

ORTOFRUTTA BIOLOGICA EUROPEA BENESSERE GOURMET

10 irresistibili ricette
create dalla chef stellata
Iside De Cesare



Centrale Ortofrutticola
Tarquinia



CAMPAGNA FINANZIATA
CON L'AUTO
DELL'UNIONE EUROPEA

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE



TANTO PIÙ BENESSERE, È NATURALE

LA FRESCHEZZA BIO PER IL TUO BENESSERE QUOTIDIANO

La frutta e la verdura da agricoltura biologica, prodotte in Europa senza pesticidi e fertilizzanti chimici, sono cresciute in terreni ricchi e sani, e conservano tutte le loro proprietà nutritive, contribuendo così al nostro benessere quotidiano. Il valore aggiunto è il loro gusto pieno ed autentico, che permette la realizzazione di piatti deliziosi e gourmet. Alcuni prodotti, grazie alle loro caratteristiche uniche, sono delle vere e proprie eccellenze gastronomiche. L'anguria, con la sua freschezza dissetante, è perfetta per le calde giornate estive, mentre il melone, dolce e succoso, si abbina splendidamente anche a piatti salati, e può essere gustato da solo o come dessert. Il carciofo, soprattutto quello

coltivato nei territori vicini al mare, può essere cucinato in tantissimi modi, e se gustato crudo, rappresenta un vero toccasana per il nostro organismo. La zucca, con la sua polpa dolce e versatile, è ideale per zuppe, risotti e dolci autunnali, mentre gli asparagi, ricchi di sapore e nutrienti, sono ottimi grigliati, in insalate, risotti o semplicemente lessati e conditi con un filo d'olio extravergine di oliva. Queste ricette sono un omaggio alla tipicità e alla diversità della frutta e della verdura biologica coltivata in Europa, e un invito a scoprire i benefici di un'alimentazione che garantisce gusto e amore per il pianeta.



AMBIENTE E GUSTO STRETTAMENTE CONNESSI

ARMONIA TRA SAPORE E NATURA

Il rispetto dell'ambiente e del nostro benessere sono il cuore pulsante della produzione di frutta e verdura biologica europea. Sapori autentici e genuini che solo gli ingredienti coltivati con amore e attenzione possono garantire alle nostre ricette. In questo continente ricco di diverse sfumature paesaggistiche, c'è un patrimonio agricolo frutto di colture che si adattano alla varietà dei territori unici e delle tradizioni secolari. Dalle colline soleggiate dell'Italia, affacciate sul mare azzurro e intrise di storia e tradizione, alle fertili pianure della Francia, dalle verdi vallate della Germania alle coste ventose della Spagna, ogni paese ha la sua identità, espressa attraverso i propri prodotti ortofrutticoli certificati biologici. Esempio di sostenibilità e rispetto della natura, l'Europa è un continente che sa accogliere l'innovazione, mantenendo il legame con le proprie radici. Rispettando la biodiversità dei terreni e valorizzando la produzione di frutta e verdura biologiche, senza residui chimici, si sceglie di sostenere una cultura che promuove il benessere.



ISIDE DE CESARE

1 STELLA MICHELIN

Tra tradizione e innovazione culinaria

Iside De Cesare riesce a conquistare i palati più sopraffini grazie a piatti bon ton dalle linee volutamente semplici ma efficaci. Merito anche dei suoi grandi maestri: dalla prima Agata Parisella, Heinz Beck, Salvatore Tassa, Gianfranco Bolognesi, Marco Cavallucci, al pasticcere di fama internazionale Gino Fabbri che le hanno trasmesso l'amore autentico per la buona tavola. Quella tavola che Iside impreziosisce con prodotti locali di altissimo livello, stando sempre attenta a seguirne la stagionalità. Protagonista di eventi internazionali, in Italia e all'estero, docente in corsi di cucina e pasticceria, è ospite d'eccezione dei principali

programmi televisivi italiani dedicati all'enogastronomia. Tra le numerose esperienze lavorative di prestigio, va segnalata quella come Capopartita cucina e pasticceria al ristorante La Pergola, 3 Stelle Michelin gestito dallo chef Heinz Beck, e al ristorante la Frasca a Castrocaro Terme, 2 Stelle Michelin, gestito dallo chef Marco Cavallucci. L'esperienza maturata in ristoranti di prestigio le è valsa la sua prima stella Michelin con il ristorante La Parolina (Acquapendente, VT) di cui è Chef di cucina e titolare.

Iside De Cesare



CARPACCIO DI MELONE BIO E MAZZANCOLLE

INGREDIENTI

Melone bianco invernale Bio	n. 1
Anguria Bio	100 gr
Mazzancolle	n. 2
Olio extra vergine d'oliva	q.b.
Sale	q.b.

PREPARAZIONE

- 1 Pulire il melone di stagione e tagliarlo a fette sottili simili a carpaccio.
- 2 Prendere un pezzo di anguria di stagione e ricavarne delle perle.
- 3 Condire le fette di melone con un pizzico di sale, un filo di Olio Extra Vergine di Oliva e il succo di limone, quindi lasciarle marinare per qualche minuto.
- 4 Pulire le mazzancolle e condirle con Olio Extra Vergine di Oliva e un pizzico di sale, quindi lasciarle marinare per un breve periodo.
- 5 Scaldare una padella e cuocere velocemente le mazzancolle da entrambi i lati fino a quando sono completamente rosate e cotte.
- 7 Condire le mazzancolle cotte con un po' di succo di limone fresco e un filo di Olio Extra Vergine di Oliva a crudo.
- 8 Impiattare alternando le fette di melone marinato alle mazzancolle cotte e decorare con le perle di anguria.





BROCCOLO ROMANO E CAVOLFIORE BIO

INGREDIENTI

Broccolo romano	n. 1
Cavolfiore Bio	n. 1
Aglione	n. 1
Olio Extra Vergine di Oliva	q.b.
Sale	q.b.
Pepe in grani	q.b.
Macis	q.b.
Carota	n.1
Sedano	n. 1 costa

PREPARAZIONE

- 1 Preparare un brodo mettendo in una pentola il macis, sedano, carota, aglio, sale e pepe in grani. Coprire gli ingredienti con acqua e portare ad ebollizione.
- 2 Cuocervi il broccolo al dente con il brodo preparato precedentemente. Una volta cotto, scolarlo e schiacciarlo fino ad ottenere una consistenza cremosa ed omogenea.
- 3 In una padella, rosolare il cavolfiore fino a quando non assume un colore dorato.
- 4 Comporre il piatto adagiando sul fondo del piatto la purea di broccolo. Posizionare sopra il cavolfiore rosolato e decorare il piatto come desiderato.

ASPARAGI BIO, CREMA DI ERBORINATO E PEPE DI SICHUAN

INGREDIENTI

Asparagi Bio	1 mazzo
Aglione	1 spicchio
Olio Extra Vergine d'Olive	q.b.
Erborinato di capra	50 gr
Sale	q.b.
Pepe di sichuan	q.b.
Acqua	q.b.
Agar agar	2 gr

PREPARAZIONE

- 1 Pulire gli asparagi dividendo i gambi dalle punte. Tagliare a rondelle i gambi e cuocerli in padella con uno spicchio d'aglio, olio d'oliva, sale, pepe e un po' d'acqua fino a renderli morbidi.
- 2 Frullare il tutto fino ad ottenere una crema liscia. Aggiungere l'agar agar e portare ad ebollizione. Versare il composto in un recipiente rettangolare per ottenere una terrina di asparagi. Lasciar raffreddare fino a solidificazione.
- 3 Sciogliere l'erborinato di capra a bagnomaria fino ad ottenere una consistenza cremosa.
- 4 Nel frattempo cuocere le punte di asparago in padella con olio, uno spicchio d'aglio e due cucchiaini d'acqua, lasciandole al dente.
- 5 Tagliare la terrina di asparagi solidificata a cubetti.
- 6 Impiattare adagiando su un piatto i cubetti di asparagi. Posizionare sopra le punte di asparago. Condire con la crema di asparagi, l'erborinato di capra sciolto e pepe di Sichuan.





CAPONATA DI ZUCCA BIO CON ACETO BALSAMICO E PINOLI

INGREDIENTI

Zucca lunga Bio	200 gr
Zucca mantovana Bio	300 gr
Cipolla dorata	n. 1
Uvetta di Corinto	30 gr
Aceto di mele	q.b.
Sale	q.b.
Pepe	q.b.
Pinoli	q.b.
Aceto balsamico	q.b.
Olio Extra Vergine d'Oлива	q.b.

PREPARAZIONE

- 1 Tagliare le zucche a metà e privarle dei semi. Successivamente, tagliarle nuovamente a brunoise.
- 2 In un tegame, far caramellare lo zucchero con la cipolla, quindi aggiungere tutta la zucca tagliata a brunoise. Far cuocere per circa 10 minuti dopo aver sfumato con l'aceto balsamico.
- 3 Aggiungere l'uvetta al composto di zucca nel tegame e continuare la cottura per altri 5 minuti o fino a quando la zucca risulta morbida.
- 4 Mettere in stampo sotto la caponata.
- 5 Preparare un'emulsione con olio e aceto balsamico e aggiungere i pinoli. Terminare versandola sopra.
- 6 Servire la caponata di zucca tiepida.

RISOTTO CON CARCIOFI BIO E GUANCIALE

INGREDIENTI

Riso carnaroli	200 gr
Carciofi Bio	n. 2
Brodo vegetale	q.b.
Guanciale	150 gr
Olio Extra Vergine di Oliva	q.b.
Sale	q.b.
Aglio	1 spicchio
Burro	q.b.
Parmigiano	q.b.
Vino bianco	q.b.

PREPARAZIONE

- 1 Pulire e tagliare i carciofi di stagione. Rimuovere le foglie esterne più dure e tagliare via la parte superiore delle foglie.
- 2 Rosolare i carciofi in una padella con uno spicchio d'aglio e Olio Extra Vergine d'Oлива fino a quando diventano dorati.
- 3 Sfumare con del vino bianco e lasciare evaporare l'alcol.
- 4 In una casseruola, scaldare un po' di Olio Extra Vergine di Oliva e aggiungere il riso. Far tostare il riso per alcuni minuti, quindi salare e sfumare con del vino bianco. Una volta che il vino sarà evaporato, aggiungere il brodo caldo a mestoli, uno alla volta, mescolando continuamente e aspettando che il liquido venga assorbito prima di aggiungere il successivo.
- 5 Continuare questo processo fino al raggiungimento della cottura.
- 6 Aggiungere i carciofi rosolati al risotto e mantecare con burro e parmigiano grattugiato.
- 7 Impiattare il risotto aggiungendo al di sopra il guanciale croccante.





GNOCCHI DI CARCIOFI BIO CON BURRO ALLA SALVIA E CHIPS DI TOPINAMBUR

INGREDIENTI

Patate	1 kg
Carciofi Bio	300 gr
Fecola di patate	150 gr
Farina debole	300 gr
Mazzo di salvia	1 mazzo
Burro	200 gr
Topinambur	300 gr
Aglio	1 spicchio
Olio Extra Vergine di Oliva	q.b.
Vino bianco	q.b.

PREPARAZIONE

- 1 Pulire i carciofi di stagione e poi stufarli in padella con uno spicchio d'aglio e Olio Extra Vergine di Oliva. Sfumare con un po' di vino bianco e lasciare evaporare l'alcol.
- 2 Nel frattempo, lessare le patate in acqua leggermente salata fino a quando diventano morbide. Una volta cotte, scolarle e ridurle in purea.
- 3 Aggiungere i carciofi stufati alla purea di patate e mescolare bene fino a ottenere un composto omogeneo. Dopodiché formare degli gnocchetti con le mani.
- 4 Cuocere gli gnocchi in abbondante acqua salata fino a quando vengono a galla. Una volta cotti, scolarli e saltarli in padella con del burro aromatizzato alla salvia.
- 5 Nel frattempo, tagliare finemente il topinambur e qualche foglia di carciofo e friggere in olio bollente fino a renderli croccanti.
- 6 Impiattare gli gnocchi nel piatto e adagiare sopra le chips di topinambur e carciofo croccanti.

RISOTTO AL VINO ROSSO, CIPOLLA BIO CAPRINO

INGREDIENTI

Riso carnaroli	200 gr
Cipolla rossa Bio	n. ½
Vino rosso	200 gr
Caprino	150 gr
Burro	q.b.
Parmigiano	q.b.
Sale e pepe	q.b.
Nocciole	q.b.
Olio Extra Vergine di Oliva	q.b.

PREPARAZIONE

- 1 In una casseruola, scalda dell'Olio Extra Vergine di Oliva e tosta il riso con la cipolla fino a renderlo leggermente trasparente. Aggiungi un pizzico di sale.
- 2 Sfuma il riso con del vino rosso e lascia evaporare l'alcol.
- 3 Aggiungi gradualmente il brodo caldo al riso, mescolando frequentemente e continuare la cottura.
- 4 Nel frattempo, lavora il formaggio di caprino con un po' di Olio Extra Vergine di Oliva, sale e pepe, fino a ottenere una crema liscia e omogenea.
- 5 Una volta che il riso è cotto, mantecalo con del burro e del Parmigiano grattugiato, mescolando bene.
- 6 Impiatta il risotto nel piatto da portata.
- 7 Con una sac a poche, forma dei ciuffi di formaggio caprino e completa il piatto aggiungendo delle nocciole tostate.





TRANCIO DI CAVOLFIORE BIO DORATO E MAIONESI SPEZIATE

INGREDIENTI

Cavolfiore Bio	4 cime
Tuorlo	4 gr
Olio di semi	120 gr
Sale e pepe	q.b.
Aceto	q.b.
Curcuma	q.b.
Paprika	q.b.
Brodo vegetale	q.b.
Olio per friggere	q.b.

PREPARAZIONE

- 1 Pulire il cavolfiore di stagione in abbondante acqua salata, rimuovendo le foglie esterne e tagliando il gambo.
- 2 Preparare la maionese battendo i tuorli con un mixer e aggiungendo gradualmente l'olio di semi fino a ottenere una consistenza densa e cremosa. Aggiungere poi aceto, sale e pepe, mescolando bene. Dividere la maionese in due parti uguali e aromatizzarle una con la paprika e l'altra con la curcuma, mescolando fino a ottenere un colore uniforme.
- 3 Tagliare il cavolfiore a fette intere con uno spessore di circa 5 millimetri.
- 4 Scaldare una padella con un filo di Olio Extra Vergine di Oliva a fuoco moderato e rosolare le fette di cavolfiore fino a quando sono leggermente dorati su entrambi i lati. Aggiungere un po' di brodo vegetale.
- 5 Disporre le fette di cavolfiore su un piatto da portata e decorare con le maionesi speziate.

TAGLIOLINI, TARTARE DI GAMBERI E CARCIOFI BIO

INGREDIENTI

Gamberi	400 gr
Tagliolini	450 gr
Olio Extra Vergine di Oliva	q.b.
Sale	q.b.
Limone	n. 1
Carciofi Bio	n. 2
Pepe nero	q.b.

PREPARAZIONE

- 1 Pulire i carciofi e tagliarli a fette sottili. Marinarli con Olio Extra Vergine di Oliva, pepe nero e succo di limone.
- 2 Passare i carciofi con un mixer e ridurli a una crema
- 3 Pulire i gamberi rimuovendo il carapace e l'intestino. Tritarli finemente per creare una tartare.
- 4 Condire la tartare di gamberi con succo di limone fresco, Olio Extra Vergine di Oliva e sale, mescolando delicatamente per amalgamare gli ingredienti.
- 5 Cucinare i tagliolini in acqua bollente salata.
- 6 In un piatto creare una base con la crema di carciofi, adagiare i tagliolini e porre sopra la tartare di gamberi.
- 7 Decorare con erbe e fiori eduli a piacere.





INSALATA DI ANGURIA BIO, FRUTTI DI BOSCO E SORBETTO DI MELONE BIO

INGREDIENTI

Frutti di bosco	200 gr
Melone Bio	200 gr
Anguria Bio	200 gr
Zucchero a velo	10 gr
Menta	q.b.

Per il sorbetto:

Melone purea	500 gr
Acqua	125 gr
Zucchero	125 gr

PREPARAZIONE

- 1 Iniziare pulendo il melone e l'anguria, tagliarle a metà, rimuovere i semi e la buccia, quindi tagliarle a cubetti.
- 2 Lavare delicatamente i frutti di bosco e tagliarli.
- 3 Preparare il sorbetto mescolando la purea di melone con acqua e zucchero, fino a quando lo zucchero si sarà completamente sciolto. Versare il composto nella gelatiera e farlo raffreddare.
- 4 Condire i frutti di bosco con dello zucchero a velo per dolcificare e aggiungere l'anguria.
- 5 Una volta pronto, servire il sorbetto di melone sopra l'insalata, decorando con foglioline di menta fresca.



www.bio.enjoygoodfood.eu



Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono tuttavia al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per la ricerca (REA). Né l'Unione europea né l'amministrazione erogatrice possono esserne ritenute responsabili.