

parte alcuni per la decorazione) e il sorgo cotto mescolando per far insaporire. Spegnete il fuoco e aggiungete il finocchietto tritato grossolanamente a coltello. Impiattate e completate con la salsa, i legumi tenuti da parte, le punte di asparagi e fiori eduli a piacere.

Publicato in [primi](#) | Contrassegnato con [asparagi](#), [cipollotti](#), [fave](#), [finocchietto](#), [piselli](#), [sorgo](#) | [Lascia un commento](#)

TuttoFood Milano 2017

Posted on [maggio 12, 2017](#)



TuttoFood è un'importante fiera internazionale dedicata agli operatori del settore *food and beverage* che si svolge a Milano ogni 2 anni. Quest'anno l'ambito BIO, VEG e GREEN era molto più vasto rispetto alla precedente edizione. Nel prossimo post vi parlerò del mio cooking show, adesso vi racconto le belle cose che ho visto 😊 Trovo che girare per fiere (vedi ad esempio il [Sana](#) di Bologna) sia sempre un'esperienza interessante oltre che divertente, un continuo esplorare, assaggiare, chiedere, scoprire... se poi lo si fa in compagnia, come quest'anno per me insieme agli amici di [Funny Vegan](#) e [Funny Veg Academy](#), è ancora più bello!



Allo stand [The Bridge](#), produttore italiano di bevande vegetali e biologiche di alta qualità (vedi in proposito [questo post](#)), il bravissimo pastry chef e

amico *Stefano Broccoli* ha preparato una torta e dei simpatici mini cupcake utilizzando le nuove bevande a base di **cocco** e di **noci brasiliane**. L'abbinamento col cioccolato era golosissimo!



Le bacche di **Goji italiane** di **Favella Group**, coltivate in Calabria, sono particolarmente ricche di carotenoidi dall'alto potere antiossidante (una ricerca condotta dall'Università di Perugia dimostra che il loro contenuto di carotenoidi è molto più elevato rispetto a quelle presenti attualmente in commercio, per lo più provenienti dalla Cina). Si trovano sul mercato *fresche o trasformate* (ma non essiccate) con il marchio **OhSole** e presto arriveranno anche i prodotti della nuova linea **Bio Nik** a base non solo di Goji ma anche di *funghi cardoncelli* e *Moringa* (un altro superfood dalle interessantissime proprietà nutraceutiche). La linea sarà tutta biologica e vegetale e comprenderà burger, sughi, ragù e pesti, confetture e succhi.



Master Gnocchi ha lanciato la linea **Mamma Emma Bio**, tra cui ben 5 tipi di **gnocchi vegan**: classici, con farina integrale, di farro, di kamut e con spirulina, tutti con ingredienti sani, bio e, soprattutto, patate fresche. Al loro stand **Stefano Momentè**, giornalista, scrittore, chef e divulgatore vegano, ha cucinato in diretta i 5 tipi di gnocchi, ciascuno con una ricetta diversa. Ho avuto il piacere di assaggiarne due: con pesto di pistacchio e con pesto di noci e prezzemolo, ottimi sapori e piacevole consistenza, bella morbida come piace a me.

