

Risveglio di primavera

ISPIRAZIONE PER
PROFESSIONISTI

MARZO | 2023



04

Carne d'agnello svizzera
Tradizione e arte culinaria

16

Gli asparagi perfetti
cotti sottovuoto a puntino

18

Vini rosati
Una ventata di freschezza



Gusti straordinari, stuzzichini appetitosi, il top per il palato. Pregiati prodotti di qualità da tutto il mondo.



Indice

04

Carne d'agnello svizzera
Tradizione e arte culinaria

06

Crostacei
Buffet ricco

08

Black Tiger
Gamberoni biologici della Mangrovia

10

Risotto
creativo

12

Ritratto
Noémie Bernard

14

Candire
Una tecnica culinaria in rinascita

16

Gli asparagi perfetti
cotti sottovuoto a puntino

18

Vini rosati
Una ventata di freschezza

Risvegliamo la primavera



I giorni si allungano, il sole diventa più intenso e con esso anche la natura si ricarica. Questa è una circostanza da celebrare!

LEGGERO, FANTASIOSO E PIENO DI CREATIVITÀ

Per me la primavera e l'autunno offrono i più bei prodotti stagionali. Sboccia il primo aglio orsino, qua e là spuntano già le prime punte di asparagi e le foglie di rabarbaro si espongono al sole. A poco a poco – o meglio verdura dopo verdura – l'offerta del buffet torna di nuovo ad arricchirsi con prodotti freschi e croccanti.

Così come avviene nella natura, anche il team Cook si risveglia letteralmente dal letargo, apportando una moltitudine di idee. Dopotutto, è ora di risvegliare la primavera anche nella gastronomia e, a tale proposito, in occasione della prima edizione 2023, desideriamo offrirvi alcune idee ricette per una cucina primaverile leggera e creativa: non importa se si tratta di una combinazione di crostacei con lamponi, di rabarbaro con salmone candito o aglio orsino fresco utilizzato per un dolce.

Inoltre, proponiamo attuali tendenze culinarie, consigli e una straordinaria ricetta della giovane Chef di punta Noémie Bernard del ristorante Sternen a Walchwil, mostrandovi le ragioni per cui i vini rosati non possono proprio mancare sulla carta di vini.

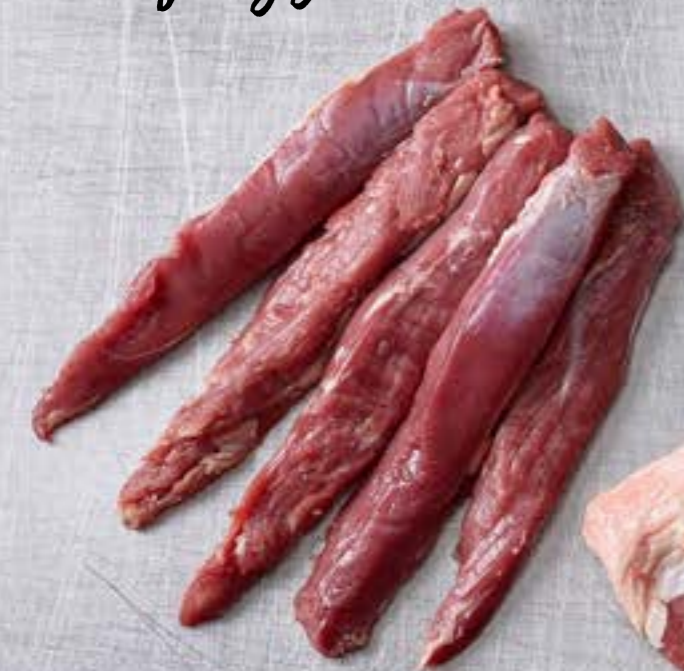
Vi auguriamo di iniziare questa stagione prosperosa all'insegna della creatività.

Gustosi saluti

Christoph Pop
Cuoco del team di competenza culinaria



Carne d'agnello svizzera



FILETTO D'AGNELLO

Svizzera
ca. 500 g

058047

prezzo del giorno

**LOMBATA D'AGNELLO
CON GRASSO**

Svizzera
2 x ca. 250 g

058046

prezzo del giorno

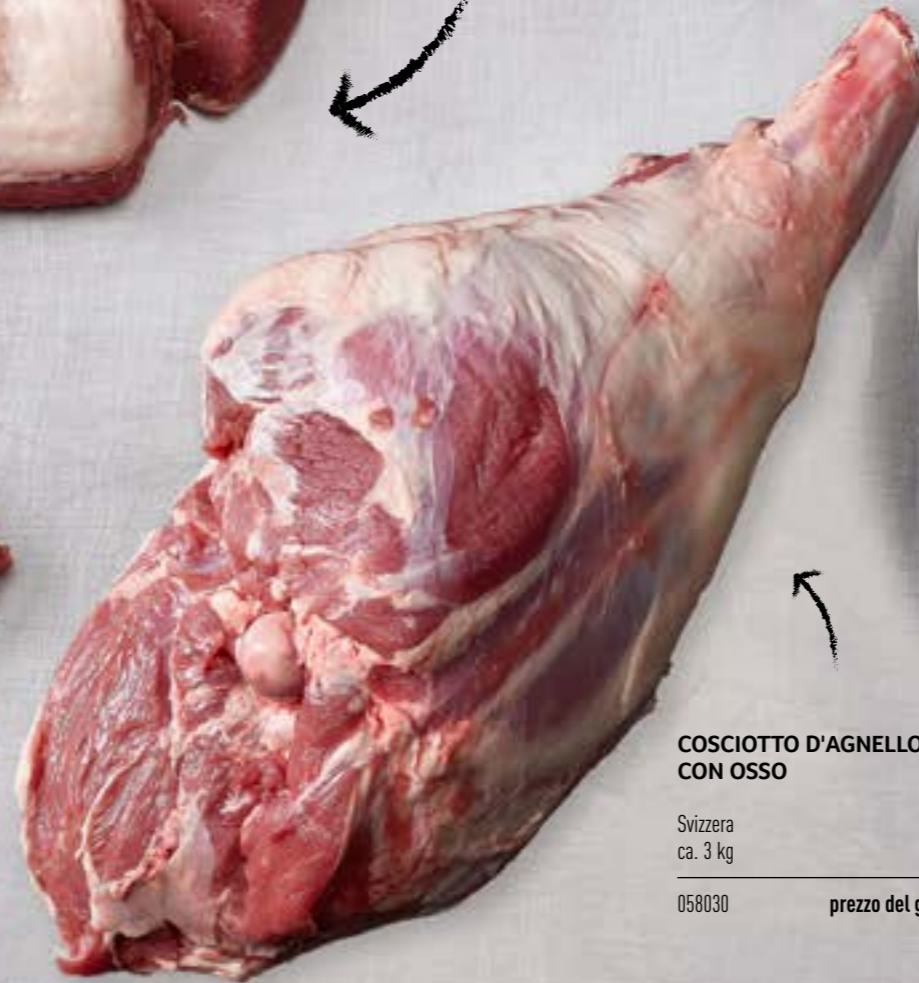


**COSTOLETTA D'AGNELLO
SENZA CORDONE**

Svizzera
ca. 400 g

058044

prezzo del giorno



**COSCIOTTO D'AGNELLO
CON OSSO**

Svizzera
ca. 3 kg

058030

prezzo del giorno



Per quanto riguarda la tradizione i piatti a base di agnello non sono solo i classici testimoni della primavera. Anche a livello culinario la carne d'agnello si sposa in modo eccellente con freschi aromi.

TRADIZIONE CULINARIA

La primavera è un periodo di alta congiuntura per la carne d'agnello svizzera. Da una parte naturalmente per la tradizione culinaria, infatti, per esempio, per alcuni l'agnello a Pasqua non può proprio mancare. Dall'altra parte, numerosi degli agnelli nascono tra dicembre e marzo e in parte sono già pronti per il macello prima dell'estate. Nei primi mesi i giovani animali vengono allattati dalle loro madri. Di seguito, le pecore si nutrono soprattutto di fieno ed erba da pascolo, in parte anche in inverno. Ancora oggi, durante i mesi invernali, 30 pastori e pastorelle attraversano le valli svizzere portando dietro grandi greggi di pecore. Alle pecore madri e ai loro agnelli ciò non arreca alcun problema. Infatti, grazie al loro folto manto di lana sono ben protetti dal freddo e riescono a razzolare l'erba anche da sotto la neve. L'estate, poi, la metà delle pecore svizzere la trascorre sulle alpi.

OFFERTE PRIMAVERILI PREGIATE

Spesso gli agnelli vengono macellati all'età tra i quattro e gli otto mesi, il più delle volte in primavera o in autunno. La carne degli animali giovani è particolarmente tenera e il grasso ha normalmente meno gusto. In ogni caso, la parte di grasso varia fortemente in base al taglio di carne, vale a dire se si tratta, per esempio, di cosciotto, costoletta o lombata. Inoltre, il grasso ha assolutamente il suo valore, anche a livello alimentare, poiché per oltre la metà è composto da acidi grassi insaturi, che il nostro corpo non è in grado di produrre da sé. Allo stesso tempo la carne d'agnello svizzera è un fornitore pregiato di zinco, ferro, vitamina B12 o proteine. Infine, la carne d'agnello svizzera è anche un pezzo forte a livello culinario, per esempio in combinazione con un ragù di fagioli.

LOMBATA D'AGNELLO SVIZZERO | CROSTA VERDE | RAGÙ DI FAGIOLI

Ingredienti per 10 porzioni

Lombata d'agnello svizzero e crosta verde

2,5 kg	Lombata d'agnello, con grasso, Svizzera
200 g	Saitaku Panko
150 g	Origine Burro di montagna del Giura bernese
10 g	Aglione orsino, fresco
10 g	Rosmarino
30 g	Prezzemolo, liscio
20 g	Erba cipollina
30 g	Natura Bio Senape, a grani grossi
	Sale
	Natura Bio Pepe, nero

Ragù di fagioli

400 g	Fagioli Borlotti
400 g	Fagioli bianchi
750 g	Cipolle
30 g	Aglione
30 g	Paprica Rubino in polvere
60 ml	Premium Gemma Bio
	Aceto di mele
30 g	Concentrato di pomodoro
400 g	Pomodorini collina
5 g	Natura Bio Foglie di alloro
5 g	Natura Bio Cumino, intero
3 g	Natura Bio Cumino, macinato
10 g	Origano, fresco



Preparazione:
cook.transgourmet.ch/ricette

**DYHRBERG MSC
CODE DI ASTICE**

con guscio, 2 pezzi
selvatico, FAO 21
surgelato

068345

250 g 20.90



RED SHRIMPS DALL'ARGENTINA

sgusciati, ca. 25 g
selvatici, FAO 41
surgelati
1 kg

069401

kg 24.90



CODA DI ARAGOSTA

con guscio, cruda
selvatica, FAO 31
surgelata

067040

330 g 27.80



L'ampio mondo dei crostacei

La primavera è anche il tempo che segna nuovi inizi. Cosa c'è di meglio del mondo dei crostacei che invita a sognare?

BUFFET RICCO

Quando si parla di crostacei alcuni pensano subito all'astice o agli scampi. Altri, invece, ai gamberoni rispettivamente scampi o gamberetti. Effettivamente il mondo dei crostacei è molto vasto, infatti, esistono 50'000 diverse specie. Nelle cucine di tutto il mondo sono soprattutto i cosiddetti decapodi a ricoprire un ruolo importante. Si fa la differenza tra crostacei natanti e striscianti. Tra i primi fanno parte i gamberoni, in tedesco chiamati «Garnelen» e in inglese «Shrimps». Sono i frutti di mare più importanti in assoluto e hanno spesso un'ulteriore designazione in base alla loro grandezza o colore come, per esempio, il gambero rosso (Red Shrimps). Per quel che riguarda i crostacei striscianti sono noti aragoste, scampi e astice.

SPIRITO DI AVVENTURA SU OGNI PIATTO

Vi sono pochi generi alimentari che sui piatti della gastronomia svizzera sono sinonimo di nuovo mondo come i crostacei che ci ricordano viaggi, cucine estere ed esotiche esperienze sensoriali. Per esempio, la carne tenera e leggermente dolce dell'astice, che porta in sé sempre una ventata di mare nel suo aroma. Che cosa sarebbe la cucina italiana senza gli scampi e la paella spagnola senza gamberi? Associazioni che fanno sognare molti e suscitano il desiderio di nuove avventure non solo a livello emotivo, ma anche culinario - proprio come la nostra ricetta.



DUO DI ASTICE E GAMBERO ROSSO | PUREA DI PISELLI VERDI | LAMPONI MARINATI

Ingredienti per 10 porzioni

Mantello di brodo di astice

- 240 g Scalogni
- 150 g Carote
- 100 g Pomodori
- 100 g Porro
- 40 g Aglio
- 40 g Burro
- 40 ml Olio di colza
- 150 ml Blason Cognac VS*** Roidor
- 1,2 kg Gusci di crostacei
- 30 g Timo, fresco
- 2 l Acqua
- Agar-Agar

Tartare di gambero rosso

- 500 g Gamberi rossi argentini
- 80 g Scalogni
- Wiberg Olio agli agrumi
- Piment d'Espelette
- Murray River Sale
- Pepe, nero

Aragoste marinate

- 10 pz MSC Aragoste, intere, 13/16
- 150 g Sale marino, grosso
- 150 g Natura Bio Zucchero greggio di canna
- Wiberg Exquisite Fiore di pepe Sansho intero

Purea di piselli

- 750 g Piselli verdi, medi
- 180 g Scalogni
- 150 ml Panna intera
- 70 g Burro
- Pepe, nero
- Sale

Lamponi marinati

- 300 g Lamponi, freschi
- Premium Balsamico alla melagrana



Preparazione:

cook.transgourmet.ch/ricette

Sulle tracce dei gamberi biologici

IL CICLO NATURALE

Chi si mette in viaggio verso il sud del Vietnam, intraprende una strada alquanto avventurosa. Prima su strada, poi sull'acqua tramite stretti canali e curve si raggiunge la casa dei nostri gamberoni Black Tiger biologici della mangrovia della nostra marca propria Origine. Si tratta di stagni riempiti con acqua salmastra, profondi un metro e mezzo, in parte ricoperti con alberi di mangrovia. Questi proteggono le coste dalle onde alte. Inoltre, le dense radici intrecciate nell'acqua offrono ai gamberi la protezione dalle stesse specie più grandi e sono un rifugio molto amato. Allo stesso tempo gli alberi di mangrovia offrono un'alimentazione naturale, poiché i gamberi biologici si nutrono dei piccoli animali e batteri microscopici che si trovano sulle foglie di mangrovia e che cadono nell'acqua. Un ciclo previsto dalla natura che, in questo caso, ha luogo proprio in modo naturale.



Fa caldo e l'umidità dell'aria è molto elevata. Qui, nelle foreste della mangrovia a sud del Vietnam, i gamberoni Black Tiger si sentono particolarmente a proprio agio. Sarebbe proprio da ammirare sul posto.

PER UN PIACERE SOSTENIBILE

Per Nguyễn Anh Yuân è importante che i suoi gamberi vengano allevati senza medicinali né additivi. Si tratta di uno degli oltre 1'200 allevatori di gamberi che partecipano a questo progetto biologico. Lo Stato gli ha affittato due stagni in cui i gamberi hanno molto più spazio vitale e meno stress da densità rispetto agli allevamenti convenzionali nel quale vivono dai 50 ai 100 animali per metro quadro. Infatti, qui per metro quadro vi sono massimo due animali. Anche così Nguyễn Anh Yuân arriva all'anno a 100 chili di gamberi per ettaro, con acquisto garantito. Per lui ciò significa un reddito sicuro nel posto in cui è cresciuto. Dell'allevamento biologico ne approfittano tutti: animali, natura, allevatori, ma anche i consumatori. L'allevamento naturale e lento dona ai gamberi una carne compatta, dolce e dal gusto di noci. Tutto ciò per un piacere sostenibile.



**ORIGINE BIO
GAMBERONI DELLA MANGROVIA
BLACK TIGER**

sgusciati, 21/25
glassatura ca. 20%, senza additivi
acquacoltura, Vietnam
surgelati
1 kg

069771

kg 28.90

**ORIGINE BIO
GAMBERONI DELLA MANGROVIA
BLACK TIGER**

easy peel, 13/15
glassatura ca. 20%, senza additivi
acquacoltura, Vietnam
surgelati
1 kg

069691

kg 29.80

Risotto creativo

La base per un buon risotto è la giusta tecnica culinaria e i pregiati prodotti iniziali. Tutto ha inizio con la varietà di riso, ma anche alternative come la Fregola Sarda offrono creatività culinaria. Infine, a rendere unico ogni risotto, saranno i prodotti che vi si aggiungeranno.

RISO PER RISOTTO ACQUERELLO

Italia
319060 1 kg 13.90

DON BERNARDO MANCHEGO DOP

Spagna
Semi Curado
1/4 di forma ca. 750 g
012952 kg 24.80



Ricetta

Fregola Sarda Risotto |
Crescione d'acqua |
Sponge al prezzemolo |
Manchego



PREMIUM RISO CARNAROLI

Italia
234631 2,5 kg 19.75

SABAROT FREGOLA SARDA

Francia
550101 950 g 15.50

ORIGINE UNTERTRÜBSEE SBRINZ D'ALPEGGIO AOP

Svizzera
ca. 1 kg
010006 kg 23.45

L'ETIVAZ FORMAGGIO DI MONTAGNA AOP

Svizzera
1/16 di forma ca. 1,25 kg
010627 kg 27.15



Ritratto

NOÉMIE BERNARD
RISTORANTE STERNEN, WALCHWIL
15 GAULT&MILLAU PUNTI

ENTUSIASMARE AD ALTO LIVELLO

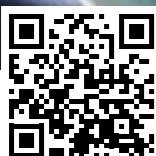
«Perché no?» – se si chiede a Noémie Bernard la sua motivazione nel gestire un ristorante a soli 30 anni, la sua risposta sarà molto convincente. Da quattro anni entusiasma gli ospiti ad alto livello nel ristorante Sternen a Walchwil, premiato con 15 punti Gault-Millau. Prima ha fatto le sue esperienze da Tanja Grandits nel ristorante Stucki, al Bellevue Palace a Berna, al Park Hotel Vitznau e da Armin Amrein all'Hotel Walsertal, dove ha svolto il suo apprendistato. La sua passione per il mestiere di cuoco le è stata praticamente trasmessa fin dalla nascita. I suoi genitori, Giorgio e Anita Bernard sono anche dei gastronomi di successo, infatti, hanno lavorato tra l'altro nell'Hotel Schwert a Näfels, in diverse mense e, infine, al Gasthaus Bergli a Linthal. Oggi sostengono la loro figlia nel suo sogno.

Noémie Bernard ha studiato con alcune personalità più famose della Svizzera e adesso è in procinto di conquistare la vetta. A soli 30 anni e il sostegno dei suoi genitori, gestisce il suo proprio ristorante, sorprendendo ogni giorno i suoi ospiti con qualcosa di nuovo.



MENU A SORPRESA PER TUTTI

L'edificio in legno sotto protezione del patrimonio culturale offre 35 posti è stato rinnovato qualche anno fa con grande cura dalla famiglia proprietaria Hürlimann. Non entusiasma solo la sala all'interno, ma anche la vista che si gode dalle finestre sul lago di Zugo, sulle cui rive in estate gli ospiti vengono letteralmente conquistati durante il Live Cooking sulla terrazza. Noémie, Anita e Giorgio Bernard gestiscono il ristorante in tre: la madre svolge il ruolo di padrona di casa al fronte, il padre si occupa dell'ufficio, nonché della scelta dei vini e aiuta in cucina, mentre Noémie Bernard può concentrarsi completamente sulla sua arte culinaria. Le decisioni vengono sempre prese all'unanimità – anche il fatto che, tranne la domenica, sulla carta vi è solo un menu a sorpresa. «Tuttavia, restiamo sempre flessibili, offriamo in ogni momento alternative in caso di intolleranze o particolari preferenze. Allo stesso tempo possiamo puntare su prodotti freschi e avere comunque un'ottima pianificabilità e pochissimo spreco alimentare», spiega Noémie Bernard. Un concetto che riscuote successo tra clienti e critici.



Preparazione:
cook.transgourmet.ch/ricette



«Ho il mio proprio stile»



Noémie Bernard, che cosa rappresenta la primavera per lei?

Asparagi, fragole, aglio orsino, dente di leone e molto altro ancora – la primavera offre tante nuove possibilità in cucina.

Lei ha già lavorato per molti nomi importanti. In che modo traspare nei suoi piatti?

Sicuramente si prende sempre qualcosa da ovunque, l'esperienza si rispecchia sempre in una cucina. Ma non voglio copiare. Ho il mio proprio stile.

Come descriverebbe il suo stile?

Classico-moderno, non complicato, ma comprensibile. Inoltre, per me è importante proporre una cucina colorata, regionale, stagionale e fresca.

La freschezza è uno dei motivi per cui offre esclusivamente dei menu a sorpresa.

Un'offerta à-la-carte fresca per 35 posti a questo livello sarebbe molto difficile e dispendioso. Con un menu a sorpresa ciò è possibile anche perché si può restare molto spontanei.

Lei gestisce il ristorante Sternen insieme ai suoi genitori. Talvolta non è difficile?

Nel nostro caso rende il tutto più facile. Sappiamo bene l'uno dall'altro come funzioniamo. Le vie decisionali sono molto brevi e noi ci completiamo in modo perfetto. In cucina, per esempio, mio padre e io abbiamo degli stili del tutto differenti, ciò offre un'interessante combinazione.



Per voi ciò significa anche più tempo libero?

Si tratta piuttosto del fatto che mi posso del tutto concentrare sulla cucina e che loro possono coprirmi le spalle in altri ambiti. Tuttavia, non ho più tempo libero. Gli orari di lavoro, in generale, per me non sono mai stati un ostacolo. La cucina e la gastronomia sono la mia passione, in cui mi piace dare tutta me stessa.



L'intervista integrale è disponibile alla voce:
cook.transgourmet.ch/bernard



Mettere in conserva
in primavera



Ricetta

Salmone candito |
Rabarbaro |
Maionese alla canapa



Chi lo dice che i metodi di conserva tradizionali si possono effettuare solo in autunno? È da molto tempo che queste innovative tecniche culinarie offrono un diversivo nella cucina moderna. Anche in primavera. Il miglior esempio a riguardo è quello del candire.

TEMPI PASSATI

Per la generazione dei nostri nonni candire era in primo luogo considerato un metodo di conservazione. Il riferimento al termine francese «confire» per conservare non è un caso, poiché la tecnica arriva originariamente dalla Francia, dove è soprattutto diffuso candire la carne di anatra e oca. Per candire in modo tradizionale la carne, questa viene prima trattata con sale o salamoia. Dopo un primo periodo di riposo viene cotta nel grasso e poi è pronta per essere conservata per mesi. Tuttavia, candire non funziona solo con la carne. Anche le verdure possono essere candite, in parte con aceto anziché con olio. Per la frutta, invece, viene utilizzata acqua zuccherata tiepida da versare su ciliege, arance o limoni.

PER LA CUCINA MODERNA

Proprio come alcune vecchie tecniche culinarie, anche quella del candire sta vivendo una rinascita. Non tanto per la necessità di conservare, ma più che altro per il piacere di qualcosa di straordinario. Infatti, il candire permette di sperimentare i generi alimentari in un modo nuovo, con aromi e strutture più attuali che mai, sia per la carne che per il pesce. La cottura delicata in olio rende il salmone particolarmente succoso e tenero. Allo stesso tempo l'olio è un eccellente conduttore di aromi. Aglio, spezie e varie erbe aromatiche fresche: se cotte in olio avvolgono con i loro aromi la pietanza anche se l'olio è già stato scolato e messo da parte per il riutilizzo. Senza perdere il vero e proprio gusto di carne, pesce, verdure e altro. Al contrario, come mostra la nostra ricetta con il salmone candito.

Esistono vari modi per preparare gli asparagi in modo «perfetto». Nel latte, dritti, insieme al pane bianco e molto altro ancora. Tuttavia, il metodo preferito del nostro cuoco Cook Christoph Pop è la cottura sottovuoto.

Gli asparagi perfetti

BARTSCHER
STICK PER SOUS VIDE

15 l

970201

pezzo 159.00

UN CLASSICO PRIMAVERILE

Nessun'altra verdura rappresenta il perfetto ambasciatore primaverile come l'asparago. Ciò è dovuto all'origine del termine greco «aspáragos» che vuol dire «germoglio». Infatti, se la pianta dell'asparago dovesse arrivare a un'altezza di un metro e mezzo non verrebbe tagliato risp. raccolto come germoglio. Oppure perché viene raccolto solo fino a metà giugno, affinché abbia di nuovo sufficiente forza per il prossimo anno? Sicuramente è chiaro che non può proprio mancare nella carta del menu primaverile. E ciò nelle diverse varietà: come zuppa, nel risotto, nella pasta, come ragù o gratin – non vi è un metodo di preparazione non adattato agli asparagi. Io stesso preferisco gli asparagi preparati come semplice e classica verdura o come insalata.

IN QUESTO CASO GLI ASPARAGI SI CUCINANO DA SÉ

Per offrire questa semplice verdura in modo perfetto, è decisivo il tipo di preparazione. Il mio metodo preferito è la cottura sottovuoto, dato che gli asparagi non entrano mai a contatto diretto con l'acqua, ma si cucinano da sé. Inoltre, è possibile combinare diversi ingredienti, come burro oppure olio di colza, vaniglia e sale, peperoncino e aglio orsino. In base al loro spessore, per un risultato perfetto, gli asparagi vanno cotti a 85 gradi da 20 a 30 minuti a bagnomaria. Di seguito, possono essere conservati in vasetti. Inoltre, con i ritagli degli asparagi può essere preparato un fondo, mentre gli steli degli asparagi possono essere cotti al vapore e in vasetti sterilizzati a 90 gradi. Oppure vengono preparati freschi e serviti. Per esempio con una salsa olandese vegana.

INSALATA PRIMAVERILE | ASPARAGI SOTTOVUOTO | SALSA OLANDESE VEGANA

Ingredienti per 10 porzioni

Insalata primaverile

10 pz	Premium Burratina
25 g	Erba cappuccina
100 g	Ravanelli
100 g	Ramolaccio
100 g	Indivia, rossa
100 g	Cavolo rapa, con foglie
80 g	Erba cipollina
8 pz	Miscela di crescione
100 ml	Natura Bio Olio di colza
20 ml	Natura Gemma Bio Aceto di vino alle erbe
	Premium Murray River Sale

Asparagi sottovuoto

350 g	Natura Bio Asparagi bianchi
350 g	Asparagi verdi
1 pz	Bio Limone
100 ml	Natura Bio Olio di colza
	Premium Murray River Sale

Salsa olandese vegana

100 g	Becel Margarina da spalmare Classic
25 g	Natura Bio Farina bianca
200 ml	Natura Bio Brodo di verdure
200 ml	Alpro Soya Cooking
15 g	Natura Bio Senape
1 pz	Bio Limone
3 g	Natura Bio Curcuma, macinata



	Sale
	Natura Bio Pepe, nero
150 ml	Natura Bio Chaval Blanco Valencia
5 g	Natura Bio Pepe, nero
30 g	Natura Bio Cipolle
50 g	Prezzemolo



Preparazione:
cook.transgourmet.ch/ricette

La freschezza dei vini rosati

Per molti i vini rosati sono considerati un prodotto di nicchia durante le vacanze per momenti all'insegna della leggerezza. Un'immagine che non rende giustizia alla varietà. Poiché i pregiati e complessi Rosados, Rosati o Rosés di tutto il mondo sono, per esempio, anche dei perfetti accompagnatori di pietanze.

BARÓN DE LEY
ROSADO DE LÁGRIMA
RIOJA DOCA

Spagna
Rioja

691701 75 cl 12.90

11 MINUTES
ROSATO
TREVENEZIE IGP
PASQUA

Italia
Veneto

693841 75 cl 14.90

WHISPERING ANGEL
ROSÉ
PROVENCE AOC

Francia
Côtes de Provence

601841 75 cl 20.80

NATURA BIO
GRIS BLANC
PAYS D'OC IGP

Francia
Languedoc

680881 75 cl 12.90

MURAILLES
ROSÉ
CHABLAIS AOC
HENRI BADOUX

Svizzera
Vaud

628451 70 cl 17.60





Siete cordialmente
invitati al Live Cooking
nei mercati Prodega.



cook.transgourmet.ch/livecooking

FOLLOW US  

Transgourmet/Prodega

Transgourmet Svizzera SA
Lochackerweg 5
3302 Moosseedorf

031 858 48 48

cook.transgourmet.ch
webshop.transgourmet.ch

Edizione Marzo 2023

Si riservano cambiamenti di prezzo e limitazioni di quantità. I prezzi indicati sono del commercio all'ingrosso a libero servizio. Trovate gli attuali prezzi del commercio all'ingrosso di fornitura sul nostro Webshop. Tutte le offerte sono in IVA escl. in CHF.

stampato in
svizzera