezzi più morbidi.

STEP 3

Lasciare riposare la macedonia in frigorifero per circa 20–30 minuti. Completare con foglie di menta fresca poco prima di servire.



CARPACCIO DI PESCHE AL LAMBRUSCO

INGREDIENTI per 6 porzioni

Materie	Q.tà	Misura
Pesche gialle mature	4	unità
Lambrusco	250	millilitri
Zucchero semolato	2	cucchiiai
Limone non trattato	1	unità
Cannella	q.b.	
Menta fresca	q.b.	

PROCEDIMENTO

STEP 1

Lavare le pesche, eliminare il nocciolo e tagliarle a fettine molto sottili. Disporle in un piatto da portata o in una ciotola ampia.

STEP 2

Versare il Lambrusco sulle pesche e aggiungere lo zucchero, qualche scorza sottile di limone e un pizzico di cannella. Mescolare delicatamente per distribuire il condimento.

STEP 3

Lasciare riposare in frigorifero per almeno 30 minuti. Servire freddo completando con foglie di menta fresca poco prima di portare in tavola.



INSALATA DI FRAGOLE E RUCOLA

INGREDIENTI per 4 porzioni

Materie	Q.tà	Misura
Fragole	250	grammi
Rucola	100	grammi
Parmigiano a scaglie	50	grammi
Olio extravergine		
d'oliva	3	cucchiiai
Aceto balsamico	1	cucchiaio
Sale	q.b.	
Pepe nero	q.b.	

PROCEDIMENTO

STEP 1

Lavare delicatamente le fragole, eliminare il picciolo e tagliarle a fettine. Lavare e asciugare accuratamente anche la rucola.

STEP 2

Disporre la rucola in una ciotola capiente e aggiungere le fragole e le scaglie di Parmigiano. Condire con olio extravergine di oliva, aceto balsamico, sale e pepe nero.

STEP 3

Mescolare delicatamente per distribuire il condimento senza rompere le fragole. Servire subito, così da mantenere la freschezza degli ingredienti.



INSALATA DI ZUCCHINE, POMODORO E PRIMOSALE

INGREDIENTI per 4 porzioni

Materie	Q.tà	Misura
Zucchine	3	unità
Pomodori maturi	3	unità
Primosale	200	grammi
Olio extravergine d'oliva	4	cucchiiai
Basilico fresco	q.b.	
Sale	q.b.	
Pepe nero	q.b.	
Succo di limone	1	cucchiaino

PROCEDIMENTO

STEP 1

Lavare le zucchine e tagliarle a rondelle sottili o a nastri con un pelapatate. Lavare i pomodori e tagliarli a spicchi o cubetti. Ridurre il primosale a cubetti regolari.

STEP 2

Raccogliere in una ciotola zucchine, pomodori e primosale. Condire con olio extravergine di oliva, succo di limone, sale e pepe nero.

STEP 3

Aggiungere foglie di basilico fresco spezzettate a mano e mescolare delicatamente. Lasciare riposare per qualche minuto prima di servire per amalgamare i sapori.



CARPACCIO DI ZUCCHINE CON PINOLI E UVETTA

INGREDIENTI per 4 porzioni

Materie	Q.tà	Misura
Zucchine	3	unità
Pinoli	40	grammi
Uvetta	30	grammi
Olio extravergine d'oliva	4	cucchiiai
Succo di limone	2	cucchiiai
Menta fresca	q.b.	
Sale	q.b.	
Pepe nero	q.b.	

PROCEDIMENTO

STEP 1

Lavare le zucchine e tagliarle a fettine molto sottili con una mandolina o un pelapatate. Metterle in una ciotola e condirle con il succo di limone e un pizzico di sale.

STEP 2

Lasciare ammorbidire l'uvetta in acqua tiepida per circa 10 minuti, quindi scolarla. Tostare leggermente i pinoli in una padella senza aggiungere grassi fino a leggera doratura.

STEP 3

Disporre le zucchine su un piatto da portata e completare con pinoli, uvetta e foglie di menta fresca spezzettate. Condire con olio extravergine di oliva e pepe nero prima di servire.



INSALATA DI ZUCCHINE CON PESTO DI RUCOLA

INGREDIENTI per 4 porzioni

Materie	Q.tà	Misura
Zucchine	4	unità
Rucola	80	grammi
Parmigiano grattugiato	40	grammi
Pinoli	30	grammi
Olio extravergine d'oliva	6	cucchiiai
Succo di limone	1	cucchiaio
Aglione	1	spicchio
Sale	q.b.	
Pepe nero	q.b.	

PROCEDIMENTO

STEP 1

Lavare le zucchine e tagliarle a nastri sottili con un pelapatate oppure a rondelle molto fini. Raccoglierle in una ciotola e condirle con poco sale e il succo di limone.

STEP 2

Preparare il pesto frullando la rucola con il Parmigiano, i pinoli, l'aglio e l'olio extravergine di oliva fino a ottenere una crema omogenea. Regolare di sale e pepe.

STEP 3

Condire le zucchine con il pesto di rucola e mescolare delicatamente. Lasciare riposare qualche minuto prima di servire, così da permettere ai sapori di amalgamarsi.



LA CACCIATORA

COLTIVIAMO SCOPERTE

UNA STORIA CHE SI RINNOVA



La Cacciatora coltiva la scoperta dei grandi vini della tradizione italiana. Riscopre, sceglie e assapora. In ogni calice riecheggia l'epica un'avventura. Un lungo viaggio nelle terre del vino italiano. Da nord a sud, dal grappolo alla tavola.

A BRAND BY

PrositGroup
Italian Wine Excellence

**(...) e sopra il tavolo, nel mezzo
dell'estate, il pomodoro,
astro della terra, stella
ricorrente e feconda, ci mostra
le sue circonvoluzioni, i suoi
canali, l'insigne pienezza e
l'abbondanza senza ossa,
senza corazza, senza squame
né spine, ci offre il dono
del suo colore focoso
e la totalità della sua freschezza.**

Pablo Neruda

Tratto da "Ode al Pomodoro"

DAL 15 GIUGNO
AL 29 GIUGNO
2026

Una nuova iniziativa per
promuovere **gioco,**
divertimento e momenti di
condivisione attraverso lo
sport.



NON FARTELO SCAPPARE

GRUPPO
VeGé



Operazione a premi promossa da VeGé Retail S.Cons.p.A., valida nei Punti Vendita diretti ed associati aderenti, riconoscibili dal materiale promozionale esposto. Regolamento richiedibile all'indirizzo info@pragmatica.plus