



Cucinare con l'acqua di mare non è l'ultima trovata in fatto di mode gastronomiche. È, invece, un'antica tradizione del mio territorio, quando le massaie la impiegavano come sostituto del sale, allora troppo costoso e non alla portata di tutte le famiglie. Acquistata spesso da tipici venditori ambulanti, l'acqua di mare veniva utilizzata quotidianamente e con grande maestria in cucina, dagli impasti per pane a gustose zuppe alla marinara.

riservadimare® mi ha offerto la possibilità di recuperare in tutta sicurezza quest'antica risorsa alimentare, preziosa perché coniuga gusto e salute in cucina. Con **riservadimare®** minerali fondamentali si aggiungono alle pietanze e, a parità di gusto, si riduce la quantità di sodio aggiunto. Per uno chef contemporaneo, la qualità della propria cucina non può prescindere dall'attenzione al profilo nutrizionale.

Nella sezione ricette troverete una selezione sempre aggiornata di piatti preparati con riservadimare® e qui in basso una tabella che vi aiuterà a usarla nelle proporzioni ottimali per varie tipologie di alimenti.

Executive Chef Giovanni Lorusso*

SUGGERIMENTO DI DILUIZIONE

(La percentuale indica la quantità di riservadimare® da utilizzare)

Le proporzioni tra acqua dolce (o altro liquido) e riservadimare® subiscono delle oscillazioni a seconda dell'utilizzo a caldo o a freddo

Decongelamento (rigenerazione) prodotti ittici	100%
Rivitalizzazione molluschi bivalvi vivi	100%
Cottura molluschi, crostacei, frutti di mare	30%
Cottura pesce	50%
Cottura vegetali	30%
Cottura tuberi e radici	40%
Cottura carne	60%
Cottura pasta e cereali	40%
Condimento per insalata e piatti freddi (nebulizzatore)	100%
<i>Dressing</i> (Vinaigrette)	20%
Preparati di frutta	5%
Conservate di pesce e molluschi al naturale	100%

* Giovanni Lorusso è un giovane e molto apprezzato chef pugliese, vincitore di numerosi premi e concorsi a livello nazionale e internazionale