

UDA 1

Conoscere per valorizzare



Malattie cardiovascolari

Le malattie cardiovascolari (MCV) sono un gruppo di disturbi che colpiscono il cuore e i vasi sanguigni, e sono una delle principali cause di morte a livello globale. Le persone con malattie cardiovascolari (come insufficienza cardiaca, aterosclerosi, infarti o aritmie) devono prestare molta attenzione alla loro alimentazione, in quanto una dieta corretta può avere un impatto positivo sulla gestione della malattia, migliorando la salute del cuore e prevenendo ulteriori complicazioni.



Benefici di una Dieta Sana

- Ridurre i grassi saturi e trans: I grassi saturi (presenti in carne grassa, latticini interi, burro, e cibi fritti) e i grassi trans (presenti in alcuni prodotti da forno e alimenti confezionati) possono aumentare i livelli di colesterolo LDL ("colesterolo cattivo") nel sangue, favorendo l'accumulo di placche nei vasi sanguigni. È importante limitare questi grassi a favore di grassi più salutari.
- Preferire grassi sani: Gli acidi grassi monoinsaturi e polinsaturi (presenti in alimenti come olio d'oliva, noci, semi, avocado, pesce grasso) possono migliorare i livelli di colesterolo e ridurre il rischio di malattie cardiovascolari.
- Aumentare l'assunzione di fibre: Le fibre alimentari (presenti in frutta, verdura, legumi, cereali integrali) sono fondamentali per la salute cardiovascolare. Le fibre solubili, in particolare, possono aiutare a ridurre i livelli di colesterolo nel sangue.
- Controllo della quantità di sodio: Un eccesso di sodio nella dieta può contribuire all'ipertensione, un fattore di rischio per le malattie cardiovascolari. Si consiglia di ridurre l'assunzione di sale (limitando i cibi processati, conservati o pronti) e di preferire erbe aromatiche o spezie per insaporire i cibi.
- Frutta e verdura: Questi alimenti sono ricchi di antiossidanti, vitamine e minerali che promuovono la salute del cuore. Consumare una varietà di frutta e verdura di diversi colori aiuta a garantire un apporto equilibrato di nutrienti essenziali.
- Controllo del peso corporeo: Mantenere un peso sano è importante per ridurre il carico sul cuore. Le persone con malattie cardiovascolari dovrebbero seguire un piano alimentare che permetta di gestire il peso in modo graduale, evitando diete drastiche o sbilanciate.
- Alimenti ricchi di potassio: Il potassio è importante per la regolazione della pressione sanguigna. Alimenti come banane, patate dolci, spinaci, fagioli e avocado sono ottime fonti di potassio.
- Aumentare il consumo di fibre
- Fibre solubili: presenti in frutta, verdura, legumi, avena, orzo, e semi di chia. Le fibre solubili aiutano a ridurre i livelli di colesterolo nel sangue.
- Fibre insolubili: contenute in cereali integrali, verdure e frutta, che favoriscono la regolarità intestinale e aiutano a mantenere un peso sano.



PANIERE MALATTIE CARDIOVASCOLARI

Proteine magre

Pesce grasso (2-3 porzioni a settimana): salmone, sgombro, sardine, trota, ricchi di omega-3.

Carne bianca (1-2 volte a settimana): pollo senza pelle, tacchino, preferibilmente cotta al forno o alla griglia.

Legumi (3-4 volte a settimana): fagioli, lenticchie, ceci, piselli, ricchi di proteine vegetali e fibre.

Cereali integrali

- **Avena (per colazione o spuntino):** ricca di fibre solubili, aiuta a ridurre il colesterolo.
- **Riso integrale (2-3 volte a settimana):** fornisce fibre e antiossidanti.
- **Quinoa e farro:** ricchi di proteine vegetali, fibre, vitamine del gruppo B e minerali.
- **Orzo:** utile per preparare zuppe e insalate.
- **Pane integrale:** preferire pane a lievitazione naturale e integrale, senza zuccheri aggiunti.

Verdura e ortaggi

- **Verdure a foglia verde (almeno 2 porzioni al giorno):** spinaci, cavolo riccio, bietole, lattuga, rucola, ricchi di vitamine A, C, K e folati.
- **Broccoli:** un'ottima fonte di fibre, vitamina C e antiossidanti.
- **Peperoni, carote, zucchine:** ricchi di vitamina A, C e minerali.
- **Cavolfiore e cavolini di Bruxelles:** buone fonti di fibre e antiossidanti.
- **Pomodori (preferibilmente freschi o passata senza zuccheri aggiunti):** ricchi di licopene, un antiossidante che protegge la salute del cuore.





Frutta

Frutta fresca (almeno 2-3 porzioni al giorno): mele, pere, banane, arance, kiwi, fragole, mirtilli, che forniscono fibre, vitamine, antiossidanti e potassio.

Frutta secca (1-2 porzioni a settimana): prugne secche, albicocche secche senza zuccheri aggiunti.

Avocado: ricco di grassi sani (monoinsaturi) e potassio, utile per la salute cardiovascolare.

5. Grassi sani

Olio d'oliva extra vergine (1-2 cucchiaini al giorno): una fonte importante di grassi monoinsaturi che aiutano a ridurre il colesterolo cattivo.

Frutta secca e semi (3-4 porzioni a settimana): mandorle, noci, nocciole, semi di lino, semi di chia, ricchi di omega-3 e fibre.

Semi di zucca: ricchi di magnesio e potassio, utili per la salute del cuore.

6. Latticini magri o alternative vegetali

Latte scremato o parzialmente scremato: ricco di calcio e vitamina D, ma con meno grassi saturi rispetto ai latticini interi.

Yogurt greco naturale (senza zuccheri aggiunti): fonte di proteine e probiotici, utili per la digestione.

Alternative vegetali: latte di mandorla, soia o avena (preferibilmente non zuccherato).

7. Bevande

Acqua: è fondamentale per l'idratazione e la salute cardiovascolare.

Tè verde: ricco di antiossidanti, aiuta a migliorare la circolazione e ridurre i rischi cardiovascolari.

Caffè (senza zuccheri o panna aggiunti): se consumato con moderazione, può avere effetti positivi sul cuore.

Succhi di frutta naturali (senza zuccheri aggiunti) e frullati di frutta fresca, da consumare con moderazione.



Alimenti da limitare o evitare

Sale: ridurre l'uso di sale, sostituendo con erbe aromatiche, spezie e limone per insaporire i cibi.

Alimenti ad alto contenuto di zucchero: dolci, bevande zuccherate, cereali da colazione zuccherati.

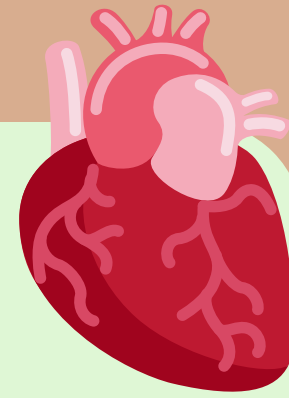
Grassi saturi e trans: evitare cibi fritti, margarina, fast food, cibi confezionati e carni grasse.

Carni lavorate: salsicce, salumi, bacon, che sono ricchi di sodio e grassi saturi.

Cibi e snack confezionati: patatine, snack salati, prodotti industriali contenenti grassi idrogenati.



CardioMed



E' un'azienda innovativa che nasce con l'obiettivo di rispondere in modo efficace alle crescenti sfide delle malattie cardiovascolari in Sicilia, un territorio che, come molte altre regioni mediterranee, presenta un'alta incidenza di patologie legate al cuore e ai vasi sanguigni. La scelta del nome "CardioMed" non è casuale: oltre a essere immediatamente associato alla salute del cuore e alla localizzazione geografica dell'azienda. Focalizzazione sulle malattie del cuore: La principale caratteristica che distingue il CardioMed sono le malattie cardiovascolari uno dei principali fattori di mortalità in Sicilia. Di conseguenza, l'azienda si concentra su tutti gli aspetti legati a queste patologie: dalla prevenzione alla diagnosi precoce, fino al trattamento avanzato e alla riabilitazione.



Risorse Necessarie

un street food dedicato a persone con malattie cardiovascolari, le risorse necessarie sono:

- 1. Menù salutare: Piatti a basso contenuto di grassi saturi, sale e zuccheri, ricchi di fibre e grassi sani.**
- 2. Ingredienti freschi e salutari: Prodotti locali, biologici e a basso contenuto di sodio.**
- 3. Attrezzature: Cottura a bassa temperatura, friggitrici a basso contenuto di olio, e porzioni bilanciate.**
- 4. Formazione del personale: Conoscenze nutrizionali per supportare i clienti nella scelta dei piatti.**
- 5. Licenze e permessi: Autorizzazioni sanitarie, etichettatura nutrizionale e assicurazione.**
- 6. Marketing e sensibilizzazione: Promozione di un'alimentazione sana per il cuore e materiali educativi.**
- 7. Packaging ecologico: Utilizzo di imballaggi biodegradabili e sostenibili.**



Mini involtini di melanzane affumicate a freddo e grigliate con ricotta di pecora e noci dell' Etna

Ingredienti:

Melanzane siciliane (magari le varietà di melanzane "violette" tipiche della Sicilia)

Ricotta di pecora DOP (per il ripieno morbido e cremoso)

Noci dell'Etna DOP (per aggiungere croccantezza e sapore)

Olio extravergine di oliva Dop (per grigliare e condire)

Miele di zafferano (tipico della Sicilia, per una leggera dolcezza)

Sale marino integrale e pepe nero (da usare con moderazione)

Basilico fresco (per decorare e aggiungere freschezza)

Limone di Siracusa DOP (per un tocco di acidità e freschezza)

Preparazione:

Preparare le melanzane: Lavare e tagliare le melanzane a fette sottili (circa 1 cm di spessore). Grigliarle su una piastra o padella con un filo d'olio extravergine di oliva, finché non diventano morbide e dorate. Salare e pepare leggermente. Poi affumicare le melanzane a freddo dopo che sono grigliate.

Preparare il ripieno: In una ciotola, mescolare la ricotta di pecora con un cucchiaino di miele di zafferano (per dare un tocco di dolcezza e profumo), una manciata di noci dell'Etna tritate finemente e un po' di pepe nero macinato.

Formare gli involtini: Su ogni fetta di melanzana grigliata, mettere un cucchiaino del ripieno di ricotta e noci, quindi arrotolare la fetta su se stessa per formare un involtino.

Servire: Disporre gli involtini su un piatto da portata elegante, guarnire con foglie di basilico fresco e un filo di olio extravergine di oliva. Se si desidera, aggiungere una spruzzata di succo di limone di Siracusa per dare freschezza al piatto.

Benefici per la salute cardiovascolare:

Melanzane siciliane: Ricche di antiossidanti (come gli antociani) e fibre, che supportano la salute del cuore e la digestione.

Ricotta di pecora: Fonte di proteine magre, calcio e vitamina D, con un contenuto di grassi moderato se scelta con attenzione.

Noci dell'Etna: Ricche di acidi grassi omega-3, che sono noti per migliorare i livelli di colesterolo e ridurre il rischio cardiovascolare.

Olio extravergine di oliva: Contribuisce a ridurre l'infiammazione e a mantenere il cuore sano grazie ai grassi monoinsaturi.

Miele di zafferano: Un dolcificante naturale che aggiunge sapore senza compromettere la salute, poiché contiene anche proprietà antiossidanti.

Limone di Siracusa: Un agrume ricco di vitamina C e flavonoidi, che ha effetti protettivi sulla circolazione e sul sistema cardiovascolare.

Questo piatto non solo è salutare e adatto a chi ha esigenze cardiovascolari, ma presenta anche una presentazione raffinata, perfetta per occasioni eleganti. Il mix di melanzane, ricotta, noci e miele crea un equilibrio perfetto tra dolce, salato e croccante.



Noci dell'Etna DOP

Noci dell'Etna" è un tipo di noce che proviene dalle pendici del vulcano Etna, in Sicilia, un luogo rinomato per la sua fertilità e il suo clima favorevole alla coltivazione di diversi tipi di frutta, tra cui le noci. La specificità di queste noci deriva dal territorio unico in cui vengono coltivate, che conferisce loro una qualità eccezionale sia in termini di gusto che di consistenza.

Le noci dell'Etna appartengono alla varietà Tonda di Sicilia, una delle più pregiate in Italia, famosa per la sua forma tonda e il sapore ricco e dolce. La coltivazione di noci in Sicilia ha origini antiche, risalenti almeno al periodo greco-romano, quando la Sicilia era un importante centro di produzione agricola.

Queste noci sono particolarmente apprezzate per il loro aroma intenso e la consistenza croccante, grazie al terreno vulcanico ricco di minerali che, unito al clima mite, crea le condizioni ideali per la coltivazione. L'Etna, con la sua continua attività vulcanica e le eruzioni che arricchiscono il suolo di elementi nutritivi, fornisce un habitat perfetto per questa pianta, rendendo le noci dell'Etna una delle specialità più distintive e pregiate della Sicilia.

Le Noci dell'Etna rappresentano un connubio perfetto tra natura, tradizione e gusto. La combinazione della tipicità del territorio etneo e le pratiche agricole tradizionali ha permesso la creazione di un prodotto che non solo è delizioso, ma che ha anche un valore culturale e storico. Inoltre, il fatto che queste noci vengano coltivate in un'area che ha una forte identità vulcanica aggiunge valore simbolico al prodotto, unendo il gusto e la storia di un territorio legato a un patrimonio unico. Chi assapora le noci dell'Etna non sta solo gustando un frutto, ma anche una parte della cultura siciliana, dove l'agricoltura, la terra e la tradizione si fondono in un prodotto che racconta storie di secoli passati.



Limoni di Siracusa DOP

Limoni di Siracusa DOP sono un'eccellenza siciliana, conosciuti per la loro freschezza, il profumo intenso e la qualità superiore. La Denominazione di Origine Protetta (DOP) garantisce che questi limoni siano coltivati esclusivamente in un'area circoscritta della provincia di Siracusa, un territorio che grazie al clima favorevole e al suolo fertile, offre le condizioni ideali per la crescita di questi agrumi unici.

Origini e Provenienza dei Limoni di Siracusa DOP:

I Limoni di Siracusa DOP provengono da un'area geografica ben definita che comprende il territorio della provincia di Siracusa, nella Sicilia sud-orientale, e in particolare dalle aree di Siracusa. Questa zona è famosa per la sua lunga tradizione agrumicola, che risale almeno all'epoca greca, quando la Sicilia divenne uno dei principali produttori di agrumi nel Mediterraneo.

I Limoni di Siracusa sono una varietà di limone che appartiene al gruppo Femminello, una delle varietà più apprezzate in Italia per le sue caratteristiche organolettiche. Questi limoni sono riconoscibili per la loro forma allungata, la buccia sottile ma resistente, di un giallo brillante, e la polpa succosa e acidula. La coltivazione di questi limoni avviene in un ambiente che beneficia di un mix di terreno fertile vulcanico, clima mediterraneo e aria salmastra, che contribuiscono a donare ai frutti un sapore inconfondibile.

I Limoni di Siracusa DOP si contraddistinguono per la loro buccia sottile e profumata, che li rende particolarmente adatti non solo per l'uso in cucina, ma anche per la produzione di limoncello, la celebre bevanda alcolica. La loro polpa è ricca di succo, dal sapore deciso ma equilibrato, meno acido rispetto ad altre varietà di limoni. Grazie alla loro alta concentrazione di oli essenziali nella buccia, i limoni di Siracusa sono utilizzati anche nell'industria cosmetica e per la preparazione di essenze e profumo.

I Limoni di Siracusa DOP sono un vero e proprio tesoro della Sicilia, una delle isole più ricche di tradizioni agricole e gastronomiche. Il loro sapore unico è il risultato di un equilibrio perfetto tra natura e cultura, dove la passione degli agricoltori locali si unisce alle condizioni favorevoli del territorio, che da sempre favorisce la crescita di agrumi di qualità superiore. La DOP è la garanzia che questi limoni siano coltivati e lavorati nel rispetto di metodi tradizionali e che il prodotto finale sia autentico, tracciabile e di alta qualità.



Ricotta Pecora di Catania DOP

La Ricotta di pecora di Catania DOP è uno dei prodotti più rappresentativi della tradizione casearia siciliana, apprezzata per la sua freschezza, cremosità e sapore unico. Questa ricotta viene prodotta esclusivamente nella provincia di Catania, situata nella parte orientale dell'isola, in un territorio che beneficia della fertilità del suolo vulcanico dell'Etna e delle tradizioni agricole che affondano le radici nei secoli.

La Ricotta Siciliana DOP di Catania ha radici molto antiche, risalenti ai tempi dei Greci e dei Romani, che avevano già sviluppato tecniche di produzione casearia. Tuttavia, la Denominazione di Origine Protetta (DOP).

La produzione di questa ricotta avviene secondo metodi tradizionali, utilizzando latte crudo di pecora che, dopo essere riscaldato, permette la formazione dei fiocchi di ricotta, un formaggio fresco e morbido che non viene sottoposto a stagionatura. Il processo è veloce e artigianale, e il risultato è un prodotto dal sapore delicato, leggermente dolce, che conserva un'intensità e una freschezza unica.

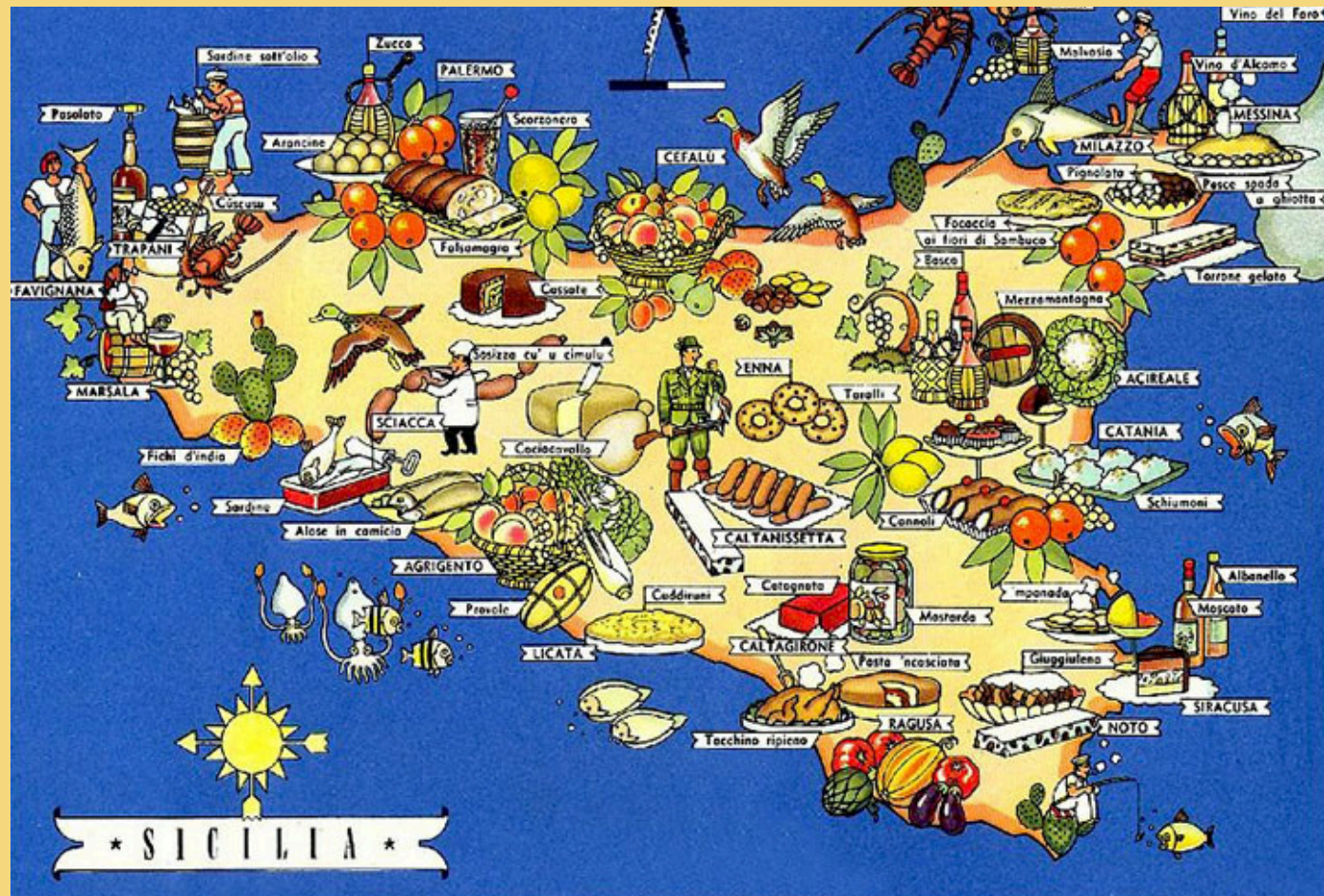
La Ricotta Siciliana DOP di Catania si distingue per la sua consistenza cremosa e morbida, con una crosta sottile che la rende perfetta per essere mangiata da sola o come ingrediente in diverse preparazioni culinarie. Il suo colore è bianco, e il suo sapore è delicato, con una nota di dolcezza che la rende ideale per dolci come la cassata siciliana o il cannolo siciliano.

Una delle sue caratteristiche distintive è l'aroma fresco e leggermente lattico, che è il risultato delle pecore che pascolano su pascoli ricchi di erbe aromatiche e dei metodi di produzione tradizionali. La ricotta di Catania è particolarmente apprezzata per la sua morbidezza e la resa in cucina, che la rende un ingrediente molto versatile, adatta sia per piatti dolci che salati.

La Ricotta Siciliana DOP di Catania è una vera e propria prelibatezza che rappresenta la ricchezza e la diversità della tradizione casearia siciliana. La sua qualità e freschezza sono il frutto di un perfetto equilibrio tra la cura degli allevatori locali, che alimentano le pecore con erbe fresche e naturali, e il legame con un territorio che, grazie al suolo vulcanico e al clima, conferisce un gusto inconfondibile ai suoi prodotti.

Questa ricotta non è solo un prodotto alimentare, ma un vero e proprio pezzo di storia siciliana, legato alla cultura agricola della regione. Il riconoscimento della DOP garantisce che il prodotto sia realizzato seguendo precise regole che ne tutelano l'autenticità, facendo sì che il consumatore possa essere certo di acquistare un prodotto genuino e di alta qualità.





Presentazione del piatto

Gli involtini di melanzane grigliate con ricotta di pecora e noci dell'Etna sono una prelibatezza siciliana che unisce sapori freschi e autentici. Le melanzane, grigliate alla perfezione, vengono tagliate in fette sottili e arrotolate a formare degli involtini e poi affumicate a freddo. Il ripieno è costituito da una ricca ricotta di pecora, morbida e cremosa, che conferisce una nota delicata al piatto. Le noci dell'Etna, dal sapore intenso e leggermente amarognolo, arricchiscono il ripieno con un tocco croccante e aromatico. Gli involtini sono spesso arricchiti da un filo d'olio d'oliva extra vergine e un pizzico di sale e pepe, per esaltare i gusti autentici dei prodotti siciliani. Questo piatto, ideale come antipasto o contorno, è un perfetto equilibrio tra la delicatezza della ricotta, la freschezza delle melanzane e il carattere delle noci, riflettendo in ogni morso la tradizione e i sapori della Sicilia.



Startup

Benvenuti a Cardiomed – La mia Cucina Siciliana per Cuori Sani

Mi chiamo Antonio Di Benedetto e ho fondato CardioMed con l'obiettivo di offrire una cucina siciliana autentica, ma con un focus particolare sulla salute del cuore. La mia passione per la tradizione gastronomica siciliana si unisce alla consapevolezza che il cibo può essere una risorsa potente per il benessere. Ogni piatto che preparo è pensato per essere non solo delizioso, ma anche nutriente e favorevole a chi soffre di malattie cardiovascolari.

La Mia Missione

Con CardioMed, ho voluto creare un laboratorio culinario dove il cuore della Sicilia possa incontrare le esigenze di chi ha bisogno di seguire una dieta sana e equilibrata, senza rinunciare al piacere del cibo. La mia missione è semplice: rendere la cucina siciliana un alleato della salute, utilizzando ingredienti freschi, biologici e ricchi di proprietà benefiche per il sistema cardiovascolare.

Ogni piatto che preparo rispetta un principio fondamentale: deve essere buono per il cuore, senza sacrificare il gusto. Per questo, ci concentriamo su ingredienti che sono nutritivi, antiossidanti e anti-infiammatori, riducendo al minimo l'uso di grassi saturi e sale, e puntando invece su alimenti freschi e ricchi di omega-3, fibra e vitamine.

Il Piatto che Amo: Mini Involtoni di Melanzane Grigliate e affumicate a freddo con Ricotta di Pecora e Noci di Etna

Un esempio perfetto di come un piatto tradizionale siciliano possa essere trasformato in una proposta sana è il nostro Mini involtoni di melanzane grigliate e affumicate a freddo con ricotta di pecora e noci di Etna. Questo piatto è pensato per essere perfetto per chi desidera mangiare sano senza rinunciare ai sapori autentici.

Le melanzane grigliate sono un'ottima fonte di fibra, che aiuta a mantenere il cuore sano e a regolare il colesterolo. La ricotta di pecora, scelta per la sua leggerezza e il suo profilo nutrizionale, è un'ottima fonte di proteine di alta qualità, ma con un basso contenuto di grassi saturi, essenziale per chi vuole prendersi cura del cuore. Le noci dell'Etna, ricche di omega-3 e antiossidanti, sono un ingrediente fondamentale in una dieta cardioprotettiva, poiché contribuiscono a ridurre l'infiammazione e a mantenere i vasi sanguigni sani.

Tutto è completato con un filo di olio extravergine d'oliva locale, che è noto per le sue proprietà antinfiammatorie e il suo alto contenuto di grassi monoinsaturi, che fanno bene al cuore. Un pizzico di sale marino e un tocco di erbe aromatiche fresche, come basilico e origano, aggiungono freschezza e sapore senza aumentare il sodio, che è fondamentale per chi deve monitorare la pressione sanguigna.



La Mia Filosofia per un Cuore Sano

Quando ho creato Cardiomed, il mio obiettivo era di realizzare una cucina che fosse non solo gustosa, ma anche salutare, specialmente per chi ha malattie cardiovascolari o sta cercando di prevenire problemi legati al cuore. Mi sono concentrato su ingredienti che sono naturali, antiossidanti e anti-infiammatori, e che promuovono il benessere generale. In questo modo, ogni piatto che prepariamo è pensato per essere un alleato per la salute.

La cucina siciliana è ricca di ingredienti salutarì, come le verdure, le erbe fresche e l'olio d'oliva, tutti fondamentali per una dieta equilibrata. Ho voluto integrare questi alimenti in piatti che possano essere consumati da tutti, in particolare da chi ha bisogno di un'alimentazione che rispetti il cuore e la salute in generale.



La Filiera Sostenibile e Salutare

L'attenzione che metto nel selezionare i miei ingredienti è cruciale: lavoriamo con aziende agricole locali che seguono pratiche biologiche, garantendo freschezza e qualità. Ogni piatto che preparo ha come base ingredienti provenienti da filiera corta e biologica, per garantirti il massimo della salute e della sicurezza alimentare.

L'obiettivo è offrire piatti che siano sani, ma che conservino intatti i sapori autentici della Sicilia, senza compromessi sulla qualità.

Utilizzo ingredienti che sono ricchi di fibra, antiossidanti e acidi grassi salutari, riducendo l'uso di grassi saturi e sale, essenziali per un cuore sano.

Il Mio Spazio: Un'Esperienza Sana e Siciliana

Il nostro agriturismo si trova nel cuore dell'Etna, dove puoi gustare i piatti direttamente a contatto con la natura. Qui, puoi partecipare a tour gastronomici che ti porteranno a conoscere le aziende agricole che forniscono i nostri ingredienti freschi e biologici, scoprendo come lavoriamo per offrirti il meglio della Sicilia, sempre con un occhio alla salute. È un'esperienza che ti permetterà di vivere appieno il legame tra cibo e natura.



Sicilia Grillo DOC 2023 Case Alte

Il vino che ho scelto da abbinare al mio piatto è il vino grillo Il Grillo “4 Filari” è un vino bianco siciliano fortemente rappresentativo del varietale utilizzato, che, tra i filari di proprietà della cantina Case Alte, è libero di esprimersi al massimo delle proprie potenzialità, vista la conduzione dei vigneti in regime biologico.

Le uve, accuratamente selezionate durante la fase della vendemmia dal team di Case Alte, fermentano in piccoli serbatoi d'acciaio a una temperatura controllata di 15 gradi; il vino rimane poi sulle fecce fini per 6 mesi, sino a quando s'iniziano le operazioni di imbottigliamento e commercializzazione.

Il vino “4 Filari” è un Grillo che, all'esame visivo, si annuncia con un colore giallo paglierino luminoso, attraversato da qualche riflesso che tende più al verdastro.

Il naso è dominato da sentori di frutta tropicali avvolgenti, che si alternano a note di zagara e a leggeri tocchi di crosta di pane. In bocca è di buon corpo, rotondo e ampio, con un sorso perfettamente equilibrato fra acidità e sapidità.



Informazioni tecniche

PRODUTTORE

Case Alte

ZONA DI PRODUZIONE

Camporeale (PA)

NAZIONE

Italia

ANNATA

2023

TIPOLOGIA

Vino Bianco

FORMATO

75 cl.

VITIGNO

Grillo 100%

GRADAZIONE

13,5%

DENOMINAZIONE

Sicilia DOC

TEMPERATURA DI SERVIZIO

8°/10°

REGIONE

Sicilia

ABBINAMENTO GASTRONOMICO

Primi, Pesce, Formaggi



Mini Grilled Eggplant Rolls with Sheep Ricotta and Etna Walnuts

This dish combines the cold smoked taste of grilled aubergines, creamy sheep's cheese and crunchy Etna nuts. The aubergine is grilled to perfection and then cold-made, wrapped around ricotta and seasoned with the distinctive flavor of nuts from the slopes of Etna. A splash of extra virgin olive oil enhances the richness, creating a delicious and healthy appetizer for the heart. Rich in omega-3 and antioxidants, it's the perfect choice for a light, nutritious meal. Accompany your wine with a Grillo to live a true Sicilian experience.



Mini Rouleaux d'Aubergines Grillées à la Ricotta de Mouton et Noix de l'Etna

Ce plat combine la saveur fumée des aubergines grillées, la crémeuse ricotta de mouton, et le croquant des noix de l'Etna. Les aubergines sont grillées à la perfection, enroulées autour de la ricotta, et garnies des noix distinctives provenant des pentes de l'Etna. Un filet d'huile d'olive extra vierge rehausse la richesse du plat, en créant une entrée délicieuse et bonne pour le cœur. Riche en oméga-3 et en antioxydants, c'est un choix parfait pour un repas léger et nutritif. À associer avec un Etna Bianco ou un Grillo rafraîchissant pour une véritable expérience sicilienne.



FINE