

# Freschezza per l'estate

ISPIRAZIONE & VARIAZIONE – PER PROFESSIONISTI

MAGGIO | 2024

**04**

**La stagione colorata dei pomodori**  
Freschi e variegati

**12**

**Cucinare con il fieno**  
Come portare il piatto  
estivo nel piatto

**13**

**Salse al burro fresche**  
Semplici da preparare

# Indice

- 04** **La stagione colorata dei pomodori**  
Freschi e variegati
- 06** **Ritratto Gutknecht Gemüse**  
Dal Seeland in tutta la Svizzera
- 08** **Bevande rinfrescanti**  
Dissetarsi con meloni e pomodori
- 10** **Pollame diversamente rinfrescante**  
Faraona, quaglia, tacchino & Co.
- 12** **Cucinare con il fieno**  
Come portare il prato estivo nel piatto
- 13** **Salse al burro fresche**  
Semplici da preparare
- 14** **Marinate estive**  
Nuovi mondi del gusto



## Una fresca cucina estiva

**Sole, giornate lunghe, temperature gradevoli: l'estate è lo scenario perfetto per divertirsi. E i prodotti perfetti per accompagnarla sono freschi ed estivi.**

La scelta di prodotti freschi cresce quasi quotidianamente, i campi e gli orti sono rigogliosi e la natura mostra il suo aspetto colorato e piacevole. Ciò si riflette anche nella tipica cucina estiva. Questa è fresca e colorata, aromatica e variegata, leggera e semplice. In questa edizione estiva di Cook, andiamo nei luoghi dove i pomodori crescono nei più svariati colori e varietà. Vogliamo evocare nel piatto gli aromi di un prato estivo, presentando interessanti alternative al pollo. Inoltre, prepariamo freschi cocktail, sveliamo trucchi su come preparare facilmente salse al burro fresche e mostriamo marinate estive semplici con yogurt greco, coriandolo o ananas. Una selezione di temi colorati e divertenti, preparati freschi per voi.



# La stagione colorata dei pomodori

Quasi nessun altro ortaggio simboleggia l'estate come il pomodoro. Offre un diversivo in insalate, salse, zuppe o semplicemente come spuntino fresco e vanta un'ampia gamma di colori e sapori. Dopotutto, non tutti i pomodori sono uguali.

Poco meno di 3'000, circa 15'000 o quasi 40'000? Gli esperti non sono d'accordo su quante varietà di pomodoro esistano al mondo. Una cosa è chiara: il mondo dei pomodori è colorato e ricco di varietà. Tutto inizia con le varie grandezze. Come suggerisce il nome, i pomodori ciliegia sono tanto grandi quanto una ciliegia. Tuttavia, il sapore è ancora più intenso perché contengono meno acqua dei loro parenti più grandi. Dalla parte opposta della scala delle dimensioni c'è, per esempio, la varietà Marmande. Con un peso massimo di 500 grammi, è un pomodoro carnoso come da manuale. Nel mezzo, c'è un'ampia varietà di colori, grandezze e sapori. Alcuni sono più adatti per preparare insalate, altri per salse. Ma tutti donano un tocco di estate nel piatto.

## PREMIUM POMODORI GREEN ZEBRA

ca. 3 kg netto

045381 prezzo del giorno

## PREMIUM POMODORI MARMANDE GIALLI

ca. 3 kg netto

045295 prezzo del giorno

## EGLI'S BASILICO

040328 prezzo del giorno

## PREMIUM BURRATINA

014651 4 x 50 g 5.77

## MISCELA DI POMODORI CILIEGIA

del paese/Import  
3 kg netto

040969 prezzo del giorno

## PREMIUM POMODORI CILIEGIA A GRAPPOLO MIELATI

del paese/Import

040975 prezzo del giorno

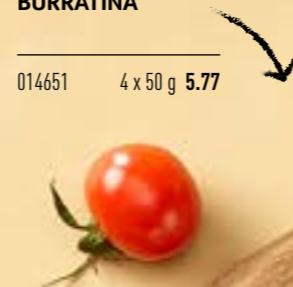
## PREMIUM POMODORI MARMANDE ROSSI

ca. 3 kg netto

045297 prezzo del giorno

## PREMIUM BURRATA

014641 2 x 125 g 5.82



# Ritratto Gutknecht Gemüse

La vista sulle superficie di coltivazione di Gutknecht Gemüse è impressionante. È qui che cresce una parte delle verdure che in seguito offrono freschezza estiva alla gastronomia svizzera. Ci rechiamo sul posto per una visita.

## VERDURA FRESCA DAL SEELAND

Su quasi 150 ettari Gutknecht coltiva insalate, carote, porri, broccoli, patate, cetrioli, peperoni, pomodori e molto altro. I campi si estendono intorno al piccolo villaggio di Ried, vicino a Kerzers, nel Seeland friburghese. La coltivazione della verdura ha una lunga tradizione qui, tra i laghi di Biene, Murten e Neuchâtel: non per niente il Seeland è conosciuto come l'orto della Svizzera. Anche i genitori di Thomas Etter e i parenti lontani di Pascal Gutknecht e Bruno Gutknecht avevano in questa zona le loro rispettive fattorie. Nel 2003, i tre orticoltori hanno rilevato le attività e le hanno fuse. «C'è bisogno di una certa dimensione per poter offrire continuità in termini di assortimento e, soprattutto, di processi quotidiani insieme a un team ben funzionante», afferma Pascal Gutknecht, spiegando la decisione di allora.



## OLTRE 20 DIVERSE VARIETÀ DI POMODORI

Negli ultimi 20 anni Gutknecht Gemüse è cresciuta continuamente e oggi occupa oltre 120 collaboratori, molti di loro lavorano tutto l'anno. Il successo dell'azienda è strettamente legato a Schwab-Guillod AG, che ha sede a pochi chilometri di distanza a Müntschemier BE e che rifornisce tutti i mercati Prodega e i depositi regionali Transgourmet con verdure fresche, la maggior parte di loro anche due volte al giorno. È così che le verdure fresche del Seeland di Gutknecht Gemüse vengono distribuite in tutta la Svizzera. In estate sono particolarmente apprezzate le oltre 20 varietà di pomodori di Gutknecht Gemüse. «Dal pomodoro ciliegia alla rosa bernese fino alla varietà Green Zebra, qui si trova di tutto. Una miscela colorata a cui aggiungiamo sempre nuovi prodotti», spiega il co-proprietario Pascal Gutknecht.

## «È importante che i pomodori siano freschi»

### Pascal Gutknecht, perché i pomodori sono sinonimo di estate?

Trovo che quasi nessun'altra verdura sia in grado di rappresentare il calore estivo come il pomodoro. La dolce e fruttata sensazione di estate che emana un pomodoro appena raccolto e riscaldato dal sole al morso è davvero unica.

### È questo aspetto che rende i pomodori così interessanti per la gastronomia?

Insieme all'enorme varietà di gusti e aspetto. I pomodori sono un modo semplice per portare l'estate e un diversivo nel vostro piatto.

### Provate sempre nuove varietà di pomodori?

Anche se abbiamo già più di 20 varietà diverse, ne aggiungiamo regolarmente delle nuove. D'altra parte, vogliamo che i nostri clienti possano sempre gustare qualcosa di nuovo.

### Ci può svelare quali sono i suoi pomodori preferiti al momento?

Il mio pezzo forte è la rosa bernese, un pomodoro carnoso aromatico, succoso e morbido con una buccia sottile. Oppure la varietà Green Zebra, una varietà speciale di colore verde-giallo che ottiene sempre ottimi risultati nelle degustazioni. Tuttavia, la cosa più importante per me è che i pomodori siano davvero freschi.

### E come posso garantire che i pomodori si mantengano freschi durante la conservazione?

Un pomodoro si mantiene fresco per una settimana. Ma attenzione: non conservare i pomodori in frigorifero, altrimenti perderanno il loro gusto. I pomodori danno una sensazione di freschezza estiva solo se vengono conservati in modo adeguato senza essere serviti freddi.



Leggere l'intervista completa a Pascal Gutknecht su pomodori, sostenibilità e sfide della coltivazione di verdure alla seguente voce ...



# Bevande rinfrescanti

Che cosa rende una bevanda estiva buona? Deve essere fredda e rinfrescante. Inoltre, non possono mancare i tipici aromi estivi. Che ne dite di pomodoro e melone? Buon divertimento nel provarle!

Che sia all'inizio di un menu, alla fine o semplicemente come intermezzo: le bevande rinfrescanti sono sempre la scelta giusta in estate. Tutti conoscono i classici come Margarita o Caipirinha. Per questo motivo offriamo un diversivo. A tale proposito abbiamo già presentato deliziose bevande estive con citronella, pesca o amarena. Quest'anno ci concentriamo su meloni e pomodori e li combiniamo con basilico e zenzero, mezcal e rum, succo di limetta e acqua tonica. Non tutti insieme, ovviamente, ma mescolati con cura e in modo semplice. Cinque bevande rinfrescanti per una vera sensazione estiva, semplicemente miscelate.

## LE TRIBUTE MEZCAL

Messico

633901 70 cl/45% Vol. 56.05

## ROCCO BORMIOLI BARSHINE BICCHIERE DA COCKTAIL

38 cl  
6 pezzi

992871 pezzo 3.22

## TANQUERAY BLACKCURRANT ROYALE GIN

Scozia

613771 70 cl/41,3% Vol. 31.21

## ROCCO BORMIOLI AMERICA '20s BICCHIERE DA COCKTAIL

23 cl  
4 pezzi

991331 pezzo 5.49

## HAVANA CLUB RUM 3 AÑOS

Cuba

661481 70 cl/40% Vol. 21.49



Acqua tonica al pomodoro



Straordinariamente piccante



Smoked Tomato



Melon Smash



Leggenda verde

### QUAGLIA CHALLANS

Francia  
10 x 180-200 g

080201 **prezzo del giorno**

### FILETTO DI POLLO PARTE DORSALE

Svizzera  
ca. 1 kg

059929 **prezzo del giorno**

### ORIGINE PETTO DI FARAONA SUPRÊME D'ALLEVAMENTO ALL'APERTO

Bourgogne  
Francia  
2 x 4 x ca. 180-240 g

080100 **prezzo del giorno**

### POLLO JAUNE

pronto per grigliare  
Francia  
2 x ca. 1,3 kg

070630 **prezzo del giorno**

### ORIGINE COSCIA DI FARAONA D'ALLEVAMENTO ALL'APERTO

Bourgogne  
Francia  
2 x 4 x 180-240 g

080120 **prezzo del giorno**

### COSCE DI TACCHINO

Francia  
5 x ca. 650 g-850 g

062258 **prezzo del giorno**

### ORIGINE FARAONA D'ALLEVAMENTO ALL'APERTO

Bourgogne  
Francia  
2 x ca. 1,5 kg

070710 **prezzo del giorno**

# Pollame diversamente rinfrescante

In estate sono molto apprezzati piatti leggeri. Le carni magre di pollame sono ideali in questo caso e offrono una grande varietà di scelta. Infatti, non deve essere sempre solo pollo.

## MOLTE PROTEINE, POCHI GRASSI

La carne di pollame è sempre più amata, sia a livello mondiale che in Svizzera. Tuttavia, nel nostro paese la carne di maiale è al primo posto, anche se negli ultimi anni la carne di pollo ha recuperato enormemente. Oggi il pollo è più richiesto che mai. I motivi sono svariati. Un fattore chiave è che la carne di pollame contiene numerose sostanze nutritive ed è quasi priva di grassi e colesterolo. Allo stesso tempo, può essere preparata in molti modi diversi. Per questo motivo è particolarmente interessante per piatti estivi: una carne magra che si abbina perfettamente a un'insalata, a un piatto di riso esotico o a verdure grigliate. E non è detto che debba essere sempre il classico petto di pollo.

## FARAONA, QUAGLIA, TACCHINO

Già il pollo stesso offre di per sé un'ampia varietà. Infatti, i filetti del dorso sono considerati una prelibatezza. Il «Sot-l'y-laisse» o anche il filetto dorsale ha un colore leggermente più scuro e un aroma intenso, è tenero e succoso. In realtà il Poulet jaune è considerato il classico pollo. Tuttavia, l'alimentazione a base di mais garantisce una carne particolarmente compatta e aromatica. Oppure, che ne dite di provare della carne di pollame diversa dal solito? La faraona offre una carne scura e allo stesso tempo magra, dal sapore più intenso rispetto al pollo. Anche le quaglie convincono per la loro consistenza delicata e il loro sapore raffinato. Le succose cosce di tacchino sono inoltre ideali sulla griglia. Con un peso fino a 800 grammi, rappresentano un vero e proprio richiamo visivo durante qualsiasi festa estiva.



## Come cucinare nel fieno

Un'escursione estiva in montagna che profuma di natura, erba fresca, fiori ed erbe aromatiche. Un mondo di aromi che potete facilmente portare nel vostro piatto.

### IL FIENO COME CURA MIRACOLOSA

L'industria del benessere ha da tempo scoperto il fieno. Dal peeling a base di fieno alla sauna al bagno di fieno. Gli aromi, che ricordano la montagna, l'estate e la natura, permettono di immergersi in un altro mondo, rilassante e lontano dalla frenesia della vita quotidiana. Chiudendo gli occhi si possono quasi sentire i campanacci delle mucche, il frinire dei grilli e lo sferragliare delle falciatrici. E i vari fiori ed erbe aromatiche presenti nel fieno contribuiscono ulteriormente a creare una sensazione di benessere. Un'esperienza rinfrescante della natura che può essere evocata anche a tavola.

### DAL PRATO AL PIATTO

Nella maggior parte delle prelibatezze a base di fieno, gli aromi del fieno vengono estratti e trasferiti con il calore. Questo vale anche per la nostra ricetta a base di pollo e fieno. La particolarità è che non ci limitiamo a preparare il pollo su un letto di fieno, bensì utilizziamo il fieno anche per farcirlo. In seguito, viene cotto per 50-60 minuti a 180 gradi in una teglia in forno. Prima con il coperchio chiuso, in modo che il pollo venga ben avvolto dal vapore del fieno. Quasi come in una sauna, permettendo agli aromi di penetrare nella carne e di svilupparsi successivamente nel piatto. Tuttavia, questi aromi non sono completamente isolati nella nostra ricetta. Anzi, formano un legame armonioso con un mondo di sapori completamente diverso.



**NOUVEL BRACIERE**

Ø 55 cm  
con 2 manici  
in acciaio

999712

pezzo 91.67



## Salse al burro fresche e facili da preparare

Le salse al burro sono l'accompagnamento ideale per molti piatti estivi. Vi mostriamo come andare alla riscoperta di questi classici e come prepararli in modo veloce con una ventata di freschezza.

### CON MENTA E ARANCE SANGUINELLE

Asparagi senza salsa olandese: impensabile per molti! Oppure che ne dite di una salsa Bernaise con la faraona? Due classiche salse al burro che fanno parte del repertorio standard di ogni cucina. Tuttavia, esistono numerose altre varianti che, purtroppo, sono state un po' dimenticate. La salsa Paloise, per esempio. Anche questa si basa sulla salsa olandese ma è aromatizzata alla menta e, quindi, si sposa perfettamente con il rack d'agnello. La salsa di Dijon, ovviamente con senape di Dijon, è l'accompagnamento perfetto per molti filetti di pesce. Proprio come la salsa Choron con il concentrato di pomodoro. La salsa Foyot, che affiniamo con un po' di fondo di vitello, è una piacevole alternativa alla Bernaise per la carne di manzo. La salsa Maltaise con arance sanguinelle, un'estensione fruttata della salsa olandese, dona un vero e proprio sapore estivo. Per esempio con gli asparagi.

### SEMPLICI DA PREPARARE

Ciò che sembra così semplice, tuttavia, richiede una certa esperienza, abilità e pazienza. La cosa più importante quando si prepara una salsa al burro è mantenere la temperatura corretta e costante del bagnomaria, in modo che il tuorlo d'uovo non si coaguli e il tutto si legghi bene. Un modo semplice per evitare questa fonte di pericolo è utilizzare gli utensili da cucina Heinzelmänn Chef-X. Oltre a frullare, tritare, ridurre in purea e cuocere, possono anche emulsionare. Grazie alla combinazione della funzione di cottura, alla modalità di miscelazione vengono create delle salse al burro cremose, nonché all'impostazione precisa della temperatura, ogni salsa si presenta come per incanto – appena preparata, direttamente sul piatto. Vi mostriamo come farlo nelle nostre ricette. Una colorata selezione di salse al burro, molto facili da preparare.

**ORIGINE BURRO DI MONTAGNA DEL GIURA BERNESE**

10 x 150 g

027370

150 g 3.70

# Queste marinate estive aprono nuovi mondi

CORIANDOLO IN GRANI

Bulgaria

591652

160 g 3.49



Teriyaki

ORIGINE  
OLIO EXTRA VERGINE  
DI OLIVA BIOLOGICO  
DOP TERRA DI BARI

319191

5 dl 24.70



Ananas-caffè



Tequilla-Tonka

NATURA  
BIO  
SCIROPPO D'AGAVE

411881

250 ml 4.46

**Cosa sarebbe un'insalata senza una salsa, una zuppa senza pane e un aperitivo senza tartine? Tutto è possibile, ma un duetto è più variegato. Ciò vale anche per carne, pesce, frutti di mare, tofu e marinate.**

## NUOVE ESPERIENZE GUSTATIVE

La marinatura ha un ruolo centrale nei mesi estivi. Non perché il cibo debba essere protetto dal deterioramento. Ciò si faceva una volta. In fondo, la marinatura, dal francese «mariner» che significa «marinare in acqua salata», era usata per conservare la carne, per esempio. Oggi abbiamo a disposizione frigoriferi e celle frigorifere per questo scopo e la marinatura ha da tempo un altro scopo: creare nuove esperienze culinarie. Ciò è molto comune per il cibo alla griglia. Ma anche se non viene preparato alla griglia, il prodotto originale può essere influenzato con una marinata a piacere, in termini di consistenza e, soprattutto, di gusto.

## SUPERARE I LIMITI

Una tipica marinata è composta solitamente da olio e spezie, oltre che da una sostanza acida per rendere la carne più tenera. Ciò che sembra così semplice apre un enorme mondo di possibilità e la tendenza all'abbinamento dei cibi sta spingendo i limiti ancora più in là. In questo modo è possibile combinare un'ampia varietà di alimenti e creare nuovi mondi di sapori. Oli di alta qualità, aromi piccanti, frutta acidula, ma anche latticini e molto altro ancora. Il miglior esempio è la nostra marinata di ananas, caffè e coriandolo con yogurt greco. Una combinazione che trasforma carne, tofu, capesante o gamberi in una nuova esperienza. Questi e altri consigli sulle marinate sono riportati nelle nostre ricette.

## MARINATA ORIENTALE ALLO YOGURT

### Ingredienti per 10 porzioni

400 g	di yogurt, greco
20 g	di paprica in polvere
8 g	di cumino
15 g	di aglio in polvere
20 g	di cipolla in polvere
10 g	di coriandolo, macinato
3 g	di cannella, macinata
20 g	di limetta
5 g	di pepe di Cayenna
15 g	di sale
5 g	di pepe

### Preparazione

#### Marinata orientale allo yogurt

- Grattugiare la scorza delle limette e spremere il succo
- Mescolare tutti gli ingredienti e aggiustare di sale e pepe
- Lasciare riposare in frigorifero per minimo 5 ore

La marinata orientale allo yogurt si abbina perfettamente con carne e funghi. Lasciare marinare per minimo 30 minuti.







**Transgourmet/Prodega**

Transgourmet Svizzera SA  
Lochackerweg 5  
3302 Moosseedorf

031 858 48 48

[cook.transgourmet.ch](http://cook.transgourmet.ch)  
[webshop.transgourmet.ch](http://webshop.transgourmet.ch)

**24.5-10.10.2024**

Si riservano cambiamenti di prezzo e limitazioni di quantità!  
Tutte le offerte sono IVA esclusa.



SCAN ME

stampato in  
svizzera