

 **TRABO**<sup>®</sup>  
made in italy

**naturcook**<sup>®</sup>



**ricette top**  

alla scoperta di nuove ricette

art director  
federica castiglioni

photography  
archivio trabo

graphic design  
federica castiglioni  
mara caspani

print  
grafica a. salvioni



la fantasia  
non ha limiti...



MADE IN ITALY

**naturpala®**

**PALA PER PIZZA**

 **TRABO®**

made in italy

my cooking

Speciale pala per pizza con invito per prenderla e posarla

Si consiglia l'uso e l'acquisto



Dimensioni: 30x40 cm  
Materiale: legno di faggio



**Naturcook**  
piastra refrattaria  
handmade & ecologica

## **GRAZIE PER AVER SCELTO QUESTA PIASTRA REFRAATTARIA, CHE PERMETTE DI FARE PIZZE SQUISITE E TANTE ALTRE RICETTE !**

Esclusiva piastra refrattaria fatta a mano, made in Italy per pizza, verdure, carne, pesce, grazie all'impasto di speciali argille assorbe l'umidità e rende i cibi croccanti.

Cuoce senza grassi, ideale per una sana alimentazione, adatta per: forno tradizionale, camino, barbecue.

### **NATURCOOK**

Naturcook di Trabo è una piastra refrattaria di alta qualità, adatta per cucinare croccanti pizze e per realizzare tante altre ricette.

Si possono cuocere, piadine, focacce, verdure al naturale, patate dorate, spiedini, biscotti, brioches, crostate e fagottini di mele.

Mantiene inalterato il sapore genuino del cibo e ne esalta i sapori !

### **CARATTERISTICHE E PRESTAZIONI**

Naturcook è realizzata artigianalmente ed è composta da argille selezionate, e cotte a 1320°. Questo procedimento assicura un'elevata resistenza al calore.

E' un materiale assolutamente naturale, si scalda e diffonde calore in modo uniforme, assorbe l'umidità e cuoce senza grassi.







# Istruzioni e consigli per l'uso



## ISTRUZIONI E CONSIGLI PER L'USO DI NATURCOOK

- 1 Togliere la piastra dalla confezione e sciacquarla con acqua calda senza usare detersivi.
- 2 Appoggiare Naturcook all'interno del forno (200°C/400°F), sul camino o sul barbecue, non mettete olio o grassi sulla superficie della piastra.

**NOTA BENE:** lasciare riscaldare la piastra per alcuni minuti, in modo che la superficie sia ben calda, poi adagiarvi sopra i cibi.

- 3 I tempi di preriscaldamento della piastra e di cottura, variano a seconda della fonte di calore (barbecue, forno etc.).
- 4 Per spostare la piastra, durante o dopo la cottura, utilizzare delle presine o dei guanti da forno.
- 5 Naturcook prende calore in breve tempo e lo rilascia lentamente, si può portare a tavola con un sottopentola !
- 6 Dopo l'uso si consiglia di non mettere la piastra sotto l'acqua fredda, per evitare lo shock termico !
- 7 La piastra è composta da impasti di argille naturali, nell'uso tende ad annerirsi, ma questo non compromette assolutamente l'utilizzo della piastra stessa !
- 8 Questa piastra è adatta anche per chi è intollerante al glutine (celiachia).

## **PULIZIA - NO LAVASTOVIGLIE, SCIACQUARE A MANO !**

Lasciare lentamente raffreddare la piastra refrattaria, in modo da evitare shock termici.

Non utilizzare acqua fredda per raffreddare Naturcook.

Lavare sotto l'acqua calda senza detersivo !

Eventuali incrostazioni e residui di cottura che possono depositarsi su Naturcook si eliminano con una spatola morbida.

Per asportare eventuali residui di farina, si consiglia l'uso di un panno umido.

Non lavare mai la piastra in lavastoviglie.

Per una pulizia periodica potete scaldarla nel forno, usare una spatola di nylon per strofinarla delicatamente e risciacquarla con acqua calda.

## **AVVERTENZA**

L'uso regolare, tende ad annerire e macchiare la piastra refrattaria, dando al prodotto un aspetto ancor più rustico.

Tale fenomeno è normale e non pregiudica assolutamente la funzione della piastra refrattaria Naturcook.



# Pizza story

La pizza è di sicuro uno dei piatti più amati, non solo in Italia, ma in tutto il mondo.

La storia della pizza, inizia nel momento in cui l'uomo primitivo impara a ricavare dal grano una sorta di farina grezza, realizzata schiacciando i chicchi, impastata insieme all'acqua per ottenere una pagnottella e cuocerla sul fuoco.

L'evoluzione vera e propria si ha però con la scoperta del forno che permette una cottura sicuramente migliore di questa sorta di "antica" focaccia.

Naturalmente, come al giorno d'oggi, anche allora l'antenata della pizza era molto apprezzata e per questo motivo sopravvisse ai secoli arrivando fino al 1600, quando si può dire sia nata la vera pizza, quella napoletana che tutti amiamo e conosciamo.

La storia della pizza come la conosciamo noi, ha inizio solo nella seconda metà del 1800 quando nasce la classica pizza "pomodoro e mozzarella" che immediatamente diventa celebre, non solo nel capoluogo partenopeo, ma anche in America grazie alla moltitudine di Italiani emigrati a New York.





# Consigli per l'impasto per pizza e focaccia

## **IMPASTO PER PIZZA CON LIEVITO FRESCO PER CIRCA 4 PERSONE**

500 gr. di farina di frumento integrale o semiraffinata (tipo 00),  
25/30 gr. lievito di birra fresco, acqua q.b., 30-40 gr. di olio extravergine di  
oliva (3-4 cucchiaini), sale.

Disporre la farina a fontana su una spianatoia/tavolo/piano adatto,  
preferibilmente di marmo.

Stemperare il lievito in un po' di acqua tiepida, metterlo al centro della fontana,  
poi aggiungere, il sale, l'olio e tanta acqua quanta ne serve per ottenere un  
impasto facile da lavorare, liscio ed abbastanza morbido.

Lavorare energicamente l'impasto, sino a farlo diventare elastico e compatto.  
Formare una palla, infarinarla, coprirla con un canovaccio, pulito ed umido e  
lasciarla lievitare in un luogo caldo, e al riparo da correnti d'aria per circa 2  
ore e mezzo, o comunque sino a quando non abbia raddoppiato il suo volume.  
Trascorso il tempo di lievitazione posare l'impasto su un tavolo/spianatoia,  
stenderlo a mano o con un matterello fino ad ottenere uno spessore consigliato  
di circa 1-2 cm.

Preriscaldare il forno a 200°gradi.

Bucherellare la pasta della pizza con una forchetta, disporre sopra gli  
ingredienti scelti.

Inserire la piastra refrattaria naturcook in forno per circa 5 minuti a  
200°gradi, estrarre la refrattaria e spolverarla di farina ed adagiare l'impasto  
con l'aiuto di naturpala ([vai a pag. 4 del ricettario](#)).

Infnare e cuocere a 180°/200°, a seconda dello spessore dell'impasto e del  
forno può variare la cottura (20/25 minuti circa).

A fine cottura estrarre la refrattaria e prendere la pizza con naturpala.



## IMPASTO PER PIZZA CON LIEVITO A SECCO PER CIRCA 4 PERSONE

500 gr. di farina di frumento integrale o semiraffinata (tipo 00), 10 gr. di lievito secco, in granuli, acqua q.b., 70/80 gr. di olio extravergine d'oliva (6-8 cucchiari) sale.

Il lievito secco in granuli presenta il vantaggio di poterlo avere sempre a casa; sciogliere in mezzo bicchiere d'acqua tiepida il lievito secco, e lasciare riposare per un trentina di minuti in un luogo abbastanza caldo.

Nel frattempo preparare la farina, in cui si è mescolato del sale, e disporre a fontana su una spianatoia o su un piano di lavoro adatto, preferibilmente di marmo. Versare nel centro il lievito e l'olio, impastare energeticamente per circa un quarto d'ora e formare infine una palla leggermente infarinata.

Lasciare lievitare in un luogo caldo (20°/25°C) ricoperta da un canovaccio umido e pulito per un paio di ore, sino a quando non ha raddoppiato il suo volume.

Trascorso il tempo di lievitazione posare l'impasto su un tavolo/spianatoia, stenderlo a mano o con un matterello fino ad ottenere uno spessore consigliato di circa 1-2 cm.

Preriscaldare il forno a 200°gradi.

Bucherellare la pasta della pizza con una forchetta, disporre sopra gli ingredienti scelti.

Inserire la piastra refrattaria naturcook in forno per circa 5 minuti a 200°gradi, estrarre la refrattaria e spolverarla di farina ed adagiare l'impasto con l'aiuto di naturpala (**vai a pag. 4 del ricettario**).

In forno e cuocere a 180°/200°, a seconda dello spessore dell'impasto e del forno può variare la cottura (20/25 minuti circa).

A fine cottura estrarre la refrattaria e prendere la pizza con naturpala.

## **IMPASTO PER FOCACCE PER CIRCA 4 PERSONE**

300 gr. di farina, 15 gr. di lievito di birra fresco, un cucchiaio di olio extravergine di oliva e sale.

Stemperare il lievito in un po' di acqua tiepida quindi unirlo alla farina disposta a fontana su una spianatoia, con l'olio ed il sale.

Impastare con altra acqua tiepida, fino ad ottenere un impasto morbido ed elastico. Mettere il composto in un luogo caldo per circa un paio d'ore in un canovaccio umido e pulito.

Quando avrà raddoppiato il suo volume, prendere i 2/3 della pasta e lavorarla di nuovo; posare l'impasto su un tavolo/spianatoia, stenderlo a mano o con un matterello fino ad ottenere uno spessore consigliato di circa 1-2 cm. Ungere l'impasto con olio extravergine di oliva q.b.

Preriscaldare il forno a 200°gradi.

Bucherellare la pasta della focaccia con una forchetta, disporre sopra gli ingredienti scelti.

Inserire la piastra refrattaria naturcook in forno per circa 5 minuti a 200°gradi, estrarre la refrattaria e spolverarla di farina ed adagiare l'impasto con l'aiuto di naturpala (vai a pag. 4 del ricettario).



In forno e cuocere a 180°/200°, a seconda dello spessore dell'impasto e del forno può variare la cottura (20/25 minuti circa).

A fine cottura estrarre la refrattaria e prendere la focaccia con naturpala.

**Buon appetito da TRABO !!!**  
scopri tutte le ricette su [www.trabo.it](http://www.trabo.it)

# Ricettario pizze





**la regina margherita**  
mozzarella fresca, pomodoro,  
basilico e olio extravergine d'oliva.

**essenza napoletana**  
mozzarella fresca, pomodoro, acciughe,  
origano, olio extravergine d'oliva.

**sicilianuzza**  
pomodoro, capperi, essenza di aglio,  
olio extravergine d'oliva.

**la marinaretta**  
pomodoro, aglio, peperoncino, olio extravergine  
d'oliva.





**profumo di primavera**  
mozzarella di bufala fresca, pomodoro,  
ciliegie di pachino, origano, basilico,  
olio extravergine d'oliva.

**i quattro sensi**  
mozzarella fresca, pomodoro, cuori di carciofo,  
funghetti, olive nere, prosciutto cotto, aglio,  
olio extravergine d'oliva.

**fantasia di mare**  
pomodoro, mozzarelle, vongole, gamberetti  
croccanti, totani, moscardini, cozze, aglio,  
peperoncino, olio extravergine d'oliva.





**essenza di porcini**

mozzarella fresca, pomodoro,  
cubetti di porcini, prezzemolo fresco,  
olio extravergine d'oliva.

**l'allegria**

mozzarella fresca, pomodoro, uovo sodo,  
funghetti, olive nere e verdi, tonno,  
olio extravergine d'oliva.

**vegetariana**

mozzarella di bufala, bastoncini di zucchini,  
scaglie di carotine, melanzane tagliate sottili,  
pomodorini pachino, listerelle di peperoni,  
olive taggiasche, olio extravergine d'oliva.





**fatti miei**  
pomodoro, mozzarella di bufala in abbondanza,  
capperini, acciughe, olive taggiasche, basilico.

**la vogliosa**  
pomodoro, scaglie di tartufo,  
olio extravergine d'oliva.

**la ghiottona**  
pomodoro, cubetti di mozzarella di bufala, zola,  
riccioli di fontina, scaglie di grana, pepata,  
olio extravergine d'oliva.









# Ricettario fantasia

## NOTA BENE

Si ricorda che per ciascuna ricetta, i tempi di cottura variano a seconda della potenza e dalla superficie riscaldante !

Le ricette sono indicativamente per 4 persone, dove è indicata la quantità. Si ricorda l'uso della carta forno Trabo che per alcune ricette è l'ideale. Dove fosse segnalato l'uso della carta alluminio attenersi a quell'indicazione.

Si ricorda sempre l'uso delle presine/guanti forno quando si deve estrarre la piastra refrattaria Naturcook dal forno o da altre fonti di calore.

## AVVERTENZA

L'uso regolare, tende ad annerire e macchiare la piastra refrattaria, dando al prodotto un aspetto ancor più rustico.

Tale fenomeno è normale e non pregiudica assolutamente la funzione della piastra refrattaria Naturcook.

**PIADINA FANTASIA:**  
Riscaldare le piadine per 2 minuti per parte, completare a scelta con: dadini di prosciutto, mozzarella, olive nere, pomodoro, mozzarella, capperi e basilico, tonno, mais, rucola e olive verdi, un poco di olio d'oliva e aromi a scelta.  
Cuocere a 180/200°C sino al risultato desiderato.  
Togliere la piastra utilizzando sempre presine o guanti forno.



**BRUSCHETTE ALLA CAPRESE:**

Prendere 2 sfilatini/francesini, 250 gr. di mozzarella di bufala, 4 pomodori a grappolo, 5 cucchiari di olive nere denocciolate, olio di oliva extravergine, basilico fresco o surgelato, origano fresco, sale e pepe q.b.  
Lavare i pomodori tagliarli a dadini.  
Preparare le fettine di pane tagliate a rondelline di max 1 cm, tagliare la mozzarella a fettine e disporre il tutto sulle rondelle di pane.  
Aggiungere le olive denocciolate, tagliate a rondelle e completare con un filo di olio, sale e pepe.  
Cuocere in forno a 180°C per 5/7 minuti, adagiate su Naturcook, estrarre dal forno e guranire con l'origano fresco.  
Togliere la piastra utilizzando sempre presine o guanti forno.



## FOCACCIA DI ZUCCA:

Tagliare le fettine di zucca circa un 200 gr.,  
Cuocere al vapore le fettine di zucca, private da semi  
e buccia, e poi ridurre in poltiglia con un passaver-  
dura.

Stemperare 10 gr. di lievito di birra con poca acqua  
tiepida.

Disporre la farina a fontana su di una spianatoia,  
aggiungere un pizzico di sale ed il lievito sciolto.  
Amalgamare il tutto con anche la purea di zucca,  
unendo acqua per ottenere un morbido impasto.

Metterlo in un canovaccio e lasciare lievitare per  
circa un'ora (non nel frigo, ma in un luogo tiepido).  
Sbucciare 1 cipolla, fare delle fettine e rosolare con  
un pò di acqua tiepida, a cottura ultimata aggiun-  
gere un ciuffetto di radicchio, salare e cuocere per  
qualche minuto.

Stendere l'impasto su Naturcook, disporre cipolla e  
radicchio sulla superficie.

Cuocere a 200°C per 20/30 minuti.

Togliere la teglia utilizzando sempre presine o guanti  
forno.



## FOCACCIA ALLA SALVIA:

Stemperare 10 gr. di lievito di birra con poca acqua tiepida.  
Disporre la farina a fontana su di una spianatoia, aggiungere un pizzico di sale ed il lievito sciolto.

Aggiungere un'abbondante manciata di salvia tritata finemente, un goccio di olio extravergine ed un pizzico di sale ed amalgamare il tutto.

Cuocere in forno a 200°C per 18/20 minuti, adagiarlo su Naturcook, estrarre dal forno e guarnire con l'origano fresco. Togliere la piastra utilizzando sempre presine o guanti. A fine cottura decorare con qualche foglia intera.



## SALMONE SMERALDO:

Prendere un trancio di salmone medio a persona, spolverare con del prezzemolo fresco tritato, qualche goccia di limone, adagiarlo su Naturcook dopo aver messo un foglio di carta forno/alluminio.

Cuocere a 180/200°C per circa 10 minuti. Al termine della cottura decorare con qualche fogliolina di prezzemolo e pepare. Togliere la piastra utilizzando sempre presine o guanti forno.



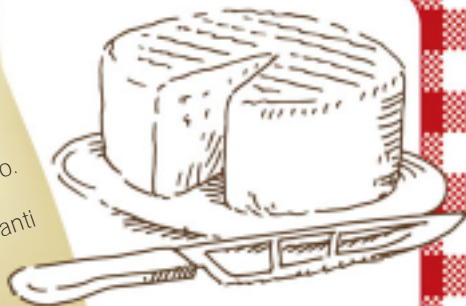
### SCALOPPINE CON PISELLI, CAROTE E BRIE:

Prendere delle fettine sottili di fesa di vitello o tacchino, pisellini surgelati o freschi, carote fresche o a rondelle surgelate, qualche foglia di basilico e sale aromatico.

Adagiare su di un foglio di alluminio e o carta da forno.

Cuocere a 180/200°C per 15/20 minuti.

Togliere la piastra utilizzando sempre presine o guanti forno.



### MIX VEGETARIAN:

Prendere 4 ciuffetti di trevigiana, 2 melanzane e tagliarle a fettine, 4 zucchine, 4 peperoni e tagliare anch'essi allo stesso modo. Disporre su Naturcook.

Aggiustare con un pizzico di sale aromatico.

Cuocere a 180/200°C per 10/15 minuti.

Togliere la piastra utilizzando sempre presine o guanti forno.

Irrorare con dell'olio di oliva extravergine e pepare.



### **SPIEDINI DI CARNE / PESCE:**

Per gli spiedini asciugare sempre bene con un panno carta, sia la carne che il pesce.  
Se si desidera si possono aggiungere anche le verdure: zucchini, melanzane, prugne, mele.

Adagiare su di un foglio di alluminio e o carta da forno.  
Cuocere a 200°C per 15/20 minuti, a seconda se si desidera un effetto croccante e dorato.

Togliere la piastra utilizzando sempre presine o guanti forno.



### **COSCETTE DI POLLO SENAPE E LIMONE:**

Prendere 8 cosce di pollo, 2 limoni, 1 cucchiaino di semi di senape, 2 cucchiaini di senape dolce, 1 cucchiaino di miele, sale e pepe q.b.  
Incidere le coscette di pollo con tagli diagonali e superficiali e poi disporre in un piatto.  
Miscelare la senape dolce con il succo di limone, i semi di senape, sale e pepe.  
Spennellare le cosce con la crema a base di senape e lasciarle marinare per circa un'ora nel frigorifero.  
Poi disporre le cosce su Naturcook.  
Cuocere a 200°C per 25/30 minuti, poi girarle di tanto in tanto. Togliere la piastra utilizzando sempre presine o guanti forno.  
A fine cottura spennellare con la marinata rimasta.



## HAMBURGER DI PATATE

300 gr. di patate, 1 cucchiaino di pinoli ed 1 di pinoli e 1 di gherigli di noce, 2 cucchiaini di olio di oliva extravergine, 1 uovo, qualche fogliolina di salvia, 2 cucchiaini di pangrattato e sale, pepe q.b.

Lessare le patate con la buccia, pelarle e poi schiacciarle in una terrina, con una forchetta.

Unire la frutta secca tritata al coltello grossolanamente.

Aggiungere l'uovo ed un poco di pangrattato, tenere il resto per la panatura.

Aggiustare di sale e pepe e lavorare l'impasto.



Prendere uno stampo ad anello per creare l'hamburger e poi usare un cucchiaino per livellare. Passare nel pangrattato e rosolare in una padella con olio di oliva e la salvia, girare e poi adagiare su Naturcook per rendere il piatto croccante ad hoc. A cottura ultimata decorare con le noci ed i pistacchi sgusciati.

Cuocere a 200°C per circa 10 minuti.  
Togliere la piastra utilizzando sempre presine o guanti forno.





## CARCIOFELLI RIPIENI DI RISO

4 cucchiaini di riso Arborio o Basmati, 4 carciofi tipo mammola, mezzo cucchiaino di menta tritata, 1 cipolotto, 1/4 di cipolla bianca, 1 cucchiaino di vino bianco, 1 limone, 4 cucchiaini di yogurt compatto, 1 uovo, 5 cucchiaini di olio extravergine di oliva, sale e pepe.

Fare appassire il cipolotto tritato finemente con un cucchiaino di olio per 3 minuti, senza farlo colorire.

Versare il riso, sfumare con il vino bianco e aggiungere qualche cucchiaino di acqua tiepida con un pizzico

Pulire bene i carciofi, eliminare le foglie dure, tagliarli a metà e togliere le barbette interne.

Mettere i carciofi a bagno con acqua e succo di limone per evitare che anneriscano.

Riempire i carciofi con il riso e con la menta tritata. Adagiare i carciofi ripieni sulla piastra, aggiungendo il composto di yogurt, uovo e sale precedentemente sbattuto.

Spalmare sui carciofi ed infornare di nuovo.

Cuocere a 180°C per circa 35/40 minuti su carta forno.

Togliere la piastra utilizzando sempre presine o guanti forno.



## SFOGLIA DOLCE CON PRUGNE E MANDORLE

6 prugne, 250 gr. di pasta sfoglia, 150 gr. di confettura di prugne, farina bianca 00, 4 cucchiaini di miele, 70 gr. di mandorle a lamelle, 1 uovo.

Tirare la pasta sfoglia su di una spianatoia infarinata e ricavare 4 quadrati di circa 12 cm di lato.  
Mettere al centro di ciascuno 2 cucchiaini di confettura di prugna e stendetela leggermente.

Lavare le prugne denocciolate e tagliarle a fette sottili.

Disporre a raggera sulla confettura al centro dei quadrati di pasta.

Ripiegare i bordi verso l'interno, cospargere ogni sfoglia dolce con 1 cucchiaino di miele e decorare con 1/4 di lamelle di mandorle.

Sbattere l'uovo in una tazzina e diluirlo con poca acqua. Con questo composto spennellare la pasta perchè prenda in cottura un colore dorato.

Adagiare con carta forno su Naturcook.

Cuocere a 200°C per circa 20 minuti.

Togliere la piastra utilizzando sempre presine o guanti forno.

Sfornare e lasciare riposare le foglie dolci prima di servirle.



## FAGOTTINI DI MELE:

Pelare 8 mele, tagliarle a fettine e zuccherare (meglio usare dello zucchero di canna).  
Stendere la sfoglia formando un disco di 4 mm circa di spessore.

Disporre le fettine sui dischetti di sfoglia e ripiegare la pasta per formare i fagottini.  
Sigillare bene i bordi e spennellare con il tuorlo d'uovo.

Utilizzare la carta forno su Naturcook ed infornare.  
Cuocere 180/200°C per 20/25 minuti.

Togliere la piastra utilizzando sempre presine o guanti forno.



## BISCOTTI

500 gr. farina bianca 00, 250 gr. zucchero, 100 gr. burro, 4 uova una scorza di limone.

Versare la farina sulla spianatoia, unire lo zucchero e mescolare. Formare la fontana, mettere i tuorli d'uovo e un volume d'acqua pari a quattro mezzi gusci, unire la scorza grattugiata e il burro ammorbidito a pezzetti. Lavorare molto bene e a lungo gli ingredienti sino ad ottenere una pasta perfettamente liscia. Stendere con il mattarello e realizzare una sfoglia media.

Con uno stampino ricavare i biscotti nella forma desiderata. Utilizzare la carta da forno e infornare direttamente su Naturcook.

Cuocere 180/200°C per 20/25 minuti.

Togliere la piastra utilizzando sempre presine o guanti forno.

TRABO s.r.l.

via mecenate, 84/6  
20138 milano, italy  
t +39 02 58 01 80 20  
f +39 02 58 01 57 83  
info@trabo.it  
trabo.it