LA TV DELLA CAMPANIA 696 ottochannel.tv

ROMA

QUOTIDIANO D'INFORMAZIONE FONDATO NEL 1862

Babyrapinatore ucciso, flash mob in caserma

Non si nasce delinquente, la colpa è dei genitori

Fuorigrotta, agguato dopo la doppia stesa

Polveriera Napoli Ovest, rotta la tregua tra clan: un commando fa fuoco ma il raid viene ripreso da una telecamera. Il fratello fu assassinato

Primo morto in Campania

È un 46enne di Mondragone: aveva problemi pregressi. Aumentano le guarigioni in Italia

Serve liquidità, non altri debiti

La definitiva scoperta del mondo virtuale

L'amore ai tempi del virus maledetto

Clemente più forte, c'è l'ombra del Pd

Ecco i nuovi direttori dei distretti Asl Na 1

«Riapriamo grazie all'aiuto della città»

Cocaina e hashish, scatta il controllo: "Rosetta" Troise di nuovo in cella

I clan si riarmano, sotto sequestro fucile e pistola: nei guai 35enne pluripregiudicato

Sparì contro l'auto di un pregiudicato ai "600 alloggi" Si riaccende la faida

DESIGNED FOR TOMORROW
Documents Solutions
RICOH | Partner
NOLEGGIO SISTEMI DIGITALI PER L'UFFICIO
800942820
Email: Info@documents-solutions.it - www.documentsesolutions.com

ROMA
Nuovo Giornale Roma
Tiratura: 28.000 copie

ROMA

Data 07-03-2020
Pagina 37
Foglio 1

IL LOCALE In via Bisignano il noodle bar "Staj" fa scoprire le radici più antiche della cucina asiatica

A Chiaia uno spaccato di cultura orientale

DI GIANLUCA LETIZIA

Da "Staj" noodle bar in via Bisignano 27, prende vita uno spaccato di cultura orientale a 360° e si va alla scoperta delle radici più antiche della cucina asiatica grazie allo chef Lucio Paciello, classe 1985 e formazione internazionale, che introduce per la primavera 2020 due novità in menu: il kimchi e il kombucha. Il primo è un classico della tradizione culinaria coreana, un piatto unico cucinato quotidianamente dalle mamme coreane che trova nella fermentazione la sua principale tecnica di preparazione per dare gusto e sapore ai piatti.
Il kimchi ha origini coreane antichissime ed è realizzato attraverso la fermentazione di verdure in aggiunta a spezie come peperoncino, aglio, zenzero e cipollotti freschi che donano differenti sapori (dolce e amaro) e colori (bianco e arancione) alle preparazioni in cucina. La proposta in menu di "Staj" è il Kimchi rice a base di verdure fermentate con riso a chicco corto giapponese ed è servito in abbinamento a uova al tegamino, erba cipollina e sesamo (costo 12 euro). Il kimchi preparato dallo chef Lucio Paciello segue la ricetta originale basata sulla fermentazione del cavolo napa, o cavolo cinese, spezie e peperoncino, cipollotti e aglio; una tecnica fatta soprattutto di attesa: tempi lunghi, nessuna fretta e tanta dedizione che permettono alla pietanza di arricchirsi di gusto, sapore, lactobacilli e fibre, noti alleati della salute.
Una porzione di kimchi fornisce oltre il 50% della razione raccomandata di vitamina C e carotene ed è ricco di vitamina A, tiamina (B1), riboflavina (B2), calcio e ferro, e contiene batteri dell'acido lattico, tra cui la specie tipica Lactobacillus kimchii, questo lo rende un piatto unico perfetto per i cultori di uno stile di vita sano e naturale.
Fermentazione è anche la parola d'ordine della drink list 2020 di Staj che si arricchisce di bevande e cocktail a base di tè Kombucha capace di esaltare il gusto e la percezione al palato delle miscelazioni. Kombucha è il nome occidentalizzato di un tè addolcito e fermentato con una massa solida macroscopica chiamata "coltura di kombucha". Le prime notizie relative a questa bevanda risalgono alla dinastia cinese Qin (intorno al 250 a.C.), i cinesi la chiamavano "elisir della salute immortale", perché credevano che il kombucha creasse un equilibrio tra il meridiano Ki (milza e stomaco) e aiutasse la digestione, permettendo al corpo di concentrarsi sulla guarigione. In seguito il kombucha si diffuse in Russia e nell'Europa dell'Est, verso la fine del Medioevo, quando il tè per la prima volta diventò un prodotto alla portata di tutti. Come per altri alimenti fermentati, i benefici del kombucha sono legati alla presenza di sostanze probiotiche che nutrono la flora batterica diversificandola. Il kombucha tè contiene zucchero, caffeina e una bassissima percentuale di alcool, inferiore allo 0.5 %. Da "Staj" il Kombucha tè è servito come predessert e la tecnica di preparazione viene accuratamente utilizzata dalla bar lady, Oriana Esposito, per realizzare due tipi di drink: Kombucha citronella, tè frizzante a base di citronella o lemongrass fermentata, erba dalle innumerevoli proprietà benefiche, utilizzata da sempre in Asia e Oriente per la preparazione di tisane e dal fresco profumo. Il tè Kombucha alla citronella viene servito freddo per dare sollievo dal caldo e donare energia, vitamine sali minerali. Frizzante e dal gusto unico e decisamente nuovo è il cocktail in carta Kombucha passion prepara-to con gin, lime e passion fruit; un drink dove l'effervescenza del kombucha si mixa alla perfezione ai toni dolci e profumati degli altri ingredienti della miscelazione.
Con l'arrivo della bella stagione da "Staj" va in scena un menu futuristico, sano e di tendenza a base di tecniche di fermentazione di erbe e ingredienti che, in linea con le tendenze food del 2020, rappresentano il viatico più cool per uno stile di vita sano e equilibrato.

IL LOCALE In via Bisignano il noodle bar "Staj" fa scoprire le radici più antiche della cucina asiatica

A Chiaia uno spaccato di cultura orientale

DI GIANLUCA LETIZIA

Da "Staj" noodle bar in via Bisignano 27, prende vita uno spaccato di cultura orientale a 360° e si va alla scoperta delle radici più antiche della cucina asiatica grazie allo chef Lucio Paciello, classe 1985 e formazione internazionale, che introduce per la primavera 2020 due novità in menu: il kimchi e il kombucha. Il primo è un classico della tradizione culinaria coreana, un piatto unico cucinato quotidianamente dalle mamme coreane che trova nella fermentazione la sua principale tecnica di preparazione per dare gusto e sapore ai piatti.
Il kimchi ha origini coreane antichissime ed è realizzato attraverso la fermentazione di verdure in aggiunta a spezie come peperoncino, aglio, zenzero e cipollotti freschi che donano differenti sapori (dolce e amaro) e colori (bianco e arancione) alle preparazioni in cucina. La proposta in menu di "Staj" è il Kimchi rice a base di verdure fermentate con riso a chicco corto giapponese ed è servito in abbinamento a uova al tegamino, erba cipollina e sesamo (costo 12 euro). Il kimchi preparato dallo chef Lucio Paciello segue la ricetta originale basata sulla fermentazione del cavolo napa, o cavolo cinese, spezie e peperoncino, cipollotti e aglio; una tecnica fatta soprattutto di attesa: tempi lunghi, nessuna fretta e tanta dedizione che permettono alla pietanza di arricchirsi di gusto, sapore, lactobacilli e fibre, noti alleati della salute.

Una porzione di kimchi fornisce oltre il 50% della razione raccomandata di vitamina C e carotene ed è ricco di vitamina A, tiamina (B1), riboflavina (B2), calcio e ferro, e contiene batteri dell'acido lattico, tra cui la specie tipica Lactobacillus kimchii, questo lo rende un piatto unico perfetto per i cultori di uno stile di vita sano e naturale.
Fermentazione è anche la parola d'ordine della drink list 2020 di Staj che si arricchisce di bevande e cocktail a base di tè Kombucha capace di esaltare il gusto e la percezione al palato delle miscelazioni. Kombucha è il nome occidentalizzato di un tè addolcito e fermentato con una massa solida macroscopica chiamata "coltura di kombucha". Le prime notizie relative a questa bevanda risalgono alla dinastia cinese Qin (intorno al 250 a.C.), i cinesi la chiamavano "elisir della salute immortale", perché credevano che il kombucha creasse un equilibrio tra il meridiano Ki (milza e stomaco) e aiutasse la digestione, permettendo al corpo di concentrarsi sulla guarigione. In seguito il kombucha si diffuse in Russia e nell'Europa dell'Est, verso la fine del Medioevo, quando il tè per la prima volta diventò un prodotto alla portata di tutti. Come per altri alimenti fermentati, i benefici del kombucha sono legati alla presenza di sostanze probiotiche che nutrono la flora batterica diversificandola. Il kombucha tè contiene zucchero, caffeina e una bassissima percentuale di alcool, inferiore allo 0.5 %. Da "Staj" il Kombucha tè è servito come predessert e la tecnica di preparazione viene accuratamente utilizzata dalla bar lady, Oriana Esposito, per realizzare due tipi di drink: Kombucha citronella, tè frizzante a base di citronella o lemongrass fermentata, erba dalle innumerevoli proprietà benefiche, utilizzata da sempre in Asia e Oriente per la preparazione di tisane e dal fresco profumo. Il tè Kombucha alla citronella viene servito freddo per dare sollievo dal caldo e donare energia, vitamine sali minerali. Frizzante e dal gusto unico e decisamente nuovo è il cocktail in carta Kombucha passion preparato con gin, lime e passion fruit; un drink dove l'effervescenza del kombucha si mixa alla perfezione ai toni dolci e profumati degli altri ingredienti della miscelazione.
Con l'arrivo della bella stagione da "Staj" va in scena un menu futuristico, sano e di tendenza a base di tecniche di fermentazione di erbe e ingredienti che, in linea con le tendenze food del 2020, rappresentano il viatico più cool per uno stile di vita sano e equilibrato.