

INFORMAZIONI UTILI

SEA COOK

Tel 06 57301512
Via del Porto Fluviale 7
Zona Ostiense

RISO

Tel 06 5750708
Via Marmorata 113
Zona Testaccio

MARIOLINA

Per il momento il telefono non è attivo. Prenotazioni o su facebook o di persona.
Via Panisperna 222A
Zona Rione Monti

COFFEE POT

Tel 06 64220937
Via Michele di Lando 20
Zona Bologna

ROMEOW

Apertura prevista per metà ottobre nel quartiere Ostiense.
Tel 06 5781345
Via Francesco Negri 15

Eventi da non perdere

— Fino al 27 settembre, in concomitanza con il Cous Cous Fest 2014 a San Vito lo Capo, il wine bar Trimani ne propone ricette per tutti i gusti da scegliere tra i fuori menù pensati per l'occasione, come il cous cous infornato con melanzane, pomodoro e formaggio o quello con manzo speziato e verdure.
Via Cernaia 37 b tel 06 4469630

— Venerdì 26 settembre da Per te gourmet, vera boutique del gusto, aperitivo con degustazione di formaggi tra cui lo shropshire, preparato con latte vaccino inglese; il cusiè di Beppino Orcelli, il pecorino gran riserva di Pienza e tanti altri nomi. E per chi resta: spaghetti di fine serata.
Piazza Farnese 102 Tel 06 6832817

TOFU, GUSTO E TRADIZIONE A ROMA

CUCINA. Nella Capitale 2000 anni di storia per il più importante alimento giapponese

Negli ultimi anni anche in Italia ha preso sempre più piede la cucina orientale, in particolar modo quella giapponese. Ma di essa, la maggior parte degli italiani conosce esclusivamente i piatti tipici come il sushi, non sapendo che in realtà l'alimento più importante della dieta giapponese è il tofu.

Pochi grassi, niente colesterolo e molte proteine fanno di questo prodotto un alimento ricco di proprietà nutrizionali, raccomandato dai dietologi per chi vuole seguire una dieta ipocalorica e adatto per chi soffre di ipercolesterolemia, pressione alta, o intolleranze a carne e formaggi. Ma quale tofu scegliere? Quello di Fabio Marongiu che da 20 anni a Roma produce il Tofu Otani affidandosi al metodo tradizionale, rimasto invariato da più di 2000 anni. Importante, come ci spiega proprio il signor Marongiu, è la provenienza della soia: la casa produttrice, unica in Italia a seguire fedelmente l'antica tradizione giapponese, infatti, utilizza solo soia italiana, bio e non OGM. Il Tofu così prodotto non contiene addensanti, coloranti o altri prodotti chimici e per questo va conservato in frigorifero e consumato entro sette giorni. Insomma, un alimento tradizionale, morbido, ricco di liquidi, dal sapore dolce e di facile assorbimento adatto a tutte le età. <



FABIO MARONGIU

TEL. FAX: 0694546207 - CELL. 3477111053
MAROBASHI@TISCALI.IT

IL SAPORE DI FIDUCIA

GASTRONOMO ANDREA. Ecco da dove arrivano i prodotti che troviamo sul bancone del bar



Sia che breve, veloce, lunga o fugace la pausa pranzo è il momento che tutti aspettano per "fermarsi" un momento e godersela tutta.

Quando poi il cibo, panino "mordi e fuggi" o piatto caldo, è gustoso e appetitoso, ci fa ricominciare con più energia.

E questo grazie ai prodotti del Gastronomo Andrea, che trovate nei bar, nelle mense, nei ristoranti e nelle comunità della capitale.

Sono prodotti artigianali, garantiti, realizzati con la passione di chi ha un'esperienza trentennale, con l'utilizzo di moderne tecnologie e da chi vuole sempre il meglio per i suoi clienti, per dargli giornalmente il miglior sapore "alla vita".

Il Gastronomo Andrea è leader nelle forniture per i distributori automatici alimentari e nei prodotti confezionati per i supermercati con consegne giornaliere, così come per il servizio catering per feste e rinfreschi. Il Gastronomo Andrea è quindi il partner ideale per chiunque abbia un'attività di ristorazione e voglia offrire ai suoi clienti prodotti di altissima qualità o organizzare eventi affidandosi all'esperienza di un esperto. <

GASTRONOMO ANDREA

TEL: 06.95.59.5318
gastronomoandrea.it
info@gastronomoandrea.it

PASTICCERIA ARTIGIANALE

dal 1960



SPECIALITA' NAPOLETANE

*Da mezzo secolo,
la tradizione
napoletana
nel cuore di Roma*

PASTICCERIA
Via D'Ovidio 25
☎ 06 82 42 08

(Piazza Talenti) - Roma
shop.pasticceriagatto.com

GELATERIA

Via Luigi Capuana, 30
☎ 06 96848481
ROMA
www.gelateriagatto.it

