

# GRIGLIOSO®

L'altra cucina



CONTRO IL  
COLESTEROLO





**GRIGLIOSO®**  
***L' altra cucina***

***Un modo di Cucinare***  
***per una Alimentazione più sana***



## PREFAZIONE

---

Cara amica,

ci congratuliamo con te per la scelta che hai appena compiuto acquistando “il Griglioso®”. Non è nostra intenzione fornirti questo libretto in qualità di ricettario, bensì consideralo una guida ricca di consigli pratici d’uso del noto sistema di cottura senza grassi. Certi della tua abilità in cucina, ci siamo dunque permessi di fornirti alcune ricette che potrai trovare all’interno del libretto. L’esperienza di anni a stretto contatto con le casalinghe ci hanno fatto capire i gusti del nucleo familiare e fare un’accurata scelta degli alimenti. Noi vorremmo aiutarti, cara amica, a risolvere in parte i tuoi problemi dandoti alcuni suggerimenti pratici. E’ nostro dovere ricordarti che il momento in cui ci si alimenta è da considerare uno dei momenti più importanti della nostra vita perché da esso dipende la nostra salute. Questo nuovo sistema di cottura ti aiuta anche a risparmiare tempo in cucina, dandoti la possibilità di ottenere cibi più prelibati e senza grassi. Orgogliosi di essere stati preferiti ti auguriamo ogni bene ed un’ottima salute.

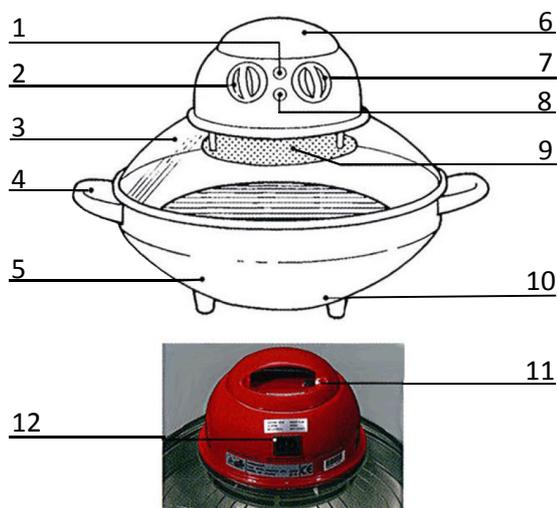
## GRASSI

---

Gli idrati di carbonio (zucchero, amido, cellulosa, glucosio, fruttosio saccarosio) ed i grassi creano l’energia necessaria al nostro organismo. I cibi accompagnati dai grassi non vengono però trasformati in energia ma immagazzinati nel nostro organismo causando l’aumento di peso (obesità). Nella vita abituale, in Italia, l’optimum di grasso viene superato del 70-75%. Al giorno d’oggi un’alimentazione sana consiste nell’assunzione di cibi privi di grasso, anche perché la causa del 50% dei casi di morte viene attribuita ad un’alimentazione errata. E’ per questo motivo che “il Griglioso®” (l’altra cucina) ti aiuterà a mangiare sano e a vivere meglio.

# Cos'è il GRIGLIOSO

- 1 – Spia della corrente (220 Volts)
- 2 – Timer
- 3 – Coperchio in vetro temprato
- 4 – Maniglie atermiche
- 5 – Pentola in acciaio Cr – Ni 18/10
- 6 – Maniglia superiore – coperchio
- 7 – Regolatore della temperatura
- 8 – Spia della temperatura
- 9 – Proteggi ventola Inox
- 10 – Fondo antiaderente
- 11 – Interruttore di sicurezza
- 12 – Presa di alimentazione



*Il GRIGLIOSO® è un vero e proprio forno ad aria calda, caratterizzato da limitato ingombro, praticità d'impiego e pulizia; comodità di trasporto ed ubicazione. In casa, in tenda, nel camper – ovunque c'è una "presa": funziona a corrente normale, senza eccessi di consumo (1 Kw/ora; pari a circa € 0,062 ogni 60 minuti d'impiego).*

*Regolare il termostato alla temperatura desiderata e predisporre il timer secondo la ricetta (tempi di cottura), è semplice come "puntare una sveglia", ma quale differenza: l'una rompe il sonno, l'altro desta l'appetito!*

*La griglia che non si usa per cucinare è utile come base di appoggio per il coperchio caldo.*

## ISTRUZIONI D'USO

---

1. Inserire saldamente la spina nella presa a muro
2. Mettere la griglia sul fondo della pentola e sistemarvi sopra il cibo
3. Coprire la pentola con il coperchio
4. Ruotare il regolatore automatico del termostato alla temperatura desiderata
5. Regolare il timer al tempo previsto per la cottura del cibo
6. Il Griglioso® si spegnerà automaticamente al termine del tempo di cottura

## SPECIFICHE TECNICHE

---

Modello	Griglioso® 220V 1200W – 50 Hz
Cavo di alimentazione	150 cm
Capacità massima di calore	250°C
Diametro	36 cm
Materiale	Coperchio in vetro temprato Pentola in acciaio inox 18/10



I componenti utilizzati per questo apparecchio rendono il GRIGLIOSO®, un prodotto di alta qualità che dura nel tempo. Assemblato nel rispetto delle normative CE, garantisce all'utilizzatore un perfetto e sicuro funzionamento.



## AVVERTENZE

---

1. Inserire la spina soltanto nelle prese di corrente da 220V
2. La sede del motore elettrico si scalda moltissimo durante l'impiego quindi tenere l'unità sempre e soltanto per le maniglie
3. Dopo l'impiego questo congegno non deve essere appoggiato su superfici in plastica, vinile, legno verniciato o altro materiale facilmente infiammabile
4. Non usare questo forno in prossimità di sostanze infiammabili
5. Togliere sempre la spina dopo l'uso
6. Per disinserire la spina dalla presa di corrente evitare di tirare il cavo
7. Non bagnare o immergere le parti elettriche nell'acqua

## PULIZIA E MANUTENZIONE

---

1. Staccare sempre la presa di corrente prima di pulire l'apparecchio
2. Togliere il grasso e le macchie passando un panno umido sulle parti inossidabili
3. Non usare prodotti abrasivi
4. Per una pulizia più approfondita togliere il proteggi ventola rimuovendo le tre viti; questo vi consentirà una migliore pulizia sia del coperchio in vetro sia del proteggi ventola in acciaio (*vedi istruzioni di montaggio*)

<b>CIBI</b>	<b>TEMPERATURE</b>	<b>°C</b>	<b>TEMPI COTTURA</b>
MANZO .....	al sangue.....	120 .....	25-35 min.
.....	medio.....	140 .....	30-40 min.
.....	ben cotto.....	160 .....	40-45 min.
AGNELLO.....	medio.....	140 .....	30-40 min.
.....	ben cotto.....	170 .....	35-45 min.
MAIALE.....	ben cotto.....	170 .....	25-35 min.
POLLO .....	.....	185 .....	35-50 min.
GALLINA AL FORNO .....	.....	185 .....	40-45 min.
TACCHINO.....	.....	185 .....	50-60 min.
ANATRA .....	.....	185 .....	50-60 min.
PANE.....	pagnotta.....	250 .....	25-35 min.
.....	panini.....	250 .....	20-30 min.
TORTE.....	uno strato.....	150 .....	25-30 min.
.....	due strati.....	150 .....	25-30 min.
.....	capovolte.....	150 .....	30-35 min.
.....	una libbra (450 gr.).....	150 .....	30-35 min.
BISCOTTI.....	bruniti.....	180 .....	20-35 min.
.....	a tavolette.....	180 .....	15-25 min.
.....	a cucchiariate.....	180 .....	5-10 min.
.....	spianati/con zucchero.....	180 .....	5-6 min.
PASTA .....	fondo torta.....	220 .....	10-15 min.
PER TORTA.....	uno strato.....	200 .....	20-30 min.
.....	due strati.....	200 .....	20-30 min.
.....	meringa.....	200 .....	5-8 min.



# Parmigiana di melanzane

## INGREDIENTI per 4 persone

2 melanzane da 100gr cad.  
½ litro di salsa di pomodoro  
2 uova  
150 gr. di farina  
Basilico  
4 fette di prosciutto cotto  
4 fette di fontina  
Sale, pepe e olio  
50 gr. di burro

## PREPARAZIONE

Spellare le melanzane, affettarle ½ cm e salarle. Dopo 10 minuti lavatele e asciugatele. Passatele nella farina e quindi nell'uovo. Sgocciolatele e friggetele in abbondante olio fino a doratura. In una teglia imburrata fare degli strati con le melanzane, il prosciutto, la fontina e la salsa di pomodoro. Concludere con la fontina, la salsa e qualche fiocco di burro. Fare cuocere nel Griglioso® per 20 minuti su griglia bassa e 10 minuti su griglia alta a 180°C.



	<b>Tempo di cottura</b>	30 minuti		<b>Temperatura</b> 180° C
	<b>Griglia</b>	Bassa / Alta		Lambrusco di Castelvetro Bonarda Oltrepò Pavese

	<b>Calorie</b>	<b>Proteine</b>	<b>Carboidrati</b>	<b>Grassi</b>
<i>Valori nutritivi ricetta</i>	2.340	80	150	160
<i>Valori nutritivi porzione</i>	585	20	37,5	40



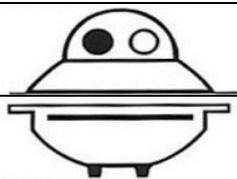
# Gnocchi alla romana

## INGREDIENTI per 4 persone

½ litro di latte  
100 gr. di semolino  
Sale, pepe e noce moscata  
150 gr. di parmigiano  
2 rossi d'uovo  
100 gr. di burro  
100 gr. di prosciutto cotto a dadini  
50 gr. di emmenthal

## PREPARAZIONE

Portate ad ebollizione il latte e versare lentamente il semolino. Mescolare con un cucchiaino di legno. Salare, pepare e aggiungere la noce moscata. Quando il composto si stacca dalle pareti fare intiepidire. Aggiungere il prosciutto, i rossi d'uovo e 50 gr. di parmigiano – mescolare. Oliare una superficie e stendere il composto alto 2 cm. Tagliare con un bicchiere a base circolare dei dischi e disporli in una teglia imburata. Cospargere di parmigiano e di emmenthal grattugiati. Aggiungere dei fiocchi di burro e cuocere nel Griglioso® a 220°C per 20 minuti o fino a doratura.



**Tempo di cottura**

20 minuti

**Griglia**

Alta



**Temperatura** 220° C

Bianco Frascati  
Rosato Chiaretto del Garda

	Calorie	Proteine	Carboidrati	Grassi
Valori nutritivi ricetta	2.736	120	106	200
Valori nutritivi porzione	684	30	26,5	50



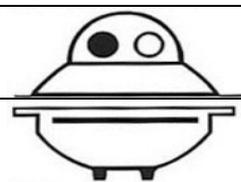
# Crespelle

## INGREDIENTI per 4 persone

- 100 gr. di zucchine
- 75 gr. di burro
- 50 gr. di burro per rosolare
- ½ litro di latte
- 100 gr. di parmigiano
- 100 gr. di Champignons
- Origano, sale e noce moscata
- 100 gr. di carote – 75 gr. di farina
- 100 gr. di panna

## PREPARAZIONE

Tagliare la verdura a bastoncini sottilissimi con un coltello o un apposito arnese. Rosolare il tutto nel burro e salare. Fare sciogliere in una casseruola il burro , aggiungervi la farina e dorare. Versare lentamente il latte bollito con il sale e noce moscata. Cuocere 5 minuti e versarvi le verdure precedentemente saltate. Disporre le crespelle su un piatto, farcire con il composto, richiuderle e metterle in una pirofile imburrata. Versare della panna e cospargere con del parmigiano. Cuocere nel Griglioso® per 20 minuti a 180°C.



**Tempo di cottura**

20 minuti



**Temperatura** 180° C

**Griglia**

Alta

Tocai del Friuli  
Malvasia del Collio

	Calorie	Proteine	Carboidrati	Grassi
Valori nutritivi ricetta	2.350	70	100	180
Valori nutritivi porzione	587,5	17,5	25	45



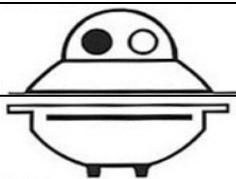
# Spiedini di carne

## INGREDIENTI per 4 persone

200 gr. di salsiccia a fette  
100 gr. di maiale a cubetti  
100 gr. di vitello a cubetti  
1 peperone a pezzi  
1 cipolla a pezzi  
Salvia, rosmarino  
Aglio, olio, sale e pepe  
2 cucchiaini di salsa di soia (facoltativo)

## PREPARAZIONE

Infilare la carne sugli spiedini alternandoli con le verdure e gli aromi. Mettere gli spiedini a marinare in olio aromatizzato con l'aglio, il sale, il pepe e due cucchiaini di salsa di soia per 10 minuti. Sgocciolarli, disporli sulla griglia e farli cuocere nel Griglioso® per 15- 20 minuti a 200°C rigirandoli più volte. Si consiglia di mettere sul fondo del Griglioso® un foglio di alluminio per raccogliere i grassi.



**Tempo di cottura**

15 - 20 minuti



**Temperatura** 200° C

**Griglia**

Alta

Barbera Nizza Monferrato  
Barbacarlo Oltrepò Pavese

	<b>Calorie</b>	<b>Proteine</b>	<b>Carboidrati</b>	<b>Grassi</b>
<i>Valori nutritivi ricetta</i>	1.880	90	12	160
<i>Valori nutritivi porzione</i>	470	22,5	3	40



# Roast-beef

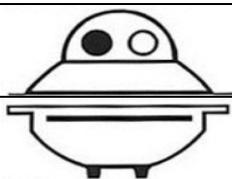
## INGREDIENTI per 4 persone

500 gr. di roast-beef o manzo magro  
 2 Kg. di sale grosso  
 6 cucchiai di olio extra vergine d'oliva  
 2 cucchiai di aceto  
 1 cucchiaino di sale fine

## PREPARAZIONE

Versate in una pirofila un dito di sale grosso. Mettete il pezzo di carne e copritelo con il rimanente sale. Disponete la pirofila nel Griglioso® e fate cuocere per 40 minuti a temperatura massima. A cottura ultimata togliere la pirofila e lasciare riposare per 5 minuti. Rompete la crosta di sale e tagliate a fette sottili la carne; servite con olio e limone.



	<b>Tempo di cottura</b>	40 minuti		<b>Temperatura</b> 250° C	
	<b>Griglia</b>	Bassa		Valpolicella Marzemino	
	<b>Calorie</b>	<b>Proteine</b>	<b>Carboidrati</b>	<b>Grassi</b>	
	<i>Valori nutritivi ricetta</i>	92	96	2,6	50
	<i>Valori nutritivi porzione</i>	23	24	0,65	12,5



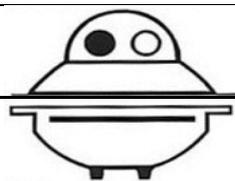
# Grigliata mista

## INGREDIENTI per 4 persone

2 fette di lonza alte 1 cm  
2 pezzi di pollo piccoli  
2 salsicce piccole  
2 cucchiaini di salsa di soia (facoltativo)  
Olio extravergine di oliva  
Aglio  
Prezzemolo

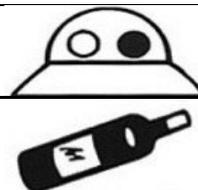
## PREPARAZIONE

Mettete a marinare la carne nell'olio, aglio e salsa di soia per almeno mezz'ora. Scolate e mettete il tutto sulla griglia alta. Accendete il Griglioso® a 200°C e lasciate cuocere per 20-25 minuti girando di tanto in tanto la carne. Servite con un trito di aglio e prezzemolo.



**Tempo di cottura**

20-25 minuti



**Temperatura** 200° C

**Griglia**

Alta

Barbera Nizza Monferrato  
Sangiovese di Romagna

	<b>Calorie</b>	<b>Proteine</b>	<b>Carboidrati</b>	<b>Grassi</b>
<i>Valori nutritivi ricetta</i>	1.440	164	0,8	84
<i>Valori nutritivi porzione</i>	360	41	0,2	21



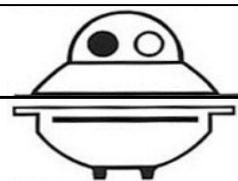
# Arrosto Mediterraneo

## INGREDIENTI per 4 persone

800 gr. di carne di vitello o vitellone  
Oppure coscia di maiale  
50gr. di burro  
2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva  
Aglio, alloro e mirto  
Peperoncino – sale  
Vino Bianco

## PREPARAZIONE

Mettete la carne in una pirofila, aggiungete il burro, l'olio, l'aglio, le erbe e il peperoncino. Salate e fate cuocere per circa un'ora a 160°C. Bagnate di tanto in tanto, se necessario, con il vino e a metà cottura girate il pezzo di carne. Servite con insalata mista oppure con della verdura cotta.



**Tempo di cottura**

50-60 minuti



**Temperatura** 160° C

**Griglia**

Bassa

Teroldego Rotaliano  
Dolcetto d'Alba

	Calorie	Proteine	Carboidrati	Grassi
Valori nutritivi ricetta	1.392	168	0,4	80
Valori nutritivi porzione	348	42	0,1	40



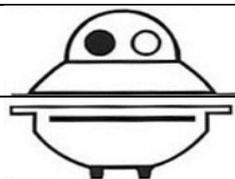
# Pollo ai ferri

## INGREDIENTI per 4 persone

1 pollo  
Salvia e rosmarino  
Aglio e olio  
Salsa di soia (facoltativo)  
1 limone  
Sale e pepe

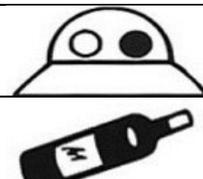
## PREPARAZIONE

Tagliare il pollo sulla schiena e appiattirlo con il batticarne - incidere la carne. Preparare una marinata mescolando olio, limone, salvia, rosmarino, aglio, sale, pepe e salsa di soia (facoltativo) – cospargere il pollo e lasciarlo insaporire per ½ ora. Sgocciolare e disporlo sulla griglia. Cuocerlo nel Griglioso® per 50-60 minuti a 150°C su griglia alta. Si consiglia di mettere sul fondo del Griglioso® un foglio di alluminio per raccogliere i grassi.



**Tempo di cottura**

50-60 minuti



**Temperatura** 150° C

**Griglia**

Alta

Chianti Colli Fiorentini  
Sangiovese di Romagna

	<b>Calorie</b>	<b>Proteine</b>	<b>Carboidrati</b>	<b>Grassi</b>
<i>Valori nutritivi ricetta</i>	1.400	116	0	100
<i>Valori nutritivi porzione</i>	350	29	0	25



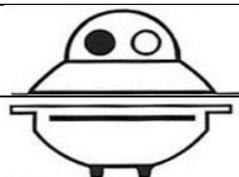
## Pesce al forno

### INGREDIENTI per 4 persone

4 filetti di pesce (nasello, trota, sogliola)  
1 rametto di basilico  
1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva  
Sale  
Qualche oliva nera  
1 foglia d'alloro  
Un pizzico di origano  
1 spicchio d'aglio  
2 pomodori maturi a cubetti

### PREPARAZIONE

Oliare un pirofila, disporre i filetti di pesce e aggiungere tutti gli altri ingredienti. Cuocere nel Griglioso® per 15 minuti a 180°C.



**Tempo di cottura**

15 minuti



**Temperatura** 180° C

**Griglia**

Alta



Cerasuolo d'Abruzzo  
Rosato del Salento

	<b>Calorie</b>	<b>Proteine</b>	<b>Carboidrati</b>	<b>Grassi</b>
<i>Valori nutritivi ricetta</i>	872	100	18	44
<i>Valori nutritivi porzione</i>	218	25	4,5	11



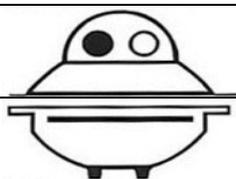
# Cartoccio di pesce

## INGREDIENTI per 4 persone

2 trote o altro pesce (deliscato)  
50 gr. di olive  
1 pizzico d'origano  
1 pomodoro maturo  
1 foglia di alloro  
Salvia, rosmarino, olio, aglio e sale

## PREPARAZIONE

Deliscare il pesce senza sfilettarlo. Riempirlo con l'origano, il sale, la salvia ed il rosmarino. Adagiate le trote su carta stagnola – oliatele e cospargetele con aglio, il sale, il pomodoro maturo, le olive e l'alloro. Chiudete molto bene il cartoccio e mettetelo in una pirofila o direttamente sulla griglia. Cuocere nel Griglioso® per 15-20 minuti a 180°C. Aprite il cartoccio a tavole e servitelo.



**Tempo di cottura**

15-20 minuti

**Griglia**

Bassa



**Temperatura 180° C**

Recioto Bianco di Soave  
Verduzzo di Ramandolo

	Calorie	Proteine	Carboidrati	Grassi
Valori nutritivi ricetta	1.000	80	8	64
Valori nutritivi porzione	250	20	2	16



# Spiedini di pesce

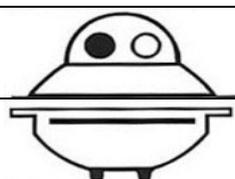
## INGREDIENTI per 4 persone

8 gamberi  
200 gr. di salmone o trota a cubetti  
200 gr. di pescatrice a cubetti  
1 peperone a pezzi  
1 cipolla a pezzi  
2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva  
Aglio, sale e pepe  
1 limone

## PREPARAZIONE

Infilare i vari pezzi di pesce su uno stuzzicadenti alternandoli con le verdure. Metter gli spiedini a marinare in aglio, olio, sale e pepe per 10 minuti. Sgocciolarli bene e adagiarli sulla griglia. Cuocere nel Griglioso® per 10 minuti a 200°C rigirandoli due volte.

N.B. Gli spiedini si possono fare confezionare dalla pescheria. Si consiglia di mettere sul fondo del Griglioso® un foglio di alluminio per raccogliere i grassi.



**Tempo di cottura**

10 minuti

**Griglia**

Alta



**Temperatura 200° C**

Spumante metodo classico  
Sauvignon bianco del Friuli

	<b>Calorie</b>	<b>Proteine</b>	<b>Carboidrati</b>	<b>Grassi</b>
<i>Valori nutritivi ricetta</i>	1.484	136	16	100
<i>Valori nutritivi porzione</i>	371	34	4	25



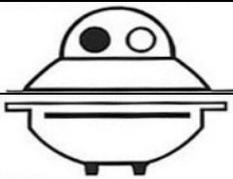
# Sfoglia alle mele

## INGREDIENTI per 4 persone

150 gr. di pasta sfoglia o frolla, anche surgelata  
2/3 mele  
½ vasetto di marmellata di albicocca

## PREPARAZIONE

Stendere la pasta sfoglia e foderare uno stampo imburrato e infarinato. Pelare e affettare sottilmente le mele e decorare a fantasia la torta. Cuocere per 15/20 minuti nel Griglioso® a 180°C. Fare sciogliere la marmellata con qualche cucchiaino di acqua e ricoprire la torta fredda con un leggero strato. Non aprire il Griglioso® per i primi 10 minuti.



**Tempo di cottura**

15-20 minuti

**Griglia**

Bassa



**Temperatura** 180° C

Caluso Passito del Piemonte  
Moscato Giallo dell'Alto Adige

	Calorie	Proteine	Carboidrati	Grassi
Valori nutritivi ricetta	1.360	12	240	40
Valori nutritivi porzione	340	3	60	10



# Crostata al limone

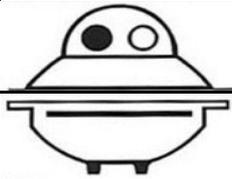
## INGREDIENTI per 4 persone

250 gr. di farina  
150 gr. di burro  
1 tuorlo d'uovo  
Scorza di limone  
Marsala (facoltativo)  
125 gr. di zucchero  
Vanillina  
Latte o panna  
CREMA: 80 gr. di burro, 3 limoni, 100 gr. di zucchero, 2 uova



## PREPARAZIONE

Mettere la farina a fontana e incorporare al centro il burro, lo zucchero, l'uovo, la vanillina e la scorza di limone grattugiata e lavorare velocemente. Lasciare riposare per 30 minuti. Stendere la pasta 1 cm e imburrare una tortiera. Bucherellare il fondo e cuocere nel Griglioso® per 20 minuti a 160°C. Fare raffreddare. Preparare la crema mettendo tutti gli ingredienti a bollire a fuoco dolce per 1 minuto e versare la salsina sulla torta – fare raffreddare. Non aprire il Griglioso® per i primi 10 minuti.

	<b>Tempo di cottura</b>	20 minuti		<b>Temperatura</b> 160° C
	<b>Griglia</b>	Bassa		Recioto Bianco di Soave Verduzzo di Ramandolo
	<b>Calorie</b>	<b>Proteine</b>	<b>Carboidrati</b>	<b>Grassi</b>
<i>Valori nutritivi ricetta</i>	3.750	28	426	210
<i>Valori nutritivi porzione</i>	937,5	7	106,5	52,5

## VALORI NUTRITIVI GIORNALIERI RACCOMANDATI PER UNA SANA ALIMENTAZIONE

Gruppi di età	Calorie (Kcal)	Proteine (gr.)	Carboidrati (gr.)	Grassi (gr.)
---------------	----------------	----------------	-------------------	--------------

Maschi Femmine	0-0,5	650	12	96	22
	0,5-1,0	980	25	134	32
	1-3	1250	29	180	42
	4-6	1720	38	252	57
	7-9	2020	45	295	67

Maschi	10-12	2420	54	352	81
	13-15	2780	66	401	93
	16-19	2960	67	430	99
	20-39	3000	64	479	83
	40-49	2850	64	451	79
	50-59	2700	64	424	75
	60-69	2400	64	369	67
	70 è più	2100	64	316	58

Femmine	10-12	2300	56	330	77
	13-15	2500	59	362	83
	16-19	2300	54	332	77
	20-39	2160	53	338	60
	40-49	2050	53	317	57
	50-59	1940	53	298	54
	60-69	1730	53	260	48
	70 è più	1510	53	220	42

## **MALATTIE PIU' COMUNI IN RAPPORTO A ERRORI DOVUTI ALL'ALIMENTAZIONE**

(è ovvio che tutte le malattie riconoscono anche altre cause, non solo quelle alimentari)

### **Cibi poveri di scorie**

Stitichezza – riassorbimento di scorie tossiche – affaticamento epatico e renale – appendicite – colite – difficoltà digestive – malassorbimento di sostanze nutritive – diverticolosi e diverticolite del colon – emorroidi e vene varicose – flebiti – trombosi – ragadi anali – dolore nella defecazione – ipercolesterolemia – arteriosclerosi e ipertensione – calcoli alla cistifellea – ritardo del senso di sazietà – obesità

### **Eccesso di sale raffinato**

Ipertensione – emorragia cerebrale – insufficienza renale – infarto cardiaco – carenza di oligoelementi – difficoltà metaboliche – indebolimento organico – maggiore sensibilità alle malattie

### **Eccesso di cibi sterilizzati**

Impoverimento della flora batterica intestinale – maggiore sensibilità alle patologie

### **Eccesso di grassi e proteine animali**

Stitichezza e sue complicazioni – eccesso di calorie – obesità – malattie cardiocircolatorie – ipercolesterolemia – tumori alla mammella, del colon, della prostata – insufficienza renale – gotta

### **Eccesso di zucchero raffinato**

Obesità – ipercolesterolemia – arteriosclerosi – carenze vitaminiche e minerali – indebolimento del sistema difensivo organico – maggiore sensibilità alle malattie del diabete - carie

### **Eccesso di residui chimici nei cibi**

Insufficiente impegno depurativo del fegato e dei reni – intossicazione – indebolimento organico – mutazioni genetiche – possibili tumori

## ASSOCIAZIONI ALIMENTARI

Alimenti	Associazione ottimale	Associazione tollerabile	Associazione da escludere
Carni, pesce, uova	Tutti gli ortaggi, tranne alcuni amidacei	Piccole quantità di patate	Tra di loro e con la frutta
Latte		Con il pane	Tutti gli alimenti e la frutta in genere
Formaggio	Verdure e ortaggi	Con il pane e la zucca	Tutte le proteine e la frutta
Yogurt		Frutta acida	Altri alimenti proteici
Legumi	Verdure e ortaggi non amidacei	Con i cereali	La frutta e altri alimenti proteici
Cereali	Verdure e ortaggi	Frutta dolce e altri alimenti proteici	Frutta, pane
Frutta acida	Altra frutta acida Frutta oleosa	In alcune preparazioni gastronomiche di carni e pesci e con lo yogurt	Tutta la frutta e altri alimenti
Frutta semiacida	Altra frutta semiacida		Tutta l'altra frutta e altri alimenti
Frutta dolce	Altra frutta dolce	In alcune preparazioni (torte) con i cereali	Tutta l'altra frutta e altri alimenti
Frutta oleosa	Frutta acida Verdure e ortaggi		Altri tipi di frutta e alimenti proteici
Ortaggi e verdure	Tra loro con proteine Grassi e glicidi		Frutta non oleosa
Patate	Ortaggi e verdure eccetto i legumi	Uova – carne	Frutta, cereali, latte e formaggi
Pomodori	Verdure, ortaggi e alimenti proteici eccetto latte e formaggi	carboidrati	Latte, formaggi, frutta semiacida e dolce

*Tratta da A.A. W. Alimentazione una scienza CLESAV Milano 1983*

## COEM SI APPARECCHIA LA TAVOLA

I coltelli e i cucchiari vanno posti alla destra dei piatti, le forchette sulla sinistra e le posate del dessert e della frutta davanti – a seconda delle portate seguendo la regola per cui le posate all'estero sono le prime ad essere usate.

I bicchieri possono arrivare a quattro si mettono alla destra dei piatti. Il primo a sinistra è quello dell'acqua, più a destra quello del vino rosso, poi quello del vino bianco e infine la coppa dello spumante.

I tovaglioli vanno disposti piegati sempre alla destra.



## COME DISPORRE I POSTI A TAVOLA

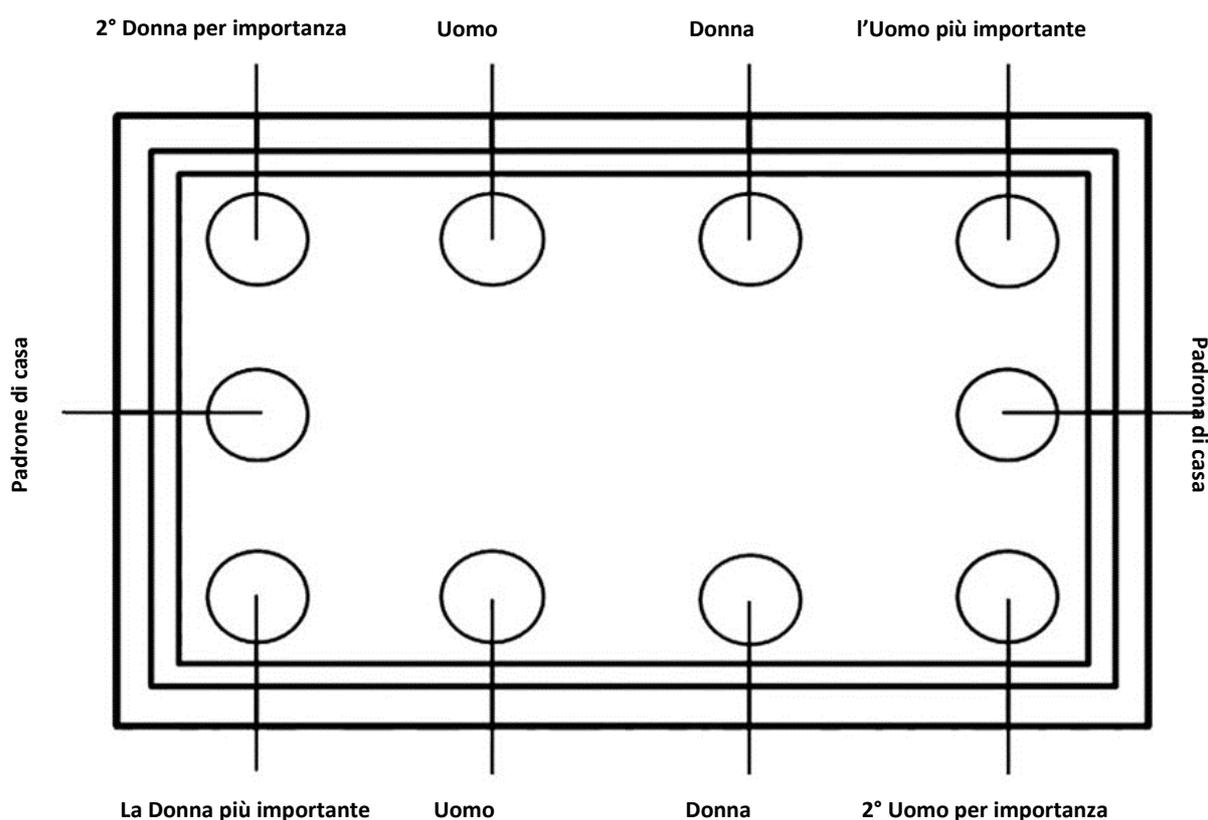
Il padrone e la padrona di casa si siedono a capo tavola l'uno di fronte all'altro.

Il padrone di casa ha alla sua destra l'invitata più importante e la donna di casa l'invitato più importante.

I componenti di una coppia non siedono vicini ma diagonalmente uno di fronte all'altro.

Per le cene informali i posti sono alternati in modo da stimolare la conversazione, avvicinando le persone che tra loro si sentono a proprio agio o che hanno qualcosa in comune.

### DISPOSIZIONE FORMALE dei posti a Tavola 10 Commensali



## ORDINE DI SERVIZIO DEI VINI A TAVOLA

Nei vini, come nei cibi, il “gusto” deve seguire una parabola ascendente. Si parte dai sapori più delicati per giungere a quelli maggiormente espressi.

Non è consigliabile – salvo volute eccezioni – invertire l’ordine di servizio o alternare, senza logica, “sensazioni” tenui ad altre “marcate”.

Pertanto i vini andranno così serviti:

- |  |   |
|--|---|
| 1- <i>Spumanti secchi</i>                    | 6 – <i>vini rossi leggeri e poco tannici</i>      |
| 2- <i>Vini bianchi secchi</i>                | 7 – <i>vini rossi più corposi</i>                 |
| 3- <i>Vini bianchi aromatici</i>             | 8 - <i>Vini rossi molto strutturati e tannici</i> |
| 4- <i>Vini rosati secchi</i>                 | 9 – <i>vini da dessert</i>                        |
| 5- <i>Vini rosati con residuo zuccherino</i> |   |

E’ buona norma . salvo eccezioni dovute al gusto dei cibi proposti in un menù (ed ai quali il vino in abbinamento deve preferirsi) – servire *PRIMA I VINI GIOVANI, QUINDI I MENO GIOVANI*

## Temperature di degustazione

Vini spumanti.....	8°C
Vini bianchi e rosati secchi.....	10°C
Vini bianchi e rosati con residuo zuccherino.....	12°C
Vini rossi giovani e poco tannici – anche briosi.....	14°C
Vini rossi mediamente tannici, non invecchiati.....	16°C
Vini rossi tannici e/o invecchiati.....	18°C

### “Bicchieri” consigliati

SEMPRE DEL TIPO A CALICE, LISCI ED INCOLORI

Spumanti SECCHI.....	“flute”
Spumanti dolci e/o aromatici.....	“coppa”
Vini bianchi e rosati in genere.....	“tulipano”
Vini rossi giovani.....	“ballon medio”
Vini rossi invecchiati.....	“ballon grande”

*Peri vini da dessert, normalmente si consigliano calici meno capienti e di forma più o meno simili a quella in uso dei “bianchi”, “rosati” e “rossi” (serviti a pranzo e/o a cena), in conformità delle loro specifiche caratteristiche organolettiche. Sono altresì ammessi “bicchieri di fantasia” purché muniti di stelo, privi d’intarsi e decorazioni (lisci) e SEMPRE incolori.*

## Vini Italiani D.O.C

### **Valle d'Aosta**

Blanc des Morgex – Donnaz Enfer d'Arvier

### **Piemonte**

Asti spumante – Barbaresco – Barbera – Barolo – Brachetto d'Acqui – Freisa di Chieri – Gattinara Grignolino d'Asti

### **Lombardia**

Bonarda dell'Oltrepò Pavese – Botticino Buttafuoco dell'Oltrepò Pavese – Franciacorta – Pinot – Grumello – Inferno – Lugana – Riviera del Garda Chiaretto – Sassella

### **Liguria**

Cinqueterre – Sciachetra – Rossese di Dolceacqua

### **Trentino Alto Adige**

Cabernet Trentino – Caldaro o Kalternsee Lagrein Rosato Marzemino del Trentino – Pinot bianco dell'Alto Adige – Terzano bianco Teroldego Rotaliano – Traminer Gewürtztraminer Vino santo Trentino

### **Veneto**

Amarone Recioto della Valpolicella – Bardolino Cabernet del Piave – Gambellara – Prosecco di Conegliano – Recioto della Valpolicella – Tocai rosso dei colli Berici – Valpolicella – Verduzzo del Piave

### **Friuli Venezia Giulia**

Collio Goriziano – Merlot Latisana – Pinot grigio dei Colli Orientali del Friuli – Pinot Grigio Grave del Friuli – Refosco di Acquileia – Riesling Italico del Collio Goriziano – Tocai dei Colli del Friuli

### **Emilia Romagna**

Albana di Romagna – Bianco di Scandiano Lambrusco – Sangiovese di Romagna

### **Toscana**

Brunello di Montalcino – Chianti Classico Vernaccia di Sangiminiano – Vino nobile di Montepulciano – Elba bianco – Elba rosso

### **Marche**

Bianchetto del Metauro – Rosso Consero Sangiovese dei colli Pesaresi – Verdicchio dei Castelli di Jesi – Vernaccia di Serrapetrona

### **Umbria**

Colli del Trasimeno – Torgiano bianco – Torgiano rosso

### **Lazio**

Aleatico di Gradoli – Colli Albani – Est' Est' Est' di Montefiascone – Frascati – Marino – Velletri rosso

### **Abruzzo e Molise**

Montepulciano d'Abruzzo – Trebbiano d'Abruzzo

### **Campania**

Fiano di Avellino o vino Apiano – Greco di Tufo Taurasi – Capri bianco – Capri rosso – Ischia rosso – Ischia bianco – Lacrima Christi bianco

### **Puglia**

Catel del Monte Bianco – Laverano rosato Locorotondo – San Severo bianco – San Severo rosso

### **Basilicata**

Aglianico del Vulture – Aglianico del Vulture spumante

### **Calabria**

Cirò bianco – Cirò rosso – Cirò rosato – Lamezia s. Anna di isola di Capo Rizzuto

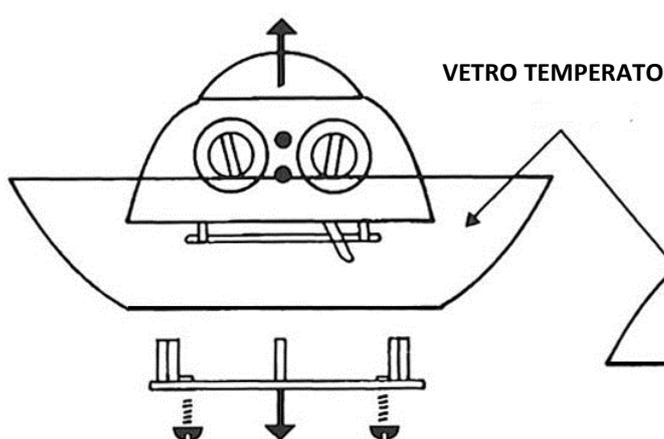
### **Sicilia**

Alcamo Corvo della Cateldaccia bianco/rosso – Etna Bianco – Etna rosso – Etna rosato – Faro – Marsala – Moscato di Pantelleria

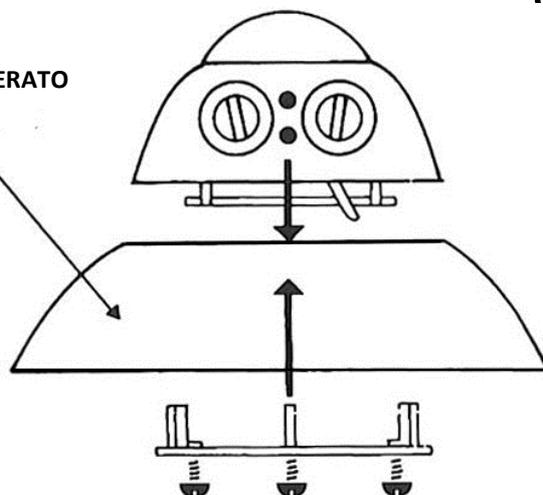
### **Sardegna**

Monica di Cagliari – Monica di Sardegna – Nasco di Cagliari – Vermentino di Gallura – Vernaccia di Oristano

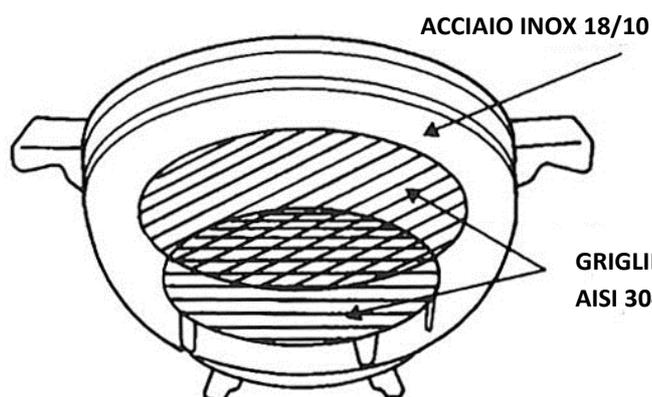
## ISTRUZIONI DI MONTAGGIO



**1** SVITARE I 3 GALLETTI PER STACCARE LA GRIGLIA E IL MOTORE DEL COPERCHIO

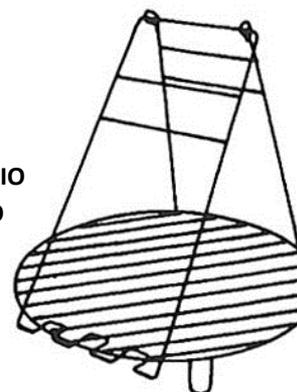


**2** FISSARE IL MOTORE E LA GRIGLIA AL COPERCHIO (vedi disegno) AVVITANDO I 3 GALLETTI NELLE APPOSITE SEDI



USARE UNA DELLE DUE GRIGLIE O LE DUE GRIGLIE ASSIEME PER CUCINARE UN CIBO O DUE CIBI SEPARATI CONTEMPORANEAMENTE

GRIGLIE IN ACCIAIO AISI 304 VIBRATO



PINZA PER FACILITARE L'ESTRAZIONE DELLE GRIGLIE O TEGLIE DAL GRIGLIOSO

**N.B. DURANTE LA PULIZIA SI RACCOMANDA DI NON BAGNARE IL MOTORE**

## INDICE

Prefazione	Pag. 3
Cos'è il Griglioso®	Pag. 4
Istruzioni d'Uso	Pag. 5
Pulizia e manutenzione	Pag. 6
Parmigiana di melanzane	Pag. 7
Gnocchi alla Romana	Pag. 8
Crespelle	Pag. 9
Spiedini di Carne	Pag. 10
Roast Beef	Pag. 11
Grigliata mista	Pag. 12
Arrosto mediterraneo	Pag. 13
Pollo ai ferri	Pag. 14
Pesce al forno	Pag. 15
Cartoccio di pesce	Pag. 16
Spiedini di pesce	Pag. 17
Sfoglia alle mele	Pag. 18
Crostata al limone	Pag. 19
Tabella valori nutritivi	Pag. 20
Malattie legate all'alimentazione	Pag. 21
Associazioni alimentari	Pag. 22
Come si apparecchia la tavola	Pag. 23
Come disporre il posto a tavola	Pag. 24
Ordine di servizio dei vini a tavola	Pag. 25
Temperatura dei vini	Pag. 26
Vini Italiani D.O.C.	Pag. 27
Assemblaggio del Griglioso®	Pag. 28

**Le tue ricette preferite:**





**GRIGLIOSO**®

*The Original*