




# Insalate

SPECIALE



Ciao, questo è il numero ZeroZero di **Style of Food**, è uno **swipemag** per mobile con contenuti propri e link al suo spazio sul mio [\*Blog\*](#) 



**L'insalata come la moda segue le stagioni.** Ama gli abbinamenti di buon gusto e gli accessori, che cambia con disinvoltura. Ed è **trendy** coltivarla sul balcone. Ho messo tutto insieme, e spero che ti piaccia :)

sandralonginotti





**“Per condire  
l'insalata  
vola  
col sale,  
canta  
con l'olio,  
fuggi  
con l'aceto.”**

**calorie? x100g**



**Bietoline**

17 kcal



**Cavolo**

25 Kcal



**Cicoria**

23 kcal



**Gentilina**

19 kcal

**Indivia**

16 Kcal

**Lattuga**

19 Kcal

**Lollo**

16 Kcal





Pak choi

13 Kcal

Radicchio  
rosso

13 Kcal

Rucola

25 Kcal

Salanova

20 Kcal

Scarola

17 Kcal

Songino

20 Kcal

Spinacini

23 Kcal



**da copiare**



**Le insalate classiche  
come la Caesar  
Salad**

sono

perfette per il brunch.

Servile in un tegame, come  
fa **Anche** Ristorante a  
Milano.



# design4food

© Foto Damiano Andreotti



Indivia, semi e fiori.  
La mia Ricetta, nella  
ciotola di silicone di  
**Alessandro Ciffo.**

*Provala*

Alessandro è **maestro del silicone**, che trasforma per trasmettere emozioni.

Anche a tavola. *Leggi*



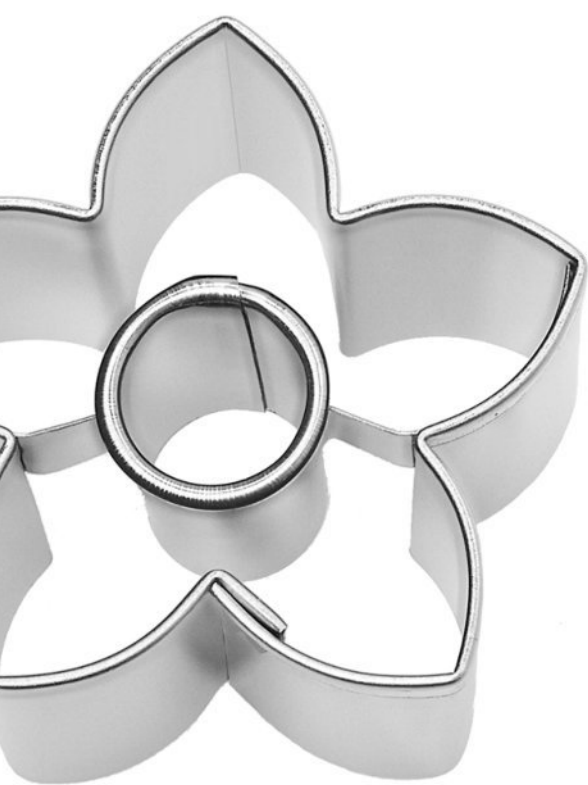


# raccontare



**L'insalata come un prato.**

Vista e mangiata a Firenze da **Gucci Osteria**.



*stampi Birkmann,  
distribuito da  
Schönhuber*

per rifarla usa degli **stampi** per ritagliare gli ortaggi in fiori, farfalle e quadrifogli.





# kitchentip


per variare, cospargi la tua insalata di...

1. noci pecan spezzettate
2. semi di zucca e girasole decorticati
3. semi di senape, lino e sesamo tostati
4. sferificazioni di: zafferano, olio piccante, pesto...
5. pop corn
6. germogli e fiori eduli

## atavola

Cambia posate come faresti con un gioiello: non sarà più la solita **Insalata!**



**Guarda**  se ti piacciono queste **27 coppie**





# bymyself



L'unica centrifuga da  
insalata che **si piega e  
sta in un cassetto.**

*Leggi*  come si fa

## insalate da chef

10 ricette semplici  
e buonissime, con  
un'ideuzza in più.

*Provale* 







**Come si sceglie l'olio giusto per condire l'insalata?**

**Il guru dell'olio Luigi Caricato dice che il segreto sono i fruttati... *Leggi*** 





mychoice



L'olio nel barile del  
petrolio e l'aceto da  
grattugiare.

**Olio e Aceto: 27  
coppie buonissime /  
bellissime da portare  
a tavola.**

*Guarda* 







## Condimenti: tu come li emulsioni?

SEI IL TIPO  
“OLIO DI GOMITO”

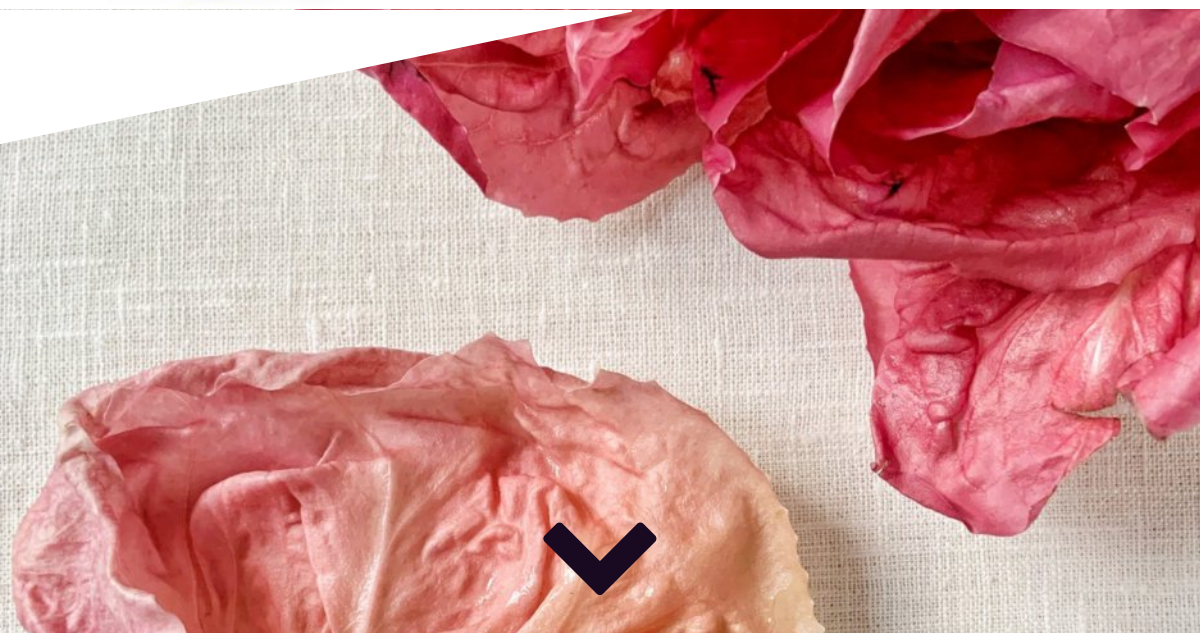


Frusta-cucchiaio  
forato in nylon  
termoresistente  
[Brabantia]



o “PIGRO VERO”?

Dressing Mixer a batterie,  
basta pigiare un bottone  
[Preparà]







C'è un **trend** anche nel mondo delle insalate, quali sono quelle di tendenza lo dice **Marco Gramaglia** noto vivaista torinese di **aromatiche e orticole**.

La **good news** è che puoi coltivarle sul balcone!

*Leggi*  come si fa





sandralonginotti


Ciao, sono Sandra, giornalista e blogger, scrivo di food&wine dal 1992, sono food stylist da 25 anni e autrice di due libri di cucina, life style e orto urbano.



SPECIALE

## Insalate

**Style of Food** è un monografico dove design, chef, shopping, people, ricette, life style e orto urbano girano intorno a **un ingrediente**.

È nato come sfogliabile, e per essere più fruibile da mobile è diventato uno **swipemag** con contenuti propri e link al suo spazio sul mio **[Blog](#)** 

Con Style of Food ti porto nel mio mondo, con tante idee e ricette easy, anche degli chef.

**E, spero, a coltivare insalata sul balcone :-)**

*spoiler!*

Il prossimo  
SPECIALE sarà...

**UOVA**  
[e galline]



style.of.food

#1