

ISSUE 1 | FEBRUARY 2025

The Pasta Magazine

Pasta
curiosities &
innovations



Art, Science &
Economy

Culto e tutela
della pasta

IND

Summary



Economy

Pasta economy
Pasta autoriscaldante
Sub-branding power



Science

Healty-food ideas
I vantaggi del Grano
Senatore Cappelli



Religion

Il culto della pasta



Art

The Art of Pasta
The Pasta-Art
Questioni di trend



Law

Diritto alimentare
Le tutele



Appendix

Ode alla Pasta

TENTS

SUM



make
pasta
not war
DOM

Il nuovo volto della pasta

Dov'è scritto che "pasta" debba sempre significare ricette tradizionali, procedimenti macchinosi e contenuti "tra le righe"? Immagina un Magazine che non si limita a raccontare la pasta, ma la celebra in tutta la sua evoluzione. Un magazine giovane e innovativo che va oltre la tradizione (*senza dimenticarla*), esplorando il mondo della pasta con uno sguardo fresco e curioso. Un Magazine audace che non si occupa solo di cucina, ma che approfondisce curiosità sul processo produttivo, indaga tramite studi recenti per migliorare l'oro d'Italia ed è aggiornato sulle ultime tendenze.



Arte, scienza, economia, religione e diritto saranno affrontate sotto una particolare lente: quella della pasta. Per scoprire le innovazioni e le novità più nascoste si indagheranno temi sensibili come quello della pasta pronta e si affronteranno lati poco noti del culto della pasta.

Going *New* isn't Pricey

NOT ONLY PASTA

Emergerà quindi il rapporto reciproco tra la pasta e i molteplici aspetti della società italiana, evidenziando il suo ruolo centrale come simbolo identitario e culturale del paese anche sotto un punto di vista economico. Non è limitato il suo impatto nelle dinamiche sociali, artistiche e gastronomiche, mettendo in luce come la pasta, nel corso dei secoli, abbia contribuito a definire i valori dell'Italia e, al contempo, sia stata in grado di vincere tutte le sfide moderne, diventando un elemento di innovazione e sperimentazione in continua evoluzione. Al contempo non si abbandona la tradizione: l'*appendix* finale è totalmente dedicata ad essa con una selezione delle ricette tradizioni più gustose della Penisola e con qualche segreto per realizzarle al meglio!

Insomma, questo Magazine è il punto di riferimento per chi ama la pasta e vuole scoprirla sotto una luce diversa, dinamica e sempre al passo con i tempi!

MARY



THANK YOU

Vedi qui la presentazione online!

NOMY

ECONOMY

Pasta *economy*



Italia, leader mondiale nell'industria della pasta

Nel 2024 l'Italia si è confermata il primo produttore mondiale di pasta con 3,7 milioni di tonnellate annue (22,3% della produzione globale), seguita da Turchia e Stati Uniti (2 milioni di tonnellate ciascuno). È stata anche il primo esportatore con 2,1 milioni di tonnellate (43% del totale), davanti alla Turchia (1,3 milioni).

In tale contesto, la Campania si è guadagnata il posto di prima regione per esportazione di pasta (24,4% del totale nazionale), seguita dall'Emilia-Romagna (20,4%). Geograficamente, la produzione di pasta secca si è concentrata per il 60% tra Centro e Sud Italia, mentre oltre il 90% della produzione di pasta fresca è avvenuta nel Nord del Paese.

3,7 million
Tonnellate di pasta prodotte dall'Italia

L'INDUSTRIA PASTARIA IN ITALIA

AREA STUDI
MEDIOBANCA

ANDAMENTO* 2023 VARIAZIONE % 2023/22

FATTURATO	
PASTA SECCA	+3,3
PASTA FRESCA	+10,1
EXPORT	
PASTA SECCA	+1,5
PASTA FRESCA	+10,4

I PRIMATI DELL'ITALIA 2022 1° MONDO

PRODUZIONE	3,7 MLN/T
EXPORT	2,1 MLN/T
CONSUMO ANNUO PRO-CAPITE	23 KG

ASSETTO PROPRIETARIO* 2022 IN % DEL PATRIMONIO NETTO

FAMILIARE ITALIANO	81,1
ESTERO	11,5
INVESTITORI FINANZIARI	7,4



Il volto green dell'industria della pasta

Solo il 14% dei pastifici italiani redige un report di sostenibilità, ma le certificazioni di qualità sono ampiamente diffuse nel settore. Tra le più adottate, spiccano gli standard per la sicurezza alimentare IFS (98,4%) e BRC (93,4%), seguiti dalla certificazione biologica (91,8%). Cresce anche l'attenzione per le esigenze alimentari specifiche: un terzo dei produttori segue lo standard VeganOK, mentre il 18% ha certificazioni gluten-free, con il marchio AIC come il più diffuso. Non mancano le garanzie su OGM (13,1%) e pesticidi (9,8%). Sul fronte ambientale, il 70% del packaging è riciclabile.



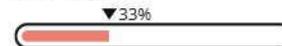
Sostenibilità

14%
Pastifici italiani che redigono un report di sostenibilità

Certificazione Bio



Standard VeganOK



Certificazione Gluten-free



93,4%

Sicurezza alimentare
BRC

98,4%

Sicurezza alimentare
IFS

Reference:
<https://italiaeconomy.it/italia-e-lindustria-della-pasta/>

ECONOMY

Pasta autoriscaldante

New Technology & pasta

Bento autoriscaldanti sul treno proiettile: è una tipica scena giapponese che non meraviglia alcun Nipponico. Rappresenta un tipico pasto da mangiare in stazione o direttamente in treno, tale da aver coniato un termine *ad hoc*, l'ekiben - composta dalle parole per stazione ("eki") e una forma abbreviata di bento ("ben") - da acquistare nei conbini limitrofi.



KWIK CHEF è un'azienda alimentare che esalta l'autenticità della tradizione culinaria italiana, riscoprendo ricette regionali per soddisfare il crescente desiderio di naturalità dei consumatori. L'attenzione alla qualità si traduce nella selezione di ingredienti pregiati e in un equilibrio nutrizionale studiato per incontrare tutti i gusti.

Ma la vera rivoluzione è nel packaging: con una semplice pressione sul fondo della confezione, il cibo si riscalda autonomamente, senza bisogno di fonti di calore esterne. Un'innovazione pensata per chi desidera pasti sani e genuini ovunque si trovi, senza rinunciare alle proprie abitudini alimentari. Perfetta per il pranzo in ufficio, un'escursione o un viaggio, KWIK CHEF è la soluzione ideale per chi cerca praticità senza compromessi sulla qualità.

Il tuo piatto caldo,
pronto in soli 12
minuti



BRAND ALLA TECNOLOGIA AUTOSCALDANTE - AUTOSCALDANTE



Sul territorio italiano, Nicky Sevim - designer visionario con una forte passione per l'Alta Qualità del cibo italiano - si è affermato nel mondo dei pasti autoriscaldanti con una metodologia innovativa poi brevettata e ha avuto l'idea rivoluzionaria di combinare le materie prime italiane e le nuove tecnologie. Con l'obiettivo di reinventare il consumo dei piatti pronti, fornendo un pasto fresco, caldo e della rinomata qualità italiana, è nata l'idea KWIK CHEF: pasta calda come cucinata in casa, senza conservanti, 100% libera da batteri e conservabile fuori dal frigo fino a 24 mesi.



Reference:

<https://www.jcnfoodtech.com/prodotti/kwik-chef/>

Sub-branding

Stesso marchio, nuove opportunità.

Il sub-branding è una tecnica di marketing che combina un marchio già affermato, che diventa *parent brand*, con una nuova identità per introdurre un prodotto sul mercato. Questa strategia offre numerosi vantaggi: rafforza il legame con il marchio principale, genera associazioni positive, facilita la comunicazione dei valori aziendali e aiuta a organizzare meglio gli sforzi commerciali.



Case study Pastificio Fili Setaro

Nel cuore della Campania, il Pastificio Setaro è un'azienda tradizionale a conduzione familiare che incarna la quintessenza della pasta artigianale dal 1939. La produzione avviene secondo metodi tradizionali rigorosi che garantiscono i valori nutrizionali e il sapore unico del prodotto: grano duro di qualità selezionata viene lavorato con acqua speciale ed essiccato all'interno delle pareti in pietra vulcanica del pastificio. Questo pastificio, pur essendo il simbolo dell'eccellenza gastronomica campana nel mondo contemporaneo, potrebbe acquisire una posizione ancor più forte sul mercato. È per tale finalità che il Pastificio Setaro è stata oggetto di studio e ha rappresentato un'occasione per dimostrare la forza del sub-branding.

HomeChef: il sub-brand alla portata di tutti



In tale ottica è stato progettato HomeChef, sub-brand di Pastificio Setaro, che mira ad ampliare il mercato della pasta artigianale tradizionale con un prodotto sempre di qualità, ma ad un prezzo maggiormente accessibile. Il progetto si è basato sulla dicotomia tra il brand originale e il nuovo sub-brand con lo scopo, sì, di rafforzare il brand esistente, ma soprattutto di creare un nuovo brand con un prodotto innovativo. Da un lato la strategia proposta per il Pastificio Setaro si è concentrata sulla conservazione dell'esclusività e del posizionamento di lusso del *parent brand*, dall'altra vi è stata la creazione di HomeChef per puntare invece sull'accessibilità, sull'inclusività e sull'innovazione, cercando di attrarre un pubblico più ampio di consumatori. Il nome "HomeChef" designa un prodotto destinato a tutti i tipi di clienti che desiderano cucinare pasta italiana a casa sentendosi degli chef e promuovendo un prodotto perfetto per ogni giorno, non solo per prelibati piatti al ristorante. Il logo di Setaro Pasta viene ripensato con una grafica moderna e il Vesuvio stilizzato che riprende forme e colori del logo storico. La selezione di grano viene modificata prevedendo l'utilizzo di una percentuale di grano Senatore Cappelli e il packaging viene rinnovato: pensato in cartone riciclato, con proposte di ricette per il singolo formato di pasta accessibili tramite scansione del QR code e con il tempo di cottura della pasta ultra-visibile sul lato della confezione.

Reference:

KL Keller, B Busacco, MC Dellillo; La gestione del brand. Strategie e sviluppo, 2005.
KL Keller, V Swaminathan, Strategic Brand Management: Building, Measuring, and Managing Brand Equity, Global Edition, 2019.
Group 16, Brand Management & Advertising: Resolve a branding issue for Setaro Pasta, University of Agder, 2023.



© Dio Mio

RELLI

Il culto della *Pasta*

Se a Napoli si festeggia il World Pasta Day 2024 esaltando il sapore della pasta con i legumi, emblema della tradizione partenopea, c'è chi interpreta il *culto della pasta* in modo ancor più estremo ed è proprio il caso del Pastafarianesimo o Chiesa del Prodigioso Spaghetto Volante.

Nato nel 2005 per iniziativa di Bobby Henderson, questa religione si oppone all'insegnamento del creazionismo nelle scuole.



Il culto ruota attorno a una divinità unica: il Prodigioso Spaghetto Volante, un essere fatto di spaghetti e polpette che avrebbe creato l'universo in stato di ebbrezza. I pastafariani seguono un codice di condotta originale: le preghiere terminano con "Ramen", il venerdì è giorno di festa e i fedeli si vestono da pirati. I comandamenti, noti come "Otto Condimenti", riflettono il tono ironico del movimento. Mentre la Chiesa ha ottenuto il riconoscimento ufficiale in alcuni Paesi come Nuova Zelanda e Paesi Bassi. In Italia, il culto è promosso dalla Chiesa Pastafariana Italiana, fondata nel 2012 e attiva sui social media. Sebbene spesso definito una religione parodistica, il movimento rivendica la propria legittimità e continua a diffondersi con un mix di ironia e impegno sociale.

Reference:
<https://www.chiesapastafariana.it/chi-siamo/>
<https://it.wikipedia.org/wiki/Pastafarianesimo>



NONI

Pasta is not a crime



A dirla tutta,
"La pasta è per
tutti!"
Perché focalizzarsi
sempre sul
condimento?

EUREKA!

Dal 2019 lo Chef David Rivillo ha reinterpretato il concetto di pasta, facendosi incantare dalla bellezza della stessa. "Pasta Designer" si definisce ed appare totalmente una qualifica degna di nota.

Tecnica, pazienza, fascino e qualità, questi gli ingredienti principali di tale prodotto realizzato solo con ingredienti naturali di altissima qualità e senza conservanti.

L'esperienza culinaria è così al completo: un viaggio estasiante sia per la vista che per il palato.

ART

TOO
PRETTY
TO EAT

The Art of Pasta *Come mai vista*



È avvincente come ogni elemento possa trasformarsi in pasta e continuare a narrare la propria storia, preservando le proprie caratteristiche. "La mia ispirazione viene da ogni parte: dalla natura, da qualsiasi opera d'arte, dall'architettura, dal design tessile e dalla moda. Penso costantemente a trasformare in pasta qualsiasi disegno che sembri interessante" ha dichiarato lo Chef.

Reference
https://www.instagram.com/david_rivillo
<https://www.instagram.com/pastadesigns>
https://www.instagram.com/davidrivillo_pastadesign
<https://www.boredpanda.com/unique-pasta-designs-devid-rivillo/>



Blue
Spaghetti di corallo
blu-arancio.

Olio d'oliva, erba cipollina
e bottarga grattugiata.



Gray
Delicata pasta a
fazzoletto, con
un'elegante
fantasia in bianco e
nero, che ricopre un
ricco ripieno di
carne macinata
stagionata e
patate.

Vivace olio al prezzemolo per
un tocco di freschezza.



Red
Croccante cuscino
di pasta sfoglia
animalier, ripieno di
morbida crema alla
vaniglia.

Dessert

The Pasta-Art



SCULTURE DI PASTA!

C'è anche chi crea tramite la tradizionale pasta delle opere d'arte: si tratta da designer pubblicitario russo sergei pakhomoff che ha trasformato un semplice progetto lavorativo in una passione sorprendente.

Tutto è iniziato quando ha dovuto realizzare una campagna promozionale per la fabbrica di pasta di Krasnokamsk: da quel momento, il suo interesse per la pasta è diventato un vero e proprio hobby e da allora gira tutti i supermercati alla ricerca del formato di pasta più adeguato per la sua prossima opera d'arte.

Le sue sculture non sono semplici creazioni statiche, ma vere opere in movimento: si muovono, ruotano, si aprono e si attorcigliano con straordinaria ingegenosità.

Sfruttando la varietà di forme e dimensioni disponibili, Pakhomoff riesce a dar vita a sculture uniche, inaspettatamente dinamiche e funzionali.

La sua collezione include una vasta gamma di viscoli, tutti interamente realizzati con pasta di grano duro.



16

Reference:
<https://www.instagram.com/sergeipakhomoff/?hl=it>
<https://www.veggiechannel.com/lifestyle/storie-umane-vegetariani-vegani/sculture-pasta-molto-piu-che-cucinare/>

Questione di trend



Il legame tra cibo e arte affonda le sue radici nella storia dell'umanità: sin dall'antichità, l'uomo ha rappresentato il mondo che lo circonda, includendo naturalmente anche il cibo di cui si nutre.

In particolare, nella pittura, la pasta è stata raffigurata nei secoli, testimoniando il ruolo centrale che ha sempre occupato nell'alimentazione italiana e consolidandone l'immagine come simbolo della cultura gastronomica del Paese.

Tale concezione si è mantenuta fino ai giorni nostri, con modalità differenti ma con il medesimo concetto: una visione pasta-centrica dell'arte.



17

Reference:
Da dx, in senso orario:
"Il Mangiamaccheroni" di Mathias Stomer; "Mangiatore di pasta" di Luca Giordano; "Natura morta con piatto di maccheroni" di Giacomo Nani; "Il mangiatore di pasta" di Italian School; "Leaning Fork with Meatball and Spaghetti II" di Claes Oldenburg & Coosje van Bruggen.



Diritto alimentare

LA

Sempre più persone sono consapevoli del legame tra ciò che mangiamo e l'impatto che la produzione alimentare ha sul pianeta. Mangiare in modo sano e sostenibile non è solo una scelta individuale, ma una necessità collettiva. Per rendere davvero possibile questa transizione verso un sistema agricolo più equilibrato, servono scelte politiche concrete e un quadro normativo adeguato. Garantire la sicurezza alimentare significa molto più che assicurare cibo a tutti: è parte di un più ampio "diritto all'alimentazione", che riguarda la qualità, la sostenibilità e l'accesso equo alle risorse. Nello specifico, si fa riferimento a quella branca del diritto che regola la produzione, distribuzione e commercializzazione degli alimenti, inclusa la pasta. Affrontare queste sfide richiede un approccio che unisca diverse competenze, capace di trovare il giusto equilibrio tra salute, ambiente ed economia, senza perdere di vista le esigenze reali delle persone.

Se per la nascita del diritto alimentare dobbiamo attendere gli anni '60 con l'istituzione del Codex Alimentarius nato dalla collaborazione tra la FAO e l'OMS, l'esigenza di norme minime alimentari era già emersa da molto con lo scopo di proteggere la salute dei consumatori e di garantire la qualità dei prodotti. Con il Codex si ha realmente aperto la strada alla raccolta di normative a diffusione globale aventi tema alimentare, che convogliano standard qualitativi, linee guida e good practice di fondamentale rilevanza. Tale normativa è stata di recente modificata mediante l'introduzione e lo sviluppo, nel 2023, di concetti ancor poco affrontati: il ruolo delle buone pratiche igieniche e nuovi strumenti per le evidenziare le criticità in un sistema di analisi dei rischi. Con il Codex si è aperta la strada alla diffusione globale di normative alimentari, includendo standard qualitativi, linee guida e *best*

practice di fondamentale rilevanza. Tale normativa è stata di recente modificata mediante l'introduzione e lo sviluppo, nel 2023, di concetti ancor poco affrontati: il ruolo delle buone pratiche igieniche e nuovi strumenti per le evidenziare le criticità in un sistema di analisi dei rischi. Si può desumere quindi che il diritto alimentare si configura come un percorso multilivello che prende forma nel diritto internazionale, attraverso il quadro normativo europeo e si concretizza nelle legislazioni nazionali. Quanto detto trova conferma in Europa con il Regolamento CE 178/2002 che stabilisce i principi della sicurezza alimentare, con la creazione di un *corpus* di principi e fondamenti della legislazione in materia, mentre in Italia con la Legge 580/1967 disciplina la produzione, la lavorazione ed il commercio di cereali, sfarinati, pane e della pasta.



Qualità e Garanzia

Il diritto alimentare comprende anche tutte le normative, per lo più di recente introduzione e di derivazione europea, che regolano l'etichettatura degli alimenti e l'indicazione della loro provenienza geografica.

Nel settore agroalimentare, più che in altri ambiti, il consumatore si trova spesso in una posizione di svantaggio rispetto ai produttori: non ha gli strumenti per valutare da solo la qualità reale di un alimento e deve quindi fidarsi delle informazioni riportate in etichetta. Questa disparità di conoscenze rende fondamentale la trasparenza e l'affidabilità delle indicazioni fornite.

Per aiutare i consumatori a orientarsi, esistono i cosiddetti "regimi di qualità" o "segni di qualità", certificazioni che garantiscono caratteristiche specifiche di un prodotto, distinguendolo dagli altri della stessa categoria, come olio, vino, formaggi o pomodori.

In questo contesto, la qualità non è solo una questione di gusto, ma il risultato di un insieme di fattori che rendono un alimento in grado di rispondere alle esigenze, esplicite o implicite, di chi lo acquista. La garanzia alimentare si fonda infatti sul principio che ciò che il produttore promette deve corrispondere a ciò che effettivamente trovi nel prodotto.

Etichette, informazioni nutrizionali e la dicitura "Made in" devono essere veritiere, per mantenere la fiducia del consumatore. La fiducia è infatti il cuore della garanzia e, per tutelarla, esistono certificazioni di qualità e marchi distintivi. Le normative interessate abbracciano due ambiti: la sicurezza alimentare e la proprietà intellettuale. Nel primo caso, si tutela la salute, garantendo la sicurezza igienico-sanitaria, la composizione, la chiarezza delle informazioni e la tracciabilità. Nel secondo caso, si protegge il legame tra l'origine e la qualità del prodotto, arricchendo il concetto di qualità con l'esperienza dell'imprenditore e le certificazioni di enti competenti che ne confermano la veridicità.

Referenze:

L. Carraro, Il diritto alimentare internazionale, in Il diritto alimentare, a cura di G. Rusconi, O. Cesana, Milano, 2024.
L. Carraro, Normativa europea in materia alimentare e sicurezza degli alimenti, in Il diritto alimentare, a cura di G. Rusconi, O. Cesana, Milano, 2024.
L. Carraro, Sicurezza alimentare, detto al cibo, etica della sostenibilità. Politiche giuridiche, economiche e sociali. Riflessioni introduttive, in Sicurezza alimentare, detto al cibo, etica della sostenibilità, a cura di L. Carraro, 2022, Milano.
L. Di Costanzo, La tutela internazionale delle tradizioni agro-alimentari, in Cibo e diritto. Una prospettiva comparata II, a cura di L. Scaffardi e V. Zeno-Zencovich, 2020, Roma.

Le tutele





APPENDIX

Ode alla Pasta

IL GUSTO DELLA TRADIZIONE

Food for happy life



FROM THE AUTHOR

Scegliere cosa mangiare ogni giorno è sempre un rompicapo: da una parte c'è la voglia di una bella carbonara fumante, dall'altra il pensiero del colesterolo e della bilancia.

"La pasta fa ingrassare", "La pasta gonfia"... quante volte lo abbiamo sentito? Ma - piccolo dettaglio - lo sapevi che è scientificamente provato che la pasta rende felici e aiuta anche a dormire meglio? E allora perché farne a meno?

La chiave, come sempre, è l'equilibrio. Perché mai dovremmo rinunciare a uno dei simboli della dieta mediterranea quando basta una rampa di scale in più per goderci un bel piatto di spaghetti senza sensi di colpa?

Suona come un buon compromesso, no? Quando è nata l'idea di questo progetto questo era un pensiero ricorrente. E allora, quale miglior slogan per la nostra *Appendix*?

✨ *Welcome to Happy Pasta!* ✨

Un magico viaggio tra le paste più iconiche della tradizione italiana, con consigli su come abbinarle al meglio e qualche truccetto per portare in tavola piatti da leccarsi i baffi.

Buona lettura... e soprattutto, buona *Happy pasta!*

Maria Teresa Lo Conte
Author, *Ode alla Pasta*

TABLE OF CONTENTS



Tonnarelli alla carbonara **IV**



Trofie al pesto **VI**



Tagliatelle alla bolognese **VIII**



Spaghetti alle vongole **X**



Caserecce alla norma **XII**

Tonnarelli

CARBONARA



**BEST.
CARBONARA.
EVER.**

RICH & SAVOR



Guanciale

Da far sudare a fuoco basso: interno morbido con morso croccante.

Giusta stagionatura per un guanciale aromatico. Resta sempre da eliminare la cotenna e da pulire la parte più esterna.



Uova

Fresche e Bio per LA Carbocrema.

Da pastorizzare a bagnomaria sulla pentola dell'acqua per una densità a prova di riga.



Pecorino

Rigorosamente Romano.

Particolare attenzione all'invecchiamento: almeno 12 mesi per un giusto equilibrio tra salato e gustoso.



Pepe

In grani da macinare grossolanamente.

Perchè no un breve tostatura preliminare? Aroma sprigionato assicurato.

Trofie

PESTO



**THE.
HOLY.
GREEN.**

HEALTHY NUTRITIOUS & CREAMY



Basilico

Fresco, lavato ed asciugato.

L'erba del vicino è sempre più verde: coltivalo in giardino o sul balcone o accanto ad una finestra!



Olio extravergine di oliva

Rigorosamente
EXTRAvergine.

Abbonda, non lesinare e scegli la qualità.



Formaggio

Parmigiano o Pecorino?
Meglio 50-50.

Giusta attenzione all'invecchiamento: non si può rischiare che si sciolga.



Agllo

Senza anima.

Ad alcuni l'alito ringrazia, per altri maggiore digeribilità.



Pinoli

Il segreto della cremosità.

Aggiungono una nota dolce e ne aumentano la cremosità con i propri olii.

Tagliatelle

BOLOGNESE

TAGLIATELLE.
EVERY.
DAY.

DELICIOUS & WELL-BALANCED



Carne macinata di Bovino

A scelta tra cartella, pancia, fesone di spalla o fusello: macina grossa.

Da rosolare senza fretta per sigillarla al meglio.



Olio extravergine di oliva

Rigorosamente EXTRAvergine.

Per la tradizione, congiuntamente al burro. Oggigiorno, libera scelta.



Pomodori

Mix di salsa di pomodori e pomodori pelati.

Con l'aggiunta di un cucchiaino di doppio concentrato si raggiunge l'apoteosi del gusto.



Misto soffritto

Cipolle, sedano e carote: i 3 moschettieri del gusto

Trito sottile e al coltello da far appassire in pentola.



Vino

Rosso o bianco? Questo è il dilemma.

Usali entrambi e dopo l'evaporazione bagna con un bicchiere di latte a fiamma media.



Brodo vegetale

Chi ben comincia è a metà dell'opera.

Il brodo "della nonna" con verdure fresche si preferisce a dadi e granulati.

Spaghetti

VONGOLE



**ONLY.
SEA.**
FRESH & BRINY

X



Vongole

Vive e "spurgate" in acqua e sale.

Da tenere con il guscio per non rovinarle con l'olio caldo del soffritto.



Olio extravergine di oliva

Rigorosamente
EXTRAvergine.

Abbonda, non lesinare e scegli la qualità.



Peperoncino

Piccante e a listarelle.

Da aggiungere subito al soffritto iniziale.



Aglia

In camicia o senza,
l'importante è che sia a metà.

Da aggiungere subito al soffritto iniziale.

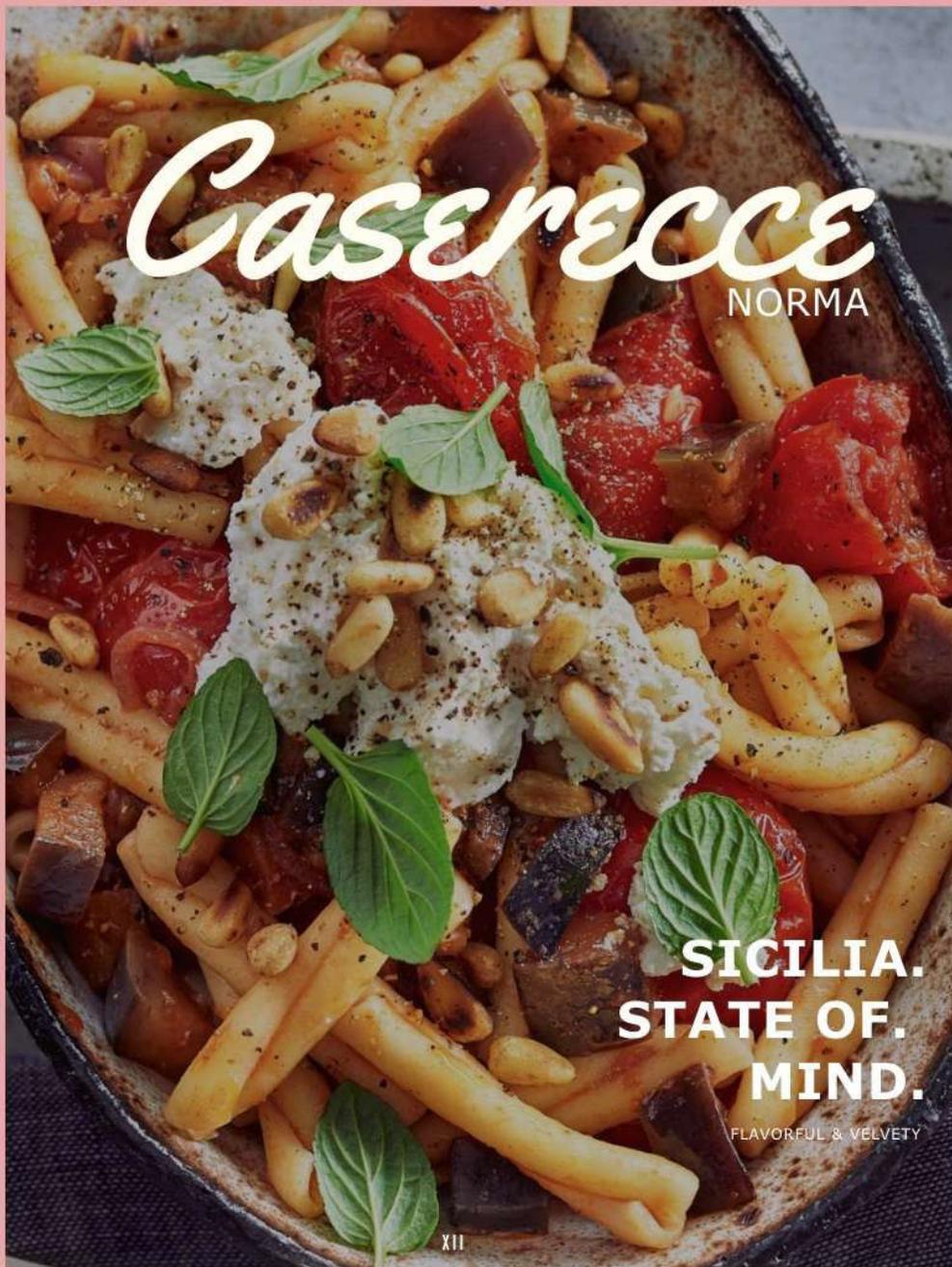


Prezzemolo

Da spezzettare a mano.

Il tocco finale.

XI



Melanzane

A cubetti o listarelle.

Da friggere in olio EVO (ma anche più *Fit* in friggitrice ad aria)



Olio extravergine di oliva

Rigorosamente
EXTRAvergine.

Non si puo' non abbondare.



Basilico

Fresco, lavato ed asciugato.

Colore e freschezza a inizio e fine piatto



Aglia

In camicia o senza,
l'importante è che sia a
metà.

Ricorda di toglierlo a metà cottura, è
necessario il solo il *sentore*.



Pomodoro

Pomodorini o pelati?
2 is better than 1.

Usa il coperchio: devono stufare.
Poi passali con un passaverdura.



The Pasta Magazine
MTLC © 2025