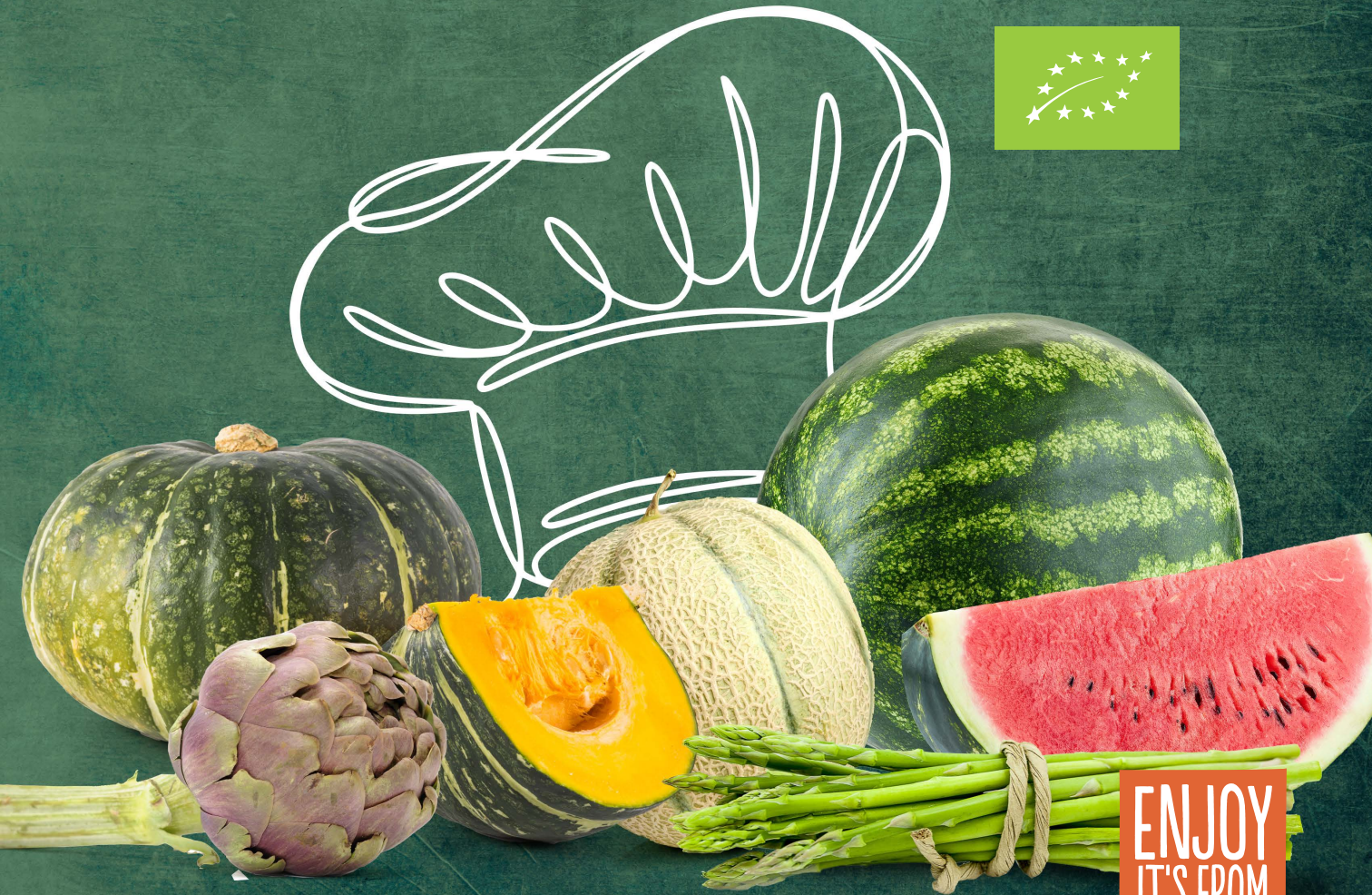


ORTOFRUTTA BIOLOGICA EUROPEA BENESSERE GOURMET

10 irresistibili ricette create dalla chef
stellata Iside De Cesare



Centrale Ortofrutticola
Tarquinia



Cofinanziato
dall'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

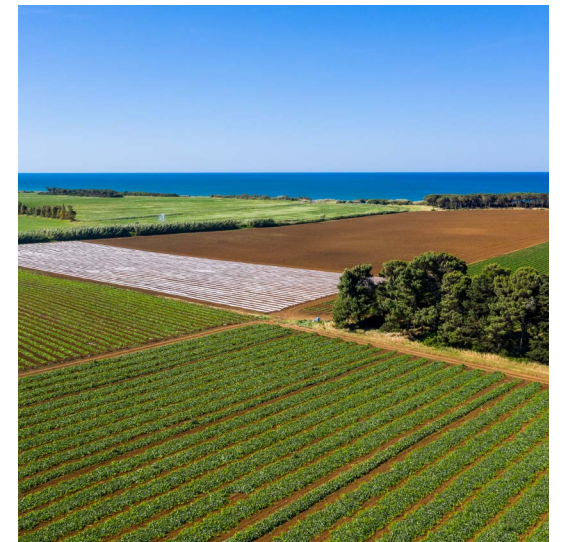
coltivato nei territori vicini al mare, può essere cucinato in tantissimi modi, e se gustato crudo, rappresenta un vero toccasana per il nostro organismo. La zucca, con la sua polpa dolce e versatile, è ideale per zuppe, risotti e dolci autunnali, mentre gli asparagi, ricchi di sapore e nutrienti, sono 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



CARCIOFI BIO FRITTI

INGREDIENTI

Carciofi Biologici	n. 4
Aglione	n. 2 spicchi
Mentuccia	q.b.
Olio Extra Vergine di Oliva	q.b.
Vino bianco	ml 200
Pangrattato	q.b.
Uova	n. 2
Sale	q.b.
Pepe	q.b.

PREPARAZIONE

- 1 Pulire accuratamente i Carciofi Biologici, eliminando le foglie esterne più dure. Sbollentarli in acqua salata per qualche minuto, quindi scolarli e asciugarli bene.
- 2 Tagliarli a metà e, in un tegame, scaldare abbondante Olio extravergine di oliva con uno spicchio d'aglio e qualche foglia di mentuccia.
- 3 Passare i Carciofi Biologici nella farina, poi nell'uovo sbattuto e infine nel pangrattato. Friggerli in abbondante Olio extravergine di oliva ben caldo fino a doratura.
- 4 Servire ben caldi.





CROSTATA DI MELONE BIO E SCIROPPO D'ACERO

INGREDIENTI

Farina	gr 500
Burro	gr 300
Zucchero a velo	gr 200
Tuorli	n. 4
Aromi	q.b.
Sale	q.b.

Altri ingredienti

Melone Biologico	n. ½
Sciroppo d'acero	q.b.
Menta	q.b.
Panna	gr 200
Zucchero	gr 20
Vaniglia	q.b.

PREPARAZIONE

- 1 Preparare la pasta frolla lavorando il burro con lo zucchero e gli aromi. Aggiungere i tuorli e, infine, incorporare la farina.
- 2 Formare un panetto, avvolgerlo nella pellicola e lasciar riposare in frigorifero.
- 3 Trascorso il tempo di riposo, stendere la frolla e ricavare dei dischi. Cuocere in forno fino a leggera doratura, quindi lasciar raffreddare.
- 4 Pulire il Melone Biologico e, con uno scavino, ricavare delle semisfere. Condirle con un filo di sciroppo d'acero.
- 5 Preparare la chantilly e trasferirla in una sac à poche.
- 6 Assemblare le crostatine: distribuire la chantilly sul fondo, quindi completare con le semisfere di Melone Biologico.
- 7 Conservare in frigorifero fino al momento di servire.

CARCIOFI BIO CON UOVO IN CAMICIA E CHIPS DI TOPINAMBUR

INGREDIENTI

Uova	n. 3
Carciofi Biologici	n. 6
Menta	q.b.
Aglio	n. 1 spicchio
Vino bianco	l ½
Topinambur	n. 1
Sale	q.b.
Pepe	q.b.
Olio Extra Vergine di Oliva	q.b.
Fiori eduli (facoltativi)	q.b.

PREPARAZIONE

- 1 Pulire accuratamente i Carciofi Biologici, inserendo al loro interno uno spicchio d'aglio, un pizzico di sale e pepe.
- 2 In un tegame, scaldare Olio Extra Vergine di Oliva e disporre i Carciofi Biologici a testa in giù. Lasciarli rosolare, quindi sfumare con il vino bianco. Aggiungere poca acqua, coprire e proseguire la cottura. Girare i Carciofi Biologici per completare la cottura dei gambi.
- 3 Frullare tre Carciofi Biologici fino a ottenere una crema liscia e aggiustare di sale e pepe.
- 4 Preparare tre uova in camicia.
- 5 Tagliare il topinambur a fettine sottili e friggerlo in abbondante Olio Extra Vergine di Oliva fino a renderlo croccante.
- 6 Impiattare disponendo i Carciofi Biologici, riempire l'interno con la crema di Carciofo Biologico e adagiare sopra l'uovo in camicia.
- 7 Completare con foglie di menta fresca, fiori eduli e le chips di topinambur.





INSALATA DI ANGURIA BIO, POMODORO E LIMONE

INGREDIENTI

Anguria Biologica	n. ½
Pomodori ciliegino	gr 500
Basilico	q.b.
Melissa	n. 1 mazzetto
Olio Extra Vergine di Oliva	q.b.
Sale	q.b.
Pepe	q.b.
Limone	n. 1

PREPARAZIONE

- 1 Pulire l'Anguria Biologica e lavare i pomodorini. Frullare metà dell'Anguria Biologica con metà dei pomodorini, aggiungere di sale e pepe, e aggiungere qualche goccia di succo di limone.
- 2 Nel frattempo, tagliare il limone a fette sottili.
- 3 Tagliare a cubetti la restante Anguria Biologica e i pomodorini rimasti.
- 4 Impiattare versando la zuppa fredda come base, quindi aggiungere l'insalata di pomodorini e Anguria Biologica, qualche foglia di basilico, melissa fresca e fettine di limone.
- 5 Servire ben freddo.

LASAGNA DI ASPARAGI BIO

INGREDIENTI

Pasta all'uovo	gr 500
Asparagi Biologici	n. 1 mazzo
Besciamella	gr 500
Parmigiano Reggiano	
DOP grattugiato	gr 100
Olio Extra Vergine di	
Oliva	q.b.
Aglio	n. 1 spicchio
Sale	q.b.
Pepe	q.b.

Per la besciamella

Burro	gr 50
Farina	gr 50
Latte	l ½
Sale	q.b.
Noce moscata	q.b.

PREPARAZIONE

- 1 Pulire gli Asparagi Biologici, eliminando la parte finale più dura. Lessarli in acqua bollente salata per 5-6 minuti, poi scolarli. Tagliare le punte a metà per il lungo e tritare grossolanamente i gambi.
- 2 In una padella, scaldare un filo di Olio Extra Vergine di Oliva con uno spicchio d'aglio. Saltare i gambi tritati per 2-3 minuti, poi aggiungere le punte e proseguire la cottura per altri 2 minuti. Aggiustare di sale e pepe.
- 3 Preparare la besciamella: sciogliere il burro in un tegame, unire la farina e mescolare. Versare il latte caldo a filo, continuando a mescolare fino a ottenere una crema liscia. Salare e profumare con noce moscata a piacere.
- 4 Assemblare la lasagna: in una pirofila, stendere un velo di besciamella sul fondo, poi procedere con uno strato di pasta all'uovo, uno di besciamella, gli Asparagi Biologici e una spolverata di Parmigiano Reggiano DOP.
- 5 Ripetere gli strati fino a esaurire gli ingredienti, terminando con besciamella e abbondante Parmigiano Reggiano DOP in superficie.
- 6 Cuocere in forno a 180°C per 25-30 minuti, in modalità statica o ventilata, fino a doratura.
- 7 Decorare con alcuni Asparagi Biologici stufati, lasciar riposare qualche minuto e servire.





MANDORLE TOSTATE SU VELLUTATA DI ZUCCA BIO

INGREDIENTI

Mandorle senza guscio	gr 300
Olio Extra Vergine di Oliva	q.b.
Origano	q.b.
Zucca Mantovana Biologica	n. 1
Scalogno	n. 2
Sale	q.b.
Pepe	q.b.

PREPARAZIONE

- 1 Disporre le mandorle su una teglia, condirle con Olio Extra Vergine di Oliva, origano e un pizzico di sale. Tostare in forno preriscaldato a 170°C per circa 5 minuti.
- 2 Nel frattempo, tagliare a metà la Zucca Biologica ed eliminare i semi. Disporla su una teglia, coprire con carta d'alluminio e cuocere in forno a 200°C finché risulterà morbida.
- 3 Tritare finemente lo scalogno e stufarlo in una casseruola con Olio Extra Vergine di Oliva. Aggiungere la polpa della Zucca Biologica, scavata con un cucchiaino, salare e pepare.
- 4 Frullare il tutto in un blender, unendo brodo vegetale e un filo di Olio Extra Vergine di Oliva fino a ottenere una vellutata liscia e omogenea.
- 5 Impiattare la vellutata e completare con le mandorle tostate.

GNOCCHI CON ASPARAGI BIO E SCAMPI

INGREDIENTI

Patate bollite	kg 1
Farina	gr 350
Fecola di patate	gr 50
Aglione	n. 1 spicchio
Olio Extra Vergine di Oliva	q.b.
Asparagi Biologici	n. 15
Sale	gr 20
Pepe	q.b.
Scampi	n. 10
Perlage di tartufo	q.b.
Fiori eduli	q.b.

PREPARAZIONE

- 1 Lessare le patate con la buccia, quindi pelarle e schiacciarle. Aggiungere un pizzico di sale, la farina e la fecola, quindi impastare fino a ottenere un composto omogeneo. Formare gli gnocchi e tenerli da parte.
- 2 Pulire gli Asparagi Biologici, tagliarli a rondelle lasciando intere le punte. In un tegame, scaldare Olio Extra Vergine di Oliva con uno spicchio d'aglio, aggiungere gli asparagi e coprire con un coperchio per farli stufare dolcemente.
- 3 Pulire gli scampi, batterli delicatamente tra due fogli di nastro acetato fino a ottenere dei carpacci dalla forma circolare.
- 4 Cuocere gli gnocchi in acqua salata; quando salgono a galla, scolarli e saltarli in padella con gli Asparagi Biologici e un filo di Olio Extra Vergine di Oliva.
- 5 Impiattare disponendo sopra ogni porzione il carpaccio di scampi. Condire con Olio Extra Vergine di Oliva, sale, pepe e qualche goccia di perlage di tartufo.
- 6 Completare con fiori eduli a piacere.





CREMA DI ZUCCA BIO E LENTICCHIE CROCCANTI

INGREDIENTI

Per le lenticchie

Lenticchie	gr 200
Brodo vegetale	q.b.
Olio Extra Vergine di Oliva	q.b.
Salvia	q.b.

Per la crema di Zucca Biologica

Zucca Mantovana	
Biologica	n. 1
Scalogno	n. 2
Maggiorana	q.b.
Olio Extra Vergine di Oliva	q.b.
Sale	q.b.
Pepe	q.b.

PREPARAZIONE

- 1 Pulire la Zucca Biologica e cuocerla in forno statico a 180°C finché risulterà morbida. Ricavarne la polpa con un cucchiaino.
- 2 In un tegame, scaldare Olio Extra Vergine di Oliva e farvi appassire lo scalogno tritato. Aggiungere la polpa della Zucca Biologica, salare e pepare. Frullare il tutto fino a ottenere una crema liscia e vellutata.
- 3 Nel frattempo, cuocere le lenticchie in brodo vegetale finché saranno tenere, poi scolarle bene.
- 4 Friggerle in abbondante Olio Extra Vergine di Oliva aromatizzato con foglie di salvia, quindi scolarle su carta assorbente.
- 5 Servire la crema calda, completando con le lenticchie croccanti.

VERDURE GRATINATE AL FORNO: ZUCCA BIO, ZUCCHINE, MELANZANE E INDIVIA BELGA

INGREDIENTI

Melanzana grande	n. 1
Zucchine medie	n. 2
Zucca Biologica (Delica o Butternut)	gr 500
Indivia belga	n. 2 cespi
Erbe aromatiche a piacere (timo, origano o rosmarino)	q.b.
Olio extravergine di Oliva	q.b.
Sale	q.b.
Pepe	q.b.
Menta	q.b.

PREPARAZIONE

- 1 Lavare e asciugare accuratamente tutte le verdure. Tagliare la melanzana e le zucchine a fette spesse circa 1 cm. Sbucciare la Zucca Biologica e affettarla sottilmente. Dividere l'indivia belga a metà per il lungo.
- 2 Grigliare leggermente le verdure su una piastra calda, oppure passarle in padella con un filo di Olio Extra Vergine di Oliva per 5-6 minuti, in modo da ammorbidirle.
- 3 Disporle su una teglia, condire con Olio Extra Vergine di Oliva, sale, pepe e foglie di menta spezzettate. Passare in forno caldo per qualche minuto, fino a leggera gratinatura.
- 4 Servire calde, accompagnate da polenta grigliata o pane tostato.





COUS COUS VEGETARIANO CON ZUCCA BIO, ASPARAGI BIO, ZUCCHINE, POMODORINI E ERBE AROMATICHE

INGREDIENTI

Cous cous	gr 250
Zucchini	n. 1
Zucca Biologica (Delica o Butternut)	n. 1
Asparagi Biologici	n. 1 mazzo
Pomodori ciliegini	gr 100
Cipolla rossa o dorata	n. 1
Curcuma in polvere	n. 1 cucchiaino
Foglie di basilico fresco	q.b.
Foglie di menta fresca	q.b.
Acqua calda o brodo vegetale	gr 300
Olio Extra Vergine di Oliva	q.b.
Sale	q.b.
Pepe	q.b.

PREPARAZIONE

- 1 Portare a ebollizione 250 ml di acqua o brodo vegetale con un pizzico di sale, un cucchiaino di curcuma e un filo di Olio Extra Vergine di Oliva.
- 2 Versare il liquido caldo sul cous cous in una ciotola capiente, coprire e lasciare riposare per circa 5 minuti. Quindi sgranare con una forchetta per separare i chicchi.
- 3 Tagliare a brunoise le verdure. In una padella capiente, scaldare un filo di Olio Extra Vergine di Oliva e far appassire la cipolla tritata a fuoco dolce per 5-6 minuti, finché risulta morbida.
- 4 Aggiungere le altre verdure e cuocere finché tenere ma ancora croccanti.
- 5 Unire le verdure cotte al cous cous, aggiungere erbe fresche tritate (come menta, basilico, prezzemolo) e condire con un filo di Olio Extra Vergine di Oliva.
- 6 Mescolare bene e servire, tiepido o a temperatura ambiente.



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.