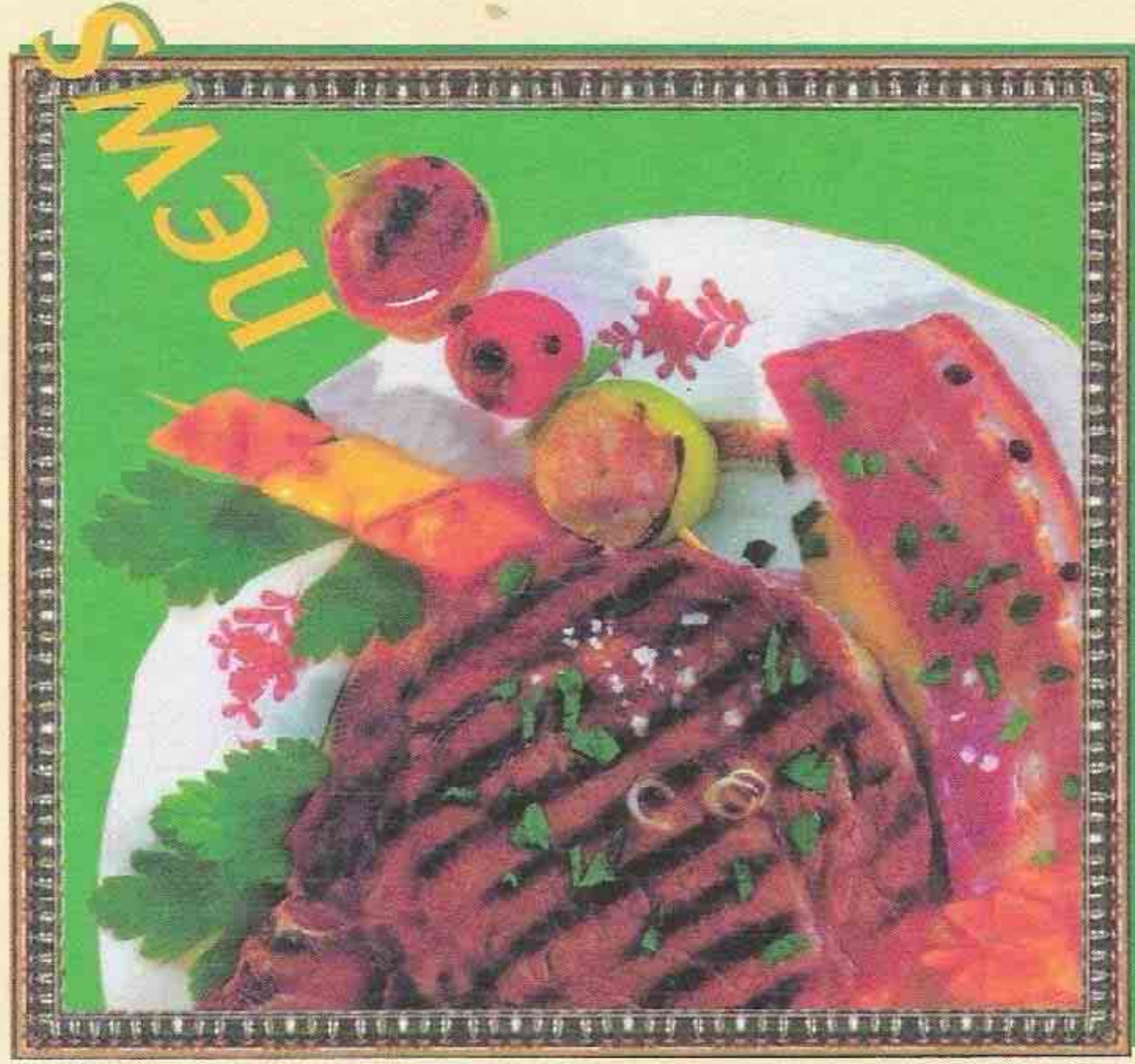


Piatto d'Oro



... la nostra carne è da incorrere



Ottobre - Novembre 2004

1

Macellerie del Piatto d'Oro



ALLA FATTORIA

Via Ghetto 3, Santa Lucia - Verona 045.954815

LA NUOVA POLLERIA DELON

Via Garofoli 80, S. G. Lupatoto 045.545034

MACELLERIA BIONDANI

Via Porta San Zeno 1, San Zeno - Verona 045.8004590

MACELLERIA GERADINI ELIO s.n.c.

P.za Busoli 2, Rivoli Veronese 045.7281017

MACELLERIA DA CLAUDIO

Via Garibaldi 7, Vigasio 045.7363378

MACELLERIA DAMINI

Via Gennari 2, Coriano Veronese 045.7025022

Via 1° Maggio 2, Veronella 0442.47699

MACELLERIA MASSIMO

Via Mere 16, Soave 045.6190092

MACELLERIA MOLON

Via San Nazaro 41, Veronetta - Verona 045.8005973

MACELLERIA F.lli POVOLO

Via Carrari 5/7, Sommacampagna 045.8960008

MACELLERIA F.lli SAITTORI

Via XX Settembre 19/21, Brenzone 045.7420021

MACELLERIA TOSCANA

Via S. Maria 48, Negrar 045.7513423

MACELLERIA ANDREA ZOCCATELLI

Via Maffei 3, Zevio 045.7850213

Cos'è il Piatto d'Oro

Piatto d'Oro è il gruppo composto da alcune fra le migliori macellerie della Provincia di Verona, nato alla fine del 1996 per sviluppare la cultura e la conoscenza della carne.

Il gruppo controlla che i propri aderenti si attengano a severe regole igieniche e qualitative per offrire ai clienti garanzie di prodotti di primissima scelta.

Piatto d'Oro promuove iniziative finalizzate a migliorare la preparazione professionale dei propri aderenti e a promuovere la corretta informazione del consumatore sulle proprietà salutistiche e gastronomiche delle carni.



Visitate il nostro sito internet

www.piattodoro.it

Il vostro macellaio consiglia

La carne bovina migliore è di colore rosso spento, leggermente opaco: ciò è indice di una buona frollatura, che rende la carne più pastosa, nutriente, saporita e meno "acquosa".

È risaputo: la carne offre una serie di vantaggi dal punto di vista nutrizionale che la rende alimento prezioso e addirittura indispensabile in alcuni periodi della vita.

Tutto questo grazie innanzitutto alle proteine, costituite in gran parte da aminoacidi essenziali non riproducibili dal nostro organismo. Proprio questo tipo di aminoacidi è fondamentale per la crescita e quindi consigliato nelle diete di bambini, adolescenti, gestanti all'ultimo terzo di gravidanza e mamme in fase di allattamento, nonché fondamentale per gli anziani al fine di ridurre i rischi di anemia.

Ma la carne è anche ricca di vitamine e di minerali importantissimi come Ferro, Zinco e Selenio. Questi ultimi vengono assorbiti in modo ottimale e senza rischi dall'organismo umano e risulta-



Florentine

no indispensabili per mantenere un buon stato di salute, per difendersi dalle malattie infettive e della pelle e per favorire la produzione degli ormoni della crescita. Le regole per una corretta nutrizione consigliano vivamente l'associazione tra proteine animali e vegetali, con una dieta a base di carne e verdura.

Insomma, la borsa valori delle carni è quantomai in rialzo: chi ci guadagna è ancora una volta il nostro organismo.

Alimentazione e salute

I CONSIGLI DEL PEDIATRA

L'alimentazione dei bambini è molto importante e fondamentale per la loro crescita. L'alimento forse più importante nella "dieta" di un bambino sono le proteine di origine animale; carne, pesce, uova sono alimenti del gruppo 4 che contengono delle materie plastiche fondamentali per lo sviluppo del sistema nervoso, dei muscoli, delle ossa.

La carne contiene inoltre i seguenti sali minerali: Ferro, Zinco ecc. importantissimi per il buon funzionamento del corpo umano; il ferro combatte l'anemia (ecco perché i bambini sono sempre pallidi) e dà forza perché trasporta le sostanze nutritive ai muscoli.

Altre sostanze fondamentali per il buon funzionamento della "macchina umana" contenute nella carne sono le vitamine.

Ecco perché il pediatra ritiene importante inserire le proteine animali (carne, pesce, uova) nella dieta di un bambino quasi tutti i giorni, compatibilmente con i gusti e le



preferenze degli stessi. Una curiosità: nel bambino in accrescimento (al contrario dell'adulto e dell'anziano) sono importanti anche i grassi buoni (no merendine), perché i bambini nei primi anni di crescita ne bruciano tantissimi nel loro fabbisogno giornaliero. Per ultimo un importante consiglio di cottura: cuocete la carne come vi consiglia il medico (vapore, bollitura ecc.) ma accertatevi che la carne venga prima scottata, questo per "chiuderne" i pori e impedire la fuoriuscita delle sostanze (proteine, sali minerali, vitamine) a cui teniamo molto.

La cucina incontra il vino...

Accostare piatti a vini di qualità: il piacere

L'accostamento tra vini e piatti rappresenta un momento delicato e importante per la buona riuscita di un pranzo. In caso di incertezza, affidatevi comunque al vostro buon senso (e buon gusto): non è detto che con un pizzico di creatività non sia possibile personalizzare una scelta interessante.

In ogni caso, i professionisti de Il Piatto d'oro sono qui per consigliarvi alcune regole filtrate dall'esperienza di milioni di palati: ecco perchè il successo è assicurato.

La regola più comune prevede che il vino rosso non vada accostato al pesce. Ma attenzione: non è detto che un bianco valga l'altro o che un rosso leggero non sposi magnificamente zuppe alla marinara o pesci a carne grassa. I rossi vanno scelti per tempo in modo da stapparli con qualche ora di anticipo e sboccarli, versandone mezzo bicchiere, per farli ossigenare e quindi riacquistare le loro migliori qualità.

I vini invecchiati possono avere dei depositi sul fondo: meglio lasciarli riposare in posizione verticale per 24 ore, e travasarli poi molto lentamente in una caraffa, senza scuotere la bottiglia. In controluce potrete controllare che la sedimentazione non fuoriesca, lasciando nella bottiglia il fondo con i depositi.



... ed è amore a prima vista

di mangiare bene e di bere poco ma buono

Aperitivi	Bardolino Chiaretto Spumante, Soave Spumante, Pinot Bianco della Valdadige, Bianco di Custoza Spumante
Antipasti	Pinot Bianco della Valdadige, Bianco di Custoza, Valdadige Rosato, Bardolino Chiaretto, Soave Classico, Soave Superiore, Valpolicella (per salumi e antipasti caldi)
Miscele, tortellini e risotti leggeri	Valdadige Bianco, Valdadige Rosato, Bianco di Custoza, Pinot Bianco della Valdadige, Soave Classico, Soave Superiore, Bardolino, Bardolino Novello, Valpolicella, Valpolicella Classico, Valpolicella Superiore, Valpolicella Valpantena
Miscele, paste scritte, risotti con funghi o carciofi	Valpolicella, Valpolicella Classico, Valpolicella Superiore, Valpolicella Valpantena, Valdadige Rosso, Bardolino, Bardolino Classico, Bardolino Novello
Pesce	Soave Classico, Soave Superiore, Bardolino Chiaretto, Bardolino Chiaretto Spumante, Valdadige Bianco, Pinot Bianco della Valdadige, Valdadige Rosato, Bianco di Custoza, Bianco di Custoza Spumante
Carni bianche	Bianco di Custoza, Valdadige Bianco, Valdadige Schiava, Bardolino, Bardolino Classico, Bardolino Novello, Valpolicella, Valpolicella Classico, Valpolicella Superiore, Valpolicella Valpantena
Carni rosse e arrosti	Valpolicella, Valpolicella Classico, Valpolicella Superiore, Valpolicella Valpantena, Amarone della Valpolicella Valpantena, Valdadige Rosso, Valdadige Schiava, Amarone della Valpolicella, Bardolino Superiore
Deserti, stufati, selvaggina	Valpolicella Classico Superiore, Valdadige Rosso, Valpolicella Valpantena Superiore, Amarone della Valpolicella, Bardolino Superiore, Amarone della Valpolicella Classico
Formaggi piccanti	Amarone della Valpolicella Valpantena
Dessert, fine pasto e intrattenimento	Recioto della Valpolicella, Recioto della Valpolicella Classico, Recioto della Valpolicella Valpantena, Recioto della Valpolicella Spumante

Le ricette del Piatto d'Oro

La ricetta veloce

Braciola di vitello con senape e pistacchi

Ingredienti per 4 persone: 4 frotte di vitello da 180 gr ciascuna
senape: 50gr
pistacchi in gherella: 100 gr
pane da tramezzini grattugiato
(passato nel frullatore): 100 gr
sale, pepe

Salare e pepare la carne, segnarla alla griglia lasciandola al sangue.
Disporla su un vassoio, spennellarla con la senape, cospargere di pistacchi e pane
grattugiato e passarlo per 5 minuti in forno a 180°.



*Scritto a cura della Chef
Antonina Cristofoli
Ristorante Le Strade
Verona*

Iscrivetevi alla nostra mailing list: info@piattodoro.it

Le ricette del Piatto d'Oro

La ricetta elaborata

Guancia di manzo all'Amarone

Ingredienti per 4 persone: 4 guance di manzo
1 costa di sedano
1 carota
1 cipolla
1 spicchio d'aglio
mazzetto di odori (rosmarino, salvia)
1 L. di Amarone

Tritare e soffriggere le verdure con olio d'oliva. Disporre le guance precedentemente infarinate e rosolare bene da entrambi i lati. Salare, pepare quindi bagnare con l'Amarone. Aggiungere il mazzetto di odori e cucinare a fuoco lento per almeno 2 ore. Se servite in cottura aggiungere del brodo un po' alla volta.
PS Si prestano per codesta ricetta tutti i tagli di carne gelatinosa.



www.piattodoro.it

Diete

TRE GIORNI DI DIETA PER RICOSTRUIRE LE SCORTE DI FERRO
CONSIGLIATA AGLI SPORTIVI dal libro di Riccardo Jacoponi.

1° giorno

- 1° Colazione: cucchiaino di lievito di birra — spremuta di agrumi (1/2 limone, 1 arancia, 2 cucchiaini di zucchero).
- 2° Colazione: (dopo 30-60 min. dalla 1° Colazione) Tè al limone — pane tostato — 20 g di burro — 20 g di miele.
- Pranzo: Bistecca Manzo 200 g ai ferri — fagioli 100 g bolliti — olio di oliva — 1/2 limone — 50 g di formaggio Emmental — niente pane — 2 mele al forno con zucchero.
- Merenda: 1 panino all'olio con burro e marmellata — 2 kiwi ben maturi.
- Cena: Minestra di verdure miste con poca pasta — spezzatino magro di Manzo con patate — 50 g di pane — frutta di stagione (d'inverno una banana).

2° giorno

- 1° e 2° Colazione: Come il 1° giorno (2 cucchiaini di lievito).
- Pranzo: 200 g carne cavallo (o Manzo) — 200 g bietole lesse di campo (o di orto) — olio — sale — 1/2 limone — purè di patate (con poco burro e latte) — niente pane — spremute di agrumi.
- Merenda: Una fetta di torta di mele 200 g (preparazione domestica).
- Cena: Un piatto di fettuccine con salsa di pomodoro cotta senza grassi più olio di oliva "a crudo" e formaggio grana — 200 g fegato di Manzo — 50 g di pane ben cotto — frutta di stagione (d'inverno frutta sciroppata).

3° giorno

- 1° Colazione: Frullato di frutta fatto con frutta di stagione (comprendente possibilmente albicocche, prugne, kiwi), più banane, succo di limone e zucchero.
- 2° Colazione: Come precedenti giorni.
- Pranzo: 150 g fettine di Manzo cotte al vapore con fontina (o mozzarella e prosciutto) — 150 g di fagioli bolliti — olio — sale — 1/2 limone spremuto — niente pane — 200 g kiwi.



• Merenda: 200 g yogurt bianco intero con un cucchiaino di miele liquido

• Cena: Bistecca Manzo (almeno 300 g) secondo il peso dell'atleta — olio — sale — limone — purè di patate — contorno di stagione (funghi porcini, melanzane, pomodori o insalata mista) — 50 g di pane — frutta di stagione (d'inverno gelato di frutta).

NOTE: Consentito 1/5 litro di vino e 2 caffè al giorno.

Acqua, olio di oliva, sale e limone a volontà.

Sconsigliate bibite gassate, aperitivi, alcoolici, birra o qualsiasi altro alimento o bevanda non previsti per la durata di tre giorni.

La "Dieta dei tre giorni" deve essere fatta durante un periodo di impegno fisico moderato; per esempio nei fondisti può essere osservata per uno o due cicli di seguito (6 giorni) nella settimana di "scarico". Negli atleti che hanno un impegno domenicale (es. calciatori), può essere osservata nei giorni di lunedì-martedì-mercoledì, secondo lo schema seguente:

Da ottobre ad aprile:

Un ciclo di 3 giorni al mese.

Da maggio a settembre:

Un ciclo di 3 giorni ogni 2 settimane.

Viene sospesa nei periodi di riposo.



Gli aromi dell'orto

UN SAPIENTE USO DEGLI AROMI PORTA A UN MINOR CONSUMO DI CONDIMENTI

- *Biancospino*: con tutte le carni e i pesci alla griglia o rosolati; con patate, con tutti i legumi.
- *Sabio*: in tutte le carni, pesci e pollame arrosto o rosolati in padella; negli spiedini; nelle minestre e salse al burro per gnocchi o pasta.
- *Maggiorana*: con patate, zucchine, zucca, passati di verdura, ortaggi in busiamella, polpettine di carne, pollame, cacciagione.
- *Timo*: in ragù, zuppe, carni, pesci, pollame e cacciagione arrosto.
- *Alloro*: in minestre e minestrone, ragù, carni bianche al burro, bistecche alla griglia, arrosti, anche con le patate.
- *Origano* accompagna per tradizione il pomodoro in tutti i piatti di cucina regionale (pizze, salse, carni e pesci in umido); si mette sulla briscola condita con olio e limone.
- *Ferula cipollino*: in salse, risotti, nel burro composto, insalate crude, ortaggi in padella cotti all'olio o al burro e indispensabile nei canederli.
- *Basilico* sempre con il pomodoro; accompagna bene passati e minestre, paste asciutte, zucchine ed è eccellente mescolato ad insalate crude e succhi di verdura.



Tecniche di conservazione

COME RIPORRE GLI ALIMENTI NEL FRIGORIFERO

Nel frigo la temperatura non è costante in ogni parte, per questo, si possono conservare nel modo ottimale le diverse tipologie di alimenti, sfruttando le diverse temperature:

- negli scomparti all'interno della porta (10-15°C) vanno conservate

bibite, salse e uova;

- nei cassetti in basso (10°C) frutta e verdura;

- nella mensola alta (8°C) tutti i prodotti con la dicitura

"dopo l'apertura conservare in frigorifero";

- nella mensola centrale (5°C): burro, formaggi, affettati, torte;

- nella mensola bassa (2°C), sopra il cassetto delle verdure: carne e insaccati freschi (es. *salsicce*).

E' importante non riempire troppo il frigorifero, lasciando spazi liberi per

la circolazione dell'aria e la distribuzione del freddo, perché questo rallenta la crescita dei microrganismi.

E' buona norma, per questi motivi, tenere il frigorifero in buono stato, controllando la sua temperatura con appositi termometri, tenendolo pulito e sbrinandolo regolarmente, perché il ghiaccio sulle pareti e sulle serpentine funziona da isolante, ostacolando la distribuzione del freddo.

E' consigliabile non aprire spesso la porta del frigo/congelatore perché si ha una fuoriuscita del freddo prodotto all'interno dell'apparecchio e quindi un maggior dispendio di energia per ritornare alla temperatura; questa raccomandazione vale ancora di più in caso di mancanza di elettricità: meno si apre il frigo/congelatore, più freschi saranno gli alimenti in attesa che l'elettricità ritorni.



Tecniche di cottura

LA COTTURA ALLA GRIGLIA

La cottura alla griglia è facile e richiede solo attenzione. Con un po' di esperienza e pazienza otterrete un risultato invidiabile!

- La cottura alla griglia viene usata indifferentemente per carne, pesce, o verdure.
- Il risultato migliore si ottiene con la brace, ma i grill a gas o a raggi infrarossi offrono comunque il vantaggio di avere la fonte di calore in alto; sotto l'alimento si può porre una leccarda piena d'acqua (una vaschetta di metallo che raccoglie le gocce di grasso e impedisce loro di bruciare).
- Per accendere il fuoco non si usa l'alcool.
- Può essere utile preparare la carbonella in sacchetti di carta da porre direttamente sul braciere (c'è anche il vantaggio di non sporcarsi le mani!).
- La carbonella può essere cosparsa di aromi precedentemente lasciati a bagno in acqua.
- Una manciata di sale grosso quando il fuoco sarà bello rosso aiuta a limitare la formazione di fumo e conserva più a lungo le braci.
- Quando le fiamme sono spente e restano solo le braci si può iniziare a grigliare.
- Le braci devono essere rosse per la carne e leggermente velate di cenere per i pesci e le carni delicate.
- La griglia deve essere in ferro battuto e solido o acciaio inox, ben pulita e riscaldata prima di porvi gli alimenti.
- Le griglie a libro sono adatte per piccoli pesci, salsicce, polpettine o verdure, altrimenti si deve disporre di una larga paletta dal manico piuttosto lungo.

- La griglia va posta sulla sorgente di calore a distanza variabile a seconda del calore necessario e dell'intensità di esso.
- La carne non va posta a contatto diretto con la fonte di calore, poiché bruciando libera sostanze cancerogene.
- Le verdure, invece, tollerano il contatto diretto con la fonte di calore.
- Evitare la caduta di grassi dagli alimenti, perché si formano fumi sgradevoli: quindi non ungete la carne di olio prima di porla sulla griglia: resterà inoltre più digeribile e vi farà meglio! Se volete, a cottura ultimata, potete mettere un filo d'olio extra vergine d'oliva che ne esalterà sicuramente il sapore!
- I cibi vanno girati usando una paletta, non un forchettone, perché punzecchiando la carne si perdono sostanze preziose.
- La carne va girata quando in superficie appaiono minuscole goccioline rosate.
- Simile alla cottura alla griglia è quella allo spiedo. In questo caso i pezzi da cuocere devono essere fissati sull'asta apposita in modo equilibrato. Sotto lo spiedo è collocata una leccarda; se si usa la brace, questa va ammassata su un fianco del fornello.



IRREPRENSIBILE®

OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA BASSA ACIDITÀ

Gli olii extra vergini di Oliva non sono tutti uguali. E' noto che le caratteristiche organolettiche possono variare in base al clima, al tipo di terreno e alla varietà degli olivi. Ma anche altri fattori determinano la qualità dell'olio e fra questi l'acidità che per legge non può superare l'0,8%
L'Extra Vergine di Oliva **IRREPRENSIBILE®** ha un'acidità dichiarata in etichetta dello 0,4%. Una Bassa Acidità indica che l'olio è stato prodotto con olive sane e lavorate in maniera ottimale subito dopo la raccolta.



Turri s.r.l. Strada Villa n.9 - Cavaion
Veronese - 37010, Verona - Italy
Tel. +39 45 7235006
Fax +39 45 6260207

IRREPRENSIBILE®

CARATTERISTICHE:

ACIDITÀ: 0,4% (valore massimo consentito 0,8%)

PROFUMO: fruttato

SAPORE: fruttato;

il lieve momentaneo pizzicore e il retrogusto leggermente amarognolo sono caratteristiche di pregio.

www.turri.com

