

Centrale Ortofrutticola Tarquinia

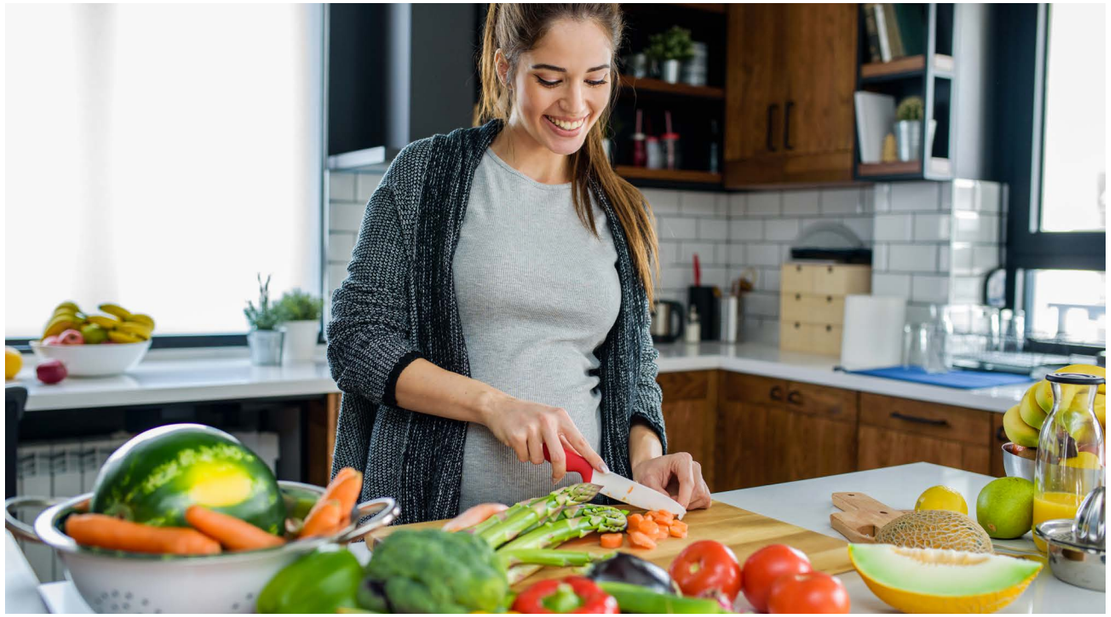
Cofinanziato dall'Unione europea

ENJOY IT'S FROM EUROPE

TANTO PIÙ BENESSERE, È NATURALE

LA FRESCHEZZA BIO PER IL TUO BENESSERE QUOTIDIANO

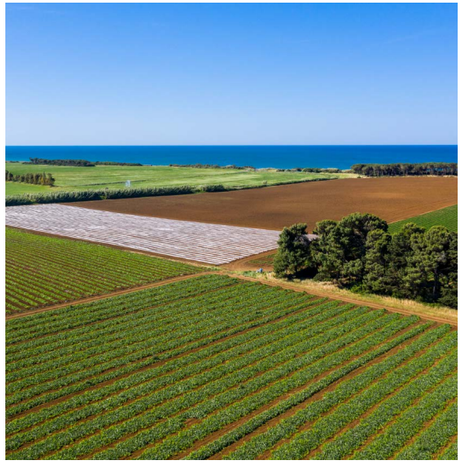
La frutta e la verdura da agricoltura biologica, prodotte in Europa senza pesticidi e fertilizzanti chimici, sono cresciute in terreni ricchi e sani, e conservano tutte le loro proprietà nutritive, contribuendo così al nostro benessere quotidiano. Il valore aggiunto è il loro gusto pieno ed autentico, 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



CARCIOFO BIO AL TÈ MATCHA E OLIO EVO

INGREDIENTI

Carciofi biologici	n. 6
Olio extra vergine di oliva	g 40
Aglio	n. 1 spicchio
Prezzemolo fresco	g 10
Tè matcha in polvere	g 3
Limone	n.1
Acqua	ml 100
Vino bianco	q.b.
Sale	q.b.
Pepe	q.b.
Fiori edibili	q.b.

PREPARAZIONE

1. Pulire accuratamente i carciofi biologici, eliminando le foglie esterne più dure e le punte. Tornire i gambi e immergere i carciofi biologici in acqua acidulata con il succo di limone per evitare l'ossidazione.
2. Scaldare in padella l'olio extra vergine di oliva con lo spicchio d'aglio schiacciato. Scolare i carciofi biologici e saltarli a fuoco medio-alto, regolando di sale e pepe. Sfumare con vino bianco secco, lasciare evaporare, quindi aggiungere poca acqua, coprire e cuocere fino a renderli teneri ma compatti.
3. Togliere il coperchio e proseguire la cottura fino a leggera caramellizzazione, quindi effettuare un rapido passaggio in olio extra vergine di oliva caldo per una consistenza più croccante.
4. Raccogliere il fondo di cottura e disporne una piccola quantità sul piatto. Adagiare i carciofi biologici e, fuori dal fuoco, setacciare il tè matcha in polvere direttamente sopra, mescolando delicatamente per distribuirlo in modo uniforme senza alterarne l'aroma.
5. Impiattare creando volume al centro del piatto, completare con un filo di olio extra vergine di oliva a crudo, il prezzemolo tritato finemente e decorare con fiori edibili e una leggera spolverata finale di tè matcha.





ZUCCA BIO GRIGLIATA CON OLIO EVO E RICOTTA SU PANE INTEGRALE TOSTATO

INGREDIENTI

Pane rustico	g 80
Zucca biologica	g 150
Ricotta o caprino	g 60
Olio extra vergine di oliva	g 15
Erbe aromatiche	q.b.
Sale	q.b.
Pepe	q.b.

PREPARAZIONE

1. Tagliare la zucca biologica a fette e grigliarla fino a ottenere una consistenza morbida e leggermente dorata. Nel frattempo, tostare il pane rustico fino a renderlo caldo e croccante.
2. In una ciotola, lavorare la ricotta (o caprino) con un filo di olio extra vergine di oliva, un pizzico di sale e pepe fino a ottenere una crema omogenea. Spalmare la crema sul pane caldo, quindi adagiare sopra le fette di zucca biologica grigliata.
3. Condire con un filo di olio extra vergine di oliva e completare con erbe aromatiche a piacere.

INSALATA DI MELONE BIO E ANGURIA BIO CON PROSCIUTTO D'ANATRA AFFUMICATO, BORRAGINE E OLIO EVO

INGREDIENTI

Melone biologico estivo	g 200
Melone biologico invernale	g 200
Anguria biologica	g 200
Prosciutto d'anatra	g 60
Olio extra vergine di oliva	g 10
Menta	q.b.
Fiori di borragine	q.b.
Sale	q.b.

PREPARAZIONE

1. Tagliare il melone biologico estivo e il melone biologico invernale a fettine sottili e disporle nel piatto formando una rosa.
2. Tagliare l'anguria biologica a piccoli cubetti e condirla con un filo di olio extra vergine di oliva e un pizzico di sale, quindi posizionarla al centro della composizione.
3. Adagiare il prosciutto d'anatra accanto, disponendolo in modo morbido. Completare con un filo di olio extra vergine di oliva e decorare con foglie di menta e fiori di borragine.





GAZPACHO DI ANGURIA BIO CON OLIO EVO E BASILICO

INGREDIENTI

Anguria biologica	g 200
Peperoni rossi	g 200
Pomodori	g 200
Olio extra vergine di oliva	g 20
Cipolla	n. ½
Basilico fresco	q.b.
Sale	q.b.

PREPARAZIONE

1. Arrostire i peperoni fino a bruciare la pelle, quindi pelarli, eliminare i semi e lasciarli raffreddare.
2. Tagliare i pomodori a pezzi e l'anguria biologica a cubetti.
3. Riunire il tutto nel mixer insieme alla cipolla, al basilico fresco, all'olio extra vergine di oliva e a un pizzico di sale, quindi frullare fino a ottenere una crema liscia. Passare al setaccio per una consistenza più vellutata.
4. Servire freddo, completando con foglie di basilico e un filo di olio extra vergine di oliva.

TARTARE DI MELONE BIO E CETRIOLO CON CALAMARO SALTATO

INGREDIENTI

Calamari	n. 4
Cetrioli	g 100
Melone biologico	g 100
Olio extra vergine di oliva	g 15
Basilico	q.b.
Limone	q.b.
Sale	q.b.
Pepe	q.b.

PREPARAZIONE

1. Pulire i calamari e tagliarli ad anelli. Scaldare una padella con poco olio extra vergine di oliva e cuocerli a fuoco vivace, quindi regolare di sale e pepe e lasciar raffreddare.
2. Privare il melone biologico della buccia e tagliarlo a dadini. Lavare i cetrioli: sbucciarne una parte e tagliarla a cubetti, mentre la restante parte va affettata sottilmente a rondelle.
3. Condire il melone biologico e i cetrioli a cubetti con olio extra vergine di oliva, sale e pepe. Preparare un'emulsione con olio extra vergine di oliva e succo di limone.
4. Disporre alla base del piatto la tartare di melone biologico e cetriolo, adagiare sopra i calamari saltati ormai freddi e completare con le rondelle di cetriolo, foglie di basilico e un filo di emulsione.





RISOTTO AGLI ASPARAGI BIO E LIMONE CON POLVERE DI PATATE VIOLA

INGREDIENTI

Riso Carnaroli	g 160
Asparagi biologici	g 200
Brodo vegetale	g 700
Vino bianco	q.b.
Olio extra vergine di oliva	g 20
Parmigiano Reggiano DOP	g 40
Limone	q.b.
Sale	q.b.
Polvere di patate viola	q.b.

PREPARAZIONE

1. Pulire gli asparagi biologici, separando le punte dai gambi. Tagliare i gambi a rondelle e saltarli in padella con olio extra vergine di oliva e un pizzico di sale.
2. Sbollentare le punte degli asparagi biologici in acqua salata, quindi raffreddarle in acqua e ghiaccio per mantenerne colore e croccantezza; tagliarle a metà e tenere da parte.
3. In una casseruola tostare il riso Carnaroli con olio extra vergine di oliva, quindi sfumare con vino bianco e lasciare evaporare. Portare a cottura aggiungendo brodo vegetale caldo poco alla volta.
4. Durante la cottura unire le rondelle di asparagi biologici e completare con una grattugiata di scorza di limone per aromatizzare il riso.
5. A fine cottura mantecare con olio extra vergine di oliva e Parmigiano Reggiano DOP fino a ottenere una consistenza cremosa.
6. Impiattare il risotto, completando con le punte di asparagi biologici e una spolverata di polvere di patata viola.

GNOCCHI DI ZUCCA BIO E PATATE CON GUAZZETTO DI MARE

INGREDIENTI

Ingredienti per gli gnocchi:

Patate cotte arrosto	g 500
Zucca biologica	g 500
Farina	g 400
Olio extra vergine di oliva	q.b.
Sale	q.b.

Per il guazzetto:

Crostacei e lische di pesce	Kg 2
Pomodorini	g 500
Vino bianco	q.b.
Acciughe sott'olio	n. 4/6 filetti
Aglio	n. 1 spicchio
Olio extra vergine di oliva	q.b.
Scalogno	n. 1
Erbe aromatiche	q.b.
Cerfoglio	q.b.
Brandy	q.b.

PREPARAZIONE

1. Arrostire le patate, quindi schiacciarle e lasciarle raffreddare. Cuocere la zucca biologica a pezzi in forno a 180°C con olio extra vergine di oliva e sale, poi schiacciarla e unirla alle patate. Aggiungere sale e farina, quindi impastare fino a ottenere un composto omogeneo. Formare gli gnocchi e tagliarli in modo regolare.
2. Per il guazzetto, rosolare in casseruola olio extra vergine di oliva con aglio, acciughe sott'olio tritate e scalogno. Aggiungere crostacei e lische di pesce, quindi sfumare con vino bianco e brandy lasciando evaporare la parte alcolica. Unire
3. i pomodorini e coprire con acqua, lasciando cuocere a lungo. Filtrare il tutto per ottenere un fondo saporito.
4. Saltare gli gnocchi in padella con olio extra vergine di oliva, aglio ed erbe aromatiche miste. Aggiungere il guazzetto di mare filtrato e mantecare brevemente.
5. Servire caldo, completando con cerfoglio fresco.





SPIEDINI DI ASPARAGI BIO, MAZZANCOLLE, MAIONESE AL FINOCCHIETTO E PAPRIKA

INGREDIENTI

Mazzancolle	g 350
Asparagi verdi biologici	g 400
Olio extra vergine di oliva	g 30
Sale	q.b.
Paprika dolce	q.b.

Per la maionese al finocchietto:

Tuorlo pastorizzato	g 40
Olio di semi	g 150
Succo di limone	g 10
Finocchietto fresco	g 10
Sale	q.b.

PREPARAZIONE

1. Pulire le mazzancolle e gli asparagi biologici, eliminando la parte dura del gambo. Sbollentare gli asparagi biologici in acqua salata per 3–4 minuti, quindi raffreddarli in acqua e ghiaccio per preservarne colore e croccantezza.
2. Tagliare gli asparagi biologici a pezzi e infilzarli su piccoli spiedini alternandoli alle mazzancolle. Condire con olio extra vergine di oliva e sale.
3. Scaldare una griglia o padella e cuocere gli spiedini per 2–3 minuti, girandoli delicatamente fino a doratura. A fine cottura spolverare con paprika dolce.
   Per la maionese al finocchietto, montare i tuorli con succo di limone e sale, quindi incorporare l'olio di semi a filo fino a ottenere una consistenza stabile ed emulsionata. Aggiungere infine il finocchietto fresco tritato finemente.
4. Servire gli spiedini con punti di maionese al finocchietto.

CREMA DI TOPINAMBUR CON UOVO AL VAPORE E CHIPS DI CARCIOFO BIO

INGREDIENTI

Topinambur	g 500
Porro	g 80
Brodo vegetale	g 700
Olio extra vergine di oliva	g 40
Uova	n. 4
Carciofi biologici	n. 3
Olio di semi	q.b.
Sale	q.b.
Pepe	q.b.

PREPARAZIONE

1. Pulire i topinambur, quindi tagliarli a pezzi regolari. Affettare il porro e rosolarlo in casseruola con olio extra vergine di oliva. Aggiungere i topinambur e coprire con brodo vegetale caldo. Cuocere per circa 20 minuti fino a completa morbidezza, quindi frullare fino a ottenere una crema liscia e setosa. Regolare di sale e pepe e mantenere in caldo.
2. Pulire i carciofi biologici, eliminando le parti dure e affettandoli molto sottilmente. Friggerli in olio di semi caldo fino a doratura, quindi scolarli e salarli leggermente per ottenere chips croccanti.
3. Cuocere le uova al vapore a 63–64°C per circa 45 minuti, oppure a bassa temperatura fino a ottenere un albume morbido e un tuorlo cremoso.
4. Versare la crema calda di topinambur nel piatto. Adagiare delicatamente l'uovo al centro e completare con le chips di carciofo biologico in verticale. Terminare con un filo di olio extra vergine di oliva e pepe macinato fresco.





VIGNAROLA DI ASPARAGI BIO E CARCIOFI BIO CON STRACOTTO DI MANZO E CHIPS DI TOPINAMBUR

INGREDIENTI

Manzo (reale o cappello del prete)	g 800
Vino rosso	ml 300
Sedano	g 80
Carota	g 80
Cipolla	g 100
Aglio	n. 1 spicchio
Concentrato di pomodoro	g 20
Olio extra vergine di oliva	g 40
Alloro	n. 2 foglie
Rosmarino	n. 1 rametto
Sale	q.b.
Pepe	q.b.

Per la vignarola:

Asparagi verdi biologici	g 200
Carciofi biologici	n. 3
Piselli freschi	g 150
Fave fresche	g 150
Cipollotto fresco	g 80
Lattuga romana	g 150
Olio extra vergine di oliva	g 30
Sale	q.b.
Pepe	q.b.

Per le chips di topinambur:

Topinambur	g 150
Olio di semi	q.b.
Sale	q.b.

PREPARAZIONE

1. Rosolare il manzo in casseruola con olio extra vergine di oliva fino a completa doratura. Aggiungere sedano, carota, cipolla e aglio tagliati grossolanamente e lasciare soffriggere.
2. Sfumare con vino rosso e far evaporare la parte alcolica. Unire il concentrato di pomodoro e tostare leggermente. Aggiungere alloro e rosmarino, coprire con poca acqua e cuocere a fuoco basso per circa 4 ore, fino a ottenere una carne morbida e un fondo denso. Regolare di sale e pepe e mantenere in caldo.
3. Pulire i carciofi biologici e tagliarli a spicchi sottili, conservandoli in acqua e limone. Pulire gli asparagi biologici e tagliarli a pezzi mantenendo le punte intere. Sgusciare fave e piselli.
4. In casseruola, stufare il cipollotto con olio extra vergine di oliva, quindi aggiungere i carciofi biologici e cuocere per pochi minuti. Unire fave e piselli e proseguire la cottura. Aggiungere gli asparagi biologici e la lattuga romana tagliata, cuocendo brevemente per mantenere freschezza e colore.
5. Regolare di sale e pepe.
6. Affettare sottilmente il topinambur e friggerlo in olio di semi caldo fino a doratura. Scolare e salare leggermente.

Disporre la vignarola come base del piatto. Adagiare sopra lo stracotto nappato con il suo fondo di cottura e completare con chips di topinambur croccanti.

EUROPEAN BIO FRUIT AND VEGETABLES

ENJOY GOODFOOD



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.