



Le ricette della **SOSTENIBILITÀ**





LE RICETTE DELLA SOSTENIBILITÀ
Autori Vari

© 2021 Festival Del Giornalismo Alimentare® e LIBRICETTE.eu®

Tutti i diritti riservati.

Vietata la vendita.

Le modalità di utilizzo, riproduzione e condivisione di quest'opera sono specificate nelle pagine seguenti.

Prima pubblicazione sul web settembre 2021.





Tutto il materiale grafico e testuale - compresi i marchi - facenti riferimento al Festival del Giornalismo Alimentare® e a LIBRICETTE.eu® sono esclusiva proprietà di tali realtà.

Immagini, testi e marchi facenti riferimento ai partner inseriti in quest'opera, sono proprietà delle singole realtà/aziende e sono stati concessi al Festival del Giornalismo Alimentare® e a LIBRICETTE.eu® ai fini della realizzazione di questo ricettario elettronico e della sua distribuzione e pubblicizzazione, anche sul web.

Le immagini dei piatti finiti e tutto il materiale testuale riguardante le ricette sono stati liberamente concessi al Festival del Giornalismo Alimentare® e a LIBRICETTE.eu® dagli autori degli stessi ai fini della realizzazione di questo ricettario elettronico e della sua distribuzione e pubblicizzazione, anche sul web.

Gli autori sono responsabili dei medesimi materiali, nonché dell'autenticità degli stessi. Il Festival del Giornalismo Alimentare® e LIBRICETTE.eu® non si ritengono responsabili in caso di contenziosi legati ai suddetti testi e immagini.

Le fotografie dei piatti finiti ritraggono quelli realmente ideati, creati e assaggiati dagli autori, tuttavia

sono da considerarsi indicative.

Questo eBook contiene riferimenti a bevande alcoliche utilizzate come ingredienti o consigliate in abbinamento ai piatti. Il consumo di alcolici è riservato esclusivamente a un pubblico maggiorenne. I minori non devono assumere alcol. BEVETE RESPONSABILMENTE: tutte le informazioni sono disponibili sul sito del [Ministero della Salute](#).

Si raccomanda il lettore di prestare attenzione durante l'esecuzione delle ricette contenute in questo ricettario. Il Festival del Giornalismo Alimentare®, LIBRICETTE.eu® e gli autori delle ricette non si assumono responsabilità in caso di incidenti legati all'improprio utilizzo di utensili e/o elettrodomestici e/o qualsiasi strumento usato per la realizzazione delle ricette stesse, per l'errata interpretazione ed esecuzione delle suddette e per l'incauto utilizzo di ingredienti non consentiti a coloro che seguono un'alimentazione priva di determinate sostanze.

Concept, grafica e impaginazione di Paola Uberti, fondatrice di LIBRICETTE.eu® e Sarita Secli.

Agenzie fotografiche : Adobe Stock, pixabay.com, unsplash.com.



Questa pubblicazione elettronica è esclusiva proprietà del Festival del Giornalismo Alimentare® e di LIBRICETTE.eu® e ti è offerta gratuitamente: puoi condividerla dove e con chi vuoi. Ti chiediamo però di seguire alcune semplici regole, nel rispetto dei proprietari dell'opera e degli autori che hanno lavorato per realizzarla.

Questo ricettario elettronico può essere liberamente condiviso

Alle seguenti condizioni:



Attribuzione — Devi riconoscere [una menzione di paternità adeguata](#), fornire un link alla licenza e [indicare se sono state effettuate delle modifiche](#). Puoi fare ciò in qualsiasi maniera ragionevole possibile, ma non con modalità tali da suggerire che il licenziante avalli te o il tuo utilizzo del materiale.



Non Commerciale — Non puoi utilizzare il materiale per [scopi commerciali](#).



Non opere derivate — Se [remixi, trasformi il materiale o ti basi su di esso](#), non puoi distribuire il materiale così modificato.

Divieto di restrizioni aggiuntive — Non puoi applicare termini legali o [misure tecnologiche](#) che impongano ad altri soggetti dei vincoli giuridici su quanto la licenza consente loro di fare.

Nello specifico, quest'opera è distribuita con Licenza Creative Commons Attribuzione - Non commerciale - Non opere derivate 4.0 Internazionale. Per leggere una copia della licenza visitare il sito web <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.it> o spedire una richiesta cartacea a Creative Commons, PO Box 1866, Mountain View, CA 94042, USA.



Siamo un gruppo di giornalisti e operatori della comunicazione

Nel nostro lavoro ci capita, tutti i giorni, di affrontare tematiche alimentari e sempre più ci rendiamo conto di quanto sia necessario un confronto costante sulla qualità dell'informazione in un campo così delicato e così sentito dai cittadini.

Così, abbiamo pensato che forse non era il caso di continuare a parlarne solo tra di noi.

Abbiamo pensato che fosse venuto il momento di chiamare a raccolta i colleghi giornalisti e comunicatori, invitarli a Torino per un appuntamento fisso di incontro, dibattito, riflessione, formazione, reciproca conoscenza. Un momento ricorrente per parlare di come stiamo facendo il nostro mestiere, aprendo il dialogo anche con i nuovi "giornalismi" e con le professioni scientifiche della ricerca e della

salute.

Così è nata l'idea del Festival: dal basso, dal lavoro, dalla passione, dal senso di responsabilità di chi fa informazione in un Paese che, sulla "coscienza alimentare", poggia la sua identità e il suo riconoscimento in tutto il mondo.

Il soggetto che, formalmente, è organizzatore del Festival è l'Associazione culturale Pensare il Cibo ma l'idea è stata concepita dentro lo spazio di lavoro più ampio di via Verdi 20 a Torino dove operano giornalisti e professionisti della comunicazione, giovani e meno giovani, in parte specializzati anche nell'informazione alimentare, che ogni giorno si trovano a interrogarsi sul senso del proprio lavoro e sul modo migliore per svolgere il proprio lavoro.

Direttore del Festival: Massimiliano Borgia (giornalista).



Il cibo può essere scienza, salute, sicurezza, politica, economia, agricoltura e industria ma può essere anche moda, divertimento, lusso, turismo e spettacolo. Il cibo può essere oggetto di polemiche, di tavole rotonde a tema, causa di malattie e di truffe internazionali ma può essere anche un momento di convivialità, di relax, di fratellanza tra popoli e di cultura.

Il Festival del Giornalismo Alimentare nasce con l'obiettivo di unire tutti questi innumerevoli mondi e di raccontarli, in un modo diretto, semplice e attento, grazie alla presenza di esperti di settore, di alimentaristi, di aziende, di Associazioni, di semplici cittadini interessati e, soprattutto, di giornalisti, blogger e comunicatori.

Il Festival del Giornalismo Alimentare è luogo di incontro, di dibattito e di analisi, un centro di cultura e di informazione, di comunicazione e di opportunità per tutti. Tre giorni "intensi" in cui il cibo non sarà soltanto "mangiato" ma sarà "assaporato" in ogni

minimo dettaglio attraverso tavole rotonde, workshop ma anche show cooking, degustazioni, press trip e iniziative ludico-didattiche. A raccontarlo, e a raccontarsi, saranno personaggi noti e meno noti al grande pubblico. Personaggi provenienti da realtà e paesi differenti, con esperienze di vita analoghe o completamente opposte, con idee e progetti spesso discordanti ma uniti, tutti, dalla medesima grande passione.

Il Festival nasce in Italia e non può essere altrimenti, perché il nostro Paese è la culla dell'alimentazione e della cultura enogastronomica a livello internazionale. Nasce a Torino, e anche in questo caso non può essere altrimenti, sempre più capitale e guida di questa eccellenza italiana, la città dove sono nati e continuano nascere progetti importanti legati al cibo, esportati poi in ogni angolo del mondo. Una "Torino da mangiare", insomma, in contrapposizione o, più probabilmente, in conseguenza alla mitica "Milano da bere" degli anni '80.

www.festivalgiornalismoalimentare.it





LIBRICETTE.eu®, la prima libreria web dedicata ai ricettari di cucina elettronica, è una realtà fondata da Paola Uberti, imprenditrice torinese specializzata nella creazione di eBook di cultura e ricette di cucina e nel settore della comunicazione gastronomica.

La missione di LIBRICETTE.eu® è rivolta alle persone appassionate di cibo e cucina e consiste nel diffondere contenuti culturali e ricette attraverso i ricettari gratuiti rivolti alla valorizzazione dei territori, dei produttori e dei prodotti.

Il sito parla al proprio pubblico con professionalità ed emozione, raggiungendo le persone che cucinano nelle proprie case ogni giorno e promuovendo un'alimentazione consapevole, informata, sana, variata e sostenibile.

Il Core Business è dedicato a creare e diffondere progetti di comunicazione e promozione per le aziende del settore enogastronomico attraverso i ricettari esclusivi creati su misura, la gestione dei social media e altri servizi.

La fondatrice e gli autori che collaborano con LIBRICETTE.eu® sono persone esperte e appassionate che ogni giorno lavorano e studiano per accrescere conoscenze e competenze nel settore del cibo e delle bevande e che si rivolgono al pubblico con il linguaggio dei cittadini, in modo che le ricette e le informazioni relative ad aziende e prodotti raggiungano i consumatori in una dimensione domestica e quotidiana.

www.libricette.eu



Massimiliano Borgia

Massimiliano Borgia, giornalista specializzato in ambiente e alimentazione.

Scrittore saggista, ha pubblicato diverse opere inerenti la natura e il cibo:

2002, *Le risaie del vercellese. Guida alla storia e alla natura delle terre d'acqua*, Gs Editrice;

2003, *Il ritorno del lupo nelle valli torinesi*, LunaNuova Editrice

2006 *Fiumi senz'acqua. La situazione in provincia di Torino*, Legambiente Piemonte;

2007, *Le patate della montagna torinese*, Neos Edizioni;

2009, *La gestione della pesca in provincia di Torino*, Neos Edizioni

2012, *Il canto della rana. Un naturalista torinese tra Torino e il Madagascar*, Neos Edizioni

2015, *Il riso dal campo alla tavola*, Neos Edizioni

Dirige il Festival del Giornalismo Alimentare e la rassegna di filosofia del cibo *Pensare il Cibo*. Gestisce il sito www.spazifood.it e presiede l'associazione culturale *Pensare il Cibo*.



PRESENTAZIONE DELL'OPERA

di Massimiliano Borgia



“

Un libro che parla di ricette inserite nella pulsione nuova della sostenibilità ecologica

Questa è la nostra prima pubblicazione, il primo libro del Festival del Giornalismo Alimentare. Un libro che parla di ricette inserite nella pulsione nuova della sostenibilità ecologica, cioè nel complesso di azioni che contribuiranno a chiudere per sempre con l'era del consumismo delle risorse.

Il Festival è un evento. Una manifestazione. Qualcosa che inizia e finisce in poco tempo.

Abbiamo pensato che vorremmo che non fosse solo questo.

Il Festival del Giornalismo Alimentare raccoglie le opinioni e le notizie sulla comunicazione del complesso universo alimentare. Lo fa, portando a parlare centinaia di giornalisti, blogger, comunicatori, ricercatori, politici. Ma abbiamo pensato che questa funzione del Festival potrebbe allargarsi a nuove iniziative. E questa è la prima idea: una pubblicazione che raccolga spunti per una riflessione sulla sostenibilità e sulla sua comunicazione. Una pubblicazione non stampata (e questo è già sostenibile, ecologicamente e finanziariamente), gratuita, e accessibile a tutti perché semplicemente scaricabile dal nostro sito web.

Grazie all'impegno di Paola Uberti, abbiamo provato gli ingredienti e le ricette, senza nessun vincolo culturale e senza steccati. Sono ricette onnivore, ricette che non chiedono di fare nessuna scelta impegnativa. Ma ti dicono che puoi usare parti di carni, frutti, verdure che di solito si scartano e che nemmeno si conoscono più. Ti dicono che per produrre o cucinare un alimento si può consumare più o meno energia. Insomma, sono ricette che bisbigliano in un orecchio. Non urlano, ma danno consigli discreti.

È il primo libro e non sarà l'ultimo. Tutti gratuiti e tutti facilmente scaricabili.



I PARTNER



FunnyVeg è...

FunnyVeg nasce con l'obiettivo di sviluppare e diffondere una cultura di lifestyle sostenibile. Un unico interlocutore per supportare le aziende, a promuovere servizi e prodotti, tramite una serie di asset integrati e un punto di riferimento per le persone che vogliono approfondire la conoscenza delle tematiche legate alla scelta vegan.

FV magazine

FV magazine è il primo bimestrale di vegan lifestyle made in Italy. Fondato nel 2012, da allora parla di attualità, benessere, bellezza, moda, alimentazione, autoproduzione, animali, cultura e molto altro con uno sguardo ecofriendly e una sensibilità cruelty free, mostrando esempi positivi e ingaggianti che permettono di scoprire come una scelta che rispetta ambiente, salute umana e diritti animali possa essere sorprendentemente ricca e piacevole. Il cuore della rivista è il food, trattato analizzando trend, curiosità, aspetti nutrizionali e possibilità in cucina grazie alle ricette studiate dai docenti della FunnyVeg Academy, scuola di cucina 100% vegetale di proprietà dell'editore della rivista. Viene distribuita su abbonamento, in centri specializzati e fiere di tutta Italia fino ad esaurimento; da febbraio 2021 ha anche un affaccio on line aggiornato periodicamente con articoli d'archivio, ricette e news. www.funnyvegan.com



www.funnyveg.com



FunnyVeg Academy

Il laboratorio di cucina vegetale FunnyVeg Academy nasce a Milano nell'ottobre 2016. È scuola di cucina con più percorsi, volti a dare a professionisti e appassionati tutte le nozioni, pratiche e teoriche, necessarie per creare piatti 100% vegetali in grado di competere con le migliori tradizioni, innovandole.

È anche centro di ricerca nel quale gli chef sono a disposizione di aziende per studiare nuovi prodotti senza derivati animali e per offrire consulenze e team building.

Gusto, salute, rispetto per il prossimo e per l'ambiente sono i principi cardine portati avanti da tutti i suoi docenti.

academy.funnyveg.com

FunnyVeg Communication

La divisione di comunicazione nata nel 2016 per raccontare la bellezza del cibo vegetale, si occupa di strategia, organizzazione eventi, videomaking e shooting fotografici, ufficio stampa, creazione ADV su magazine, storytelling, social media marketing, ambassador, cooking show e product placement nella scuola di cucina.

Metti un fiore

Con il marchio Metti un Fiore L'Insalata dell'Orto è nata nel 2000 per portare gli ortaggi freschi sulle tavole degli acquirenti. Il rispetto rigoroso delle normative, che la caratterizza sin dalle origini, si è tradotto in innovazioni tecnologiche e cura dell'ambiente, con scelte di produzioni sostenibili per ridurre l'impatto ambientale. Le materie prime sono infatti selezionate in modo accurato e il valore aggiunto del prodotto finale è che sono necessarie solo 24 ore nel processo di lavorazione, garantendo così una migliore freschezza all'acquirente. L'azienda cura non solo gli ingredienti, ma anche le confezioni, per assicurare la conservazione più adatta: buste maxi o monoporzione, buste in PLA, vassoi filmati, vassoi in flow-pack, ciotole termosaldate, box in cartone, cassette in polipropilene o in polistirolo. Anche questa una scelta in linea con la sostenibilità.

Con una produzione di 30.000 metri quadri di serre nella provincia veneziana e oltre 16 varietà di fiori commestibili, tra viole, margherite, garofani, tagete, nasturzio, bocche di leone, fucsie, begonie, geraneo, impatiens, primula, rosa, calendula, agerato, dalie, che ogni giorno vengono rigorosamente raccolte a mano e confezionate per garantire una produzione locale di qualità, L'insalata dell'Orto si posiziona come leader di mercato e punto di riferimento per gli operatori del mondo ho.re.ca che utilizzano i loro fiori in preparazioni gourmet di cucina e pasticceria e come garnish naturale nel mondo dei cocktail e della miscelazione.

Nelle due ricette che chiudono in bellezza e buon gusto questo eBook, lo chef Luca André ha utilizzato le viole, della collezione ICONICA, disponibile tutto l'anno, caratterizzate da un sapore fresco e primaverile, molto delicato e un profumo leggero e le foglie di nasturzio, dal gusto leggermente piccante e i suoi fiori disponibili in PRIMAVERA/ESTATE su www.mettunfiore.it

Ci sono fiori dolci e fiori
sapidi, alcuni neutri e
altri piccanti, ogni fiore
ha la sua identità.

Lo Chef Luca Andrè

Dopo il diploma nel 2000 alla scuola alberghiera di San Pellegrino Terme, Luca Andrè segue l'imprescindibile e dura gavetta nei più importanti locali della Lombardia, anche stellati, che lo trasforma da bravo cuoco in ottimo chef. Poi la svolta veg, che lo porta a sperimentare nuove tecniche e ingredienti ricercati con cui ama giocare per la creazione dei suoi piatti. Nel 2013 l'apertura del Soul Kitchen a Torino, del quale Luca è titolare e chef, luogo in cui esprime il suo estro mixando stili provenienti da tutto il mondo. La sua cucina è fatta di profumi, prima ancora che di gusto; nel suo locale gli ospiti vengono stimolati attraverso l'olfatto, per poi essere catturati da composizioni di forme e colori attraverso un'estetica di forte impatto sensoriale. Attenzione ai dettagli e alla sostenibilità, alle materie prime utilizzate, al legame con il territorio, accostamenti insoliti e la continua innovazione sono sempre presenti nei piatti dello chef, ognuno con una storia tutta da raccontare..

Dal 2015 svolge, tramite FunnyVeg, consulenze nel settore della ristorazione per aperture di nuovi locali e collaborazioni con aziende e brand per la promozione di prodotti plant based. Luca Andrè è docente di cucina innovativa gourmet alla FunnyVeg Academy di Milano.



www.maestridelgustotorino.com



**Maestri
del
Gusto**
Torino e provincia

I TESTIMONI DEL GUSTO TORINESE

Un viaggio alla scoperta dell'enogastronomia torinese: storie, immagini e cartine parlano di un territorio dove il gusto è di casa, grazie alla voglia di fare bene, alla dedizione e alla professionalità di produttori, commercianti e artigiani - i "Maestri", appunto.

Il progetto Maestri del Gusto di Torino e provincia nasce nel 2002 grazie alla Camera di commercio di Torino, al suo Laboratorio Chimico e a Slow Food, che proprio dal Piemonte ha saputo condurre a livello internazionale l'ambiziosa e coraggiosa battaglia per un cibo «buono, pulito e giusto». Valori che questo territorio ha fatto suoi da tempo, concretizzandoli in una tradizione agroalimentare ampia e qualificata: lo dimostrano il numero dei Maestri, dai 50 del 2002 ai 215 dell'edizione 2020 e rappresentati da 26 categorie.

Molti di loro, comprendendo l'importanza dell'iniziativa, si sono autocandidati e sottoposti alla valutazione delle caratteristiche che il progetto prevede: la "torinesità" stimata dalla Camera di commercio, gli aspetti igienico sanitari analizzati attraverso il suo Laboratorio Chimico e il gusto, compito affidato a Slow Food. Negli anni è cresciuta non solo la quantità di questi "artefici" del gusto, ma anche la qualità da loro espressa, spesso proprio grazie alla partecipazione al progetto e ai consigli ricevuti.

L'attività di diffusione realizzata dal 2002 ha contribuito a diffondere la cultura del cibo e l'educazione alimentare necessarie ad accompagnare in un percorso formativo "nuovi" cittadini, orientati verso consumi più consapevoli.

Curiosando tra le categorie e le pagine dedicate ad ogni singolo Maestro, l'augurio è che possa nascere il desiderio di partire per una caccia al tesoro dell'enogastronomia locale attraverso itinerari insoliti che comprendono il negozio sotto casa, le botteghe storiche del centro, così come i luoghi più remoti del Torinese: quasi sempre si tratterà di una piccola produzione agricola o artigianale che, conferendo valore al territorio e alla sua tradizione, sa riconoscere anche le nuove e sempre più diffuse istanze per un consumo informato e di qualità.

I 215 Maestri del Gusto di Torino e provincia, premiati il 19 novembre 2020, rimarranno in carica per il biennio 2021/22.

Vi invitiamo a scoprirli con gli occhi, il gusto e il palato...



Maestri
del
Gusto
Torino e provincia

TORINO
DOC

VINI CHE RACCONTANO IL TERRITORIO

www.torinodoc.com

TORINODOC è la selezione enologica realizzata dalla Commissione di degustazione della Camera di commercio di Torino e dal suo Laboratorio Chimico, in collaborazione con l'Enoteca Regionale dei Vini della Provincia di Torino.

Le aziende selezionate sono 45, 146 i vini premiati, più di 150 i campioni da analizzare, tre i giorni di degustazione, tante le sedute di assaggio.

Tra i vini del Piemonte si fanno sempre più strada le 7 DOC di Torino: L'Erbaluce d Caluso (DOCG) e le DOC Carema, Canavese, Freisa di Chieri, Collina Torinese, Pinerolese e Valsusa.

Un'ampia varietà tra cui abbiamo selezionato le etichette che rappresentano i migliori vini e i migliori produttori di Torino per raccontare il nostro variegato territorio e i suoi vitigni, quasi sempre autoctoni del Piemonte, coltivati ora in panorami noti, ora in luoghi protetti, nascosti come tesori.

Sul nostro sito www.torinodoc.com, con la ricerca otterrai un elenco dei vini tipici torinesi della selezione Torino DOC e un elenco delle cantine di Torino che li producono. Puoi procedere in modo autonomo, scegliendo, ad esempio, tra i vini rossi, rosati o bianchi oppure con pulsanti "scorciatoia" per scoprire più facilmente alcuni vini e vitigni di Torino.

Se sei interessato a una visita in azienda, trovi la cantina segnalata sulla mappa.

Vieni a trovare i migliori produttori di vini di Torino: ogni etichetta porta con sé la storia delle aziende in cui è nata e l'impegno, la cura, la dedizione quotidiana delle persone che stanno dietro ad ogni bottiglia di VINO TORINO DOC.



TORINO
DOC



Pianezza
www.agribiscotto.it



AgriBiscotto

Nasce nell'agosto del 2012 da una intuizione di Rudy Marangon, attuale titolare, con l'obiettivo di produrre biscotti e piccola pasticceria secca utilizzando esclusivamente materie prime artigianali del territorio. Tutto inizia in un piccolo laboratorio nelle campagne pianezzesi, da qui il nome Agribiscotto.

Nel primo anno di attività i canali di vendita sono i due mercati rionali della zona e alcuni gruppi d'acquisto locali. Ma già nel settembre 2013 viene aperto il primo negozio a Pianezza. Il successo è immediato, in pochi mesi inizia a farsi pressante l'esigenza di espandersi. Il 19 dicembre 2015 viene inaugurato il nuovo locale di via Caduti per la libertà, 18, nella via principale di Pianezza.

Oggi Agribiscotto è un "affare di famiglia", Rudy è affiancato dalla mamma, dal papà, dalla sorella e dalla moglie. I clienti non sono solo più i residenti della zona ma arrivano anche da Torino e dai comuni limitrofi per comprare tutte le golose specialità del panificio dai grissini stirati all'olio, alle noci, al sesamo, alle olive taggiasche, alle varie tipologie di pane, dalle pizze ai "Melicotti", dolci tradizionali di Pianezza, dagli Assabesi, biscottini deliziosi al cacao ai frollini da inzuppo "Lait", per finire con il panettone.

Oltre alla consolidata produzione di pasticceria secca e panetteria, si aggiungono la produzione di pasticceria da forno e un banco frigo con il meglio della produzione artigianale italiana di salumi e formaggi, la pasta fresca, e la caffetteria.





BORGIATTINO

FORMAGGI DAL 1927

Torino
www.borgiattino.com



Borgiattino

Siamo un'antica formaggeria, dal 1927 (abbiamo compiuto più di 90anni!) in Torino, abbiamo diverse specialità casearie piemontesi e non solo, che ci contraddistinguono.

Il nostro negozio di formaggi è onorato di far parte dei "Maestri del Gusto", rassegna delle eccellenze enogastronomiche selezionate dalla Camera di Commercio in collaborazione con Slow Food.

Siamo apprezzati dai nostri clienti buongustai per la varietà e la qualità dei prodotti offerti, tutti ricercati, selezionati, affinati e stagionati con passione dalla nostra piccola realtà.





FORNACIANI

ZIO
TECHINO
ENA

32,00

BORGIATTINO 90
PAGLIERINA
DI CAPRA
6 Kg

sarass
del paese

RACLETTE
DE MONTAGNE

Fromagerie
VOIRCE DE CRESSONEY
TOMA
di Cressoney

YACHERIN MO. 11.11.11
Authentique

PASCOLI PIENZA
FORMAGGI
della FAMILIA
BUSTI
PASCALI 1988 ITALIA

MURAZZANO
Tara d'Alba

VETRINA IN
ALLESTIMENTO

TETE DE MOINE
Fromagerie de Beaufort



Ciacci

A due passi dal fiume Po e ai piedi di Superga, nell'aprile del 1998 apre a Torino la Gelateria Ciacci. Mastro gelatiere è Cristian Ciacci, terza generazione di una storica famiglia di ristoratori da sempre attenti alla qualità dei prodotti, alle tradizioni e ai gusti del pubblico. Il nome Ciacci è sinonimo di qualità, gusto, tradizioni e simpatia. Da ben 50 anni questa famiglia di ristoratori coltiva la passione per il cibo e la ristorazione, tanto che dire Ciacci a Torino equivale a dire buon cibo e genuinità nel rispetto delle tradizioni. Con alle spalle una solida esperienza, iniziata lavorando a fianco del padre Catullo Ciacci, che per anni ha gestito l'omonimo ristorante torinese, Cristian Ciacci, con la moglie Giorgia Andolfo, dal 1998 colora le giornate dei torinesi con gelati dai mille sapori, granite, sorbetti e ghiaccioli di frutta fresca. È lo stesso Cristian a mettere a punto ricette sempre nuove e sempre lui in prima persona seleziona le materie prime. I nostri valori sono AMORE, PASSIONE e TRADIZIONE.

Torino

www.ciaccigelato.it







Il Frutto Permesso

Le nostre attività spaziano dalla trasformazione alimentare alla ristorazione, dall'ospitalità all'animazione culturale, il Frutto Permesso è per prima cosa un insieme di contadini. La nostra base produttiva è costituita da 15 aziende agricole, dalle terre di pianura fin quasi ai duemila metri dell'alta Val Pellice. Siamo una realtà a ciclo chiuso, nata nel 1987, le stesse mani dalla terra alla tavola, raccogliamo i frutti per poi trasformarli in succhi o marmellate. Tutto ciò che coltiviamo e trasformiamo è prodotto da agricoltura biologica, a norma dei Regolamenti comunitari con il controllo e la certificazione di ICEA.

Bibiana
www.fruttopermesso.com







L'AUTIN

Vini di tradizione

SOCIETÀ VITIVINICOLA DI CAMUSSO & GASCA S.S.

Barge

www.lautin.it



L'Autin

La nostra avventura inizia nel 2010.

La vite e il vino sono parte integrante della storia di questa terra, impervia e generosa, dove il Monviso incombe maestoso e la pietra di Luserna si respira ovunque. Coltiviamo i nostri vigneti in pieno regime di sostenibilità, escludendo diserbanti e concimi chimici, integrando pratiche antiche e tecniche innovative.

Da vitigni autoctoni e internazionali otteniamo vini bianchi e rossi dalla forte identità territoriale. I nostri spumanti riposano per almeno 36 mesi nelle miniere di talco della Val Germanasca. Qui acquisiscono la loro raffinata effervescenza - l'essenza dei grandi brut Metodo Classico.





La Perla di Torino

Sin dalla nascita, nel 1992, La Perla di Torino lega il proprio nome alla tradizione dolciaria piemontese, celebrando il buon cioccolato in una delle sue più amate espressioni storiche nella città della Mole: il tartufo.

Con le prime tre creazioni La Perla Nera, La Perla Bianca e il tartufo fondente Extreme, oggi iconiche, il fondatore del laboratorio artigianale Sergio Arzilli ha voluto celebrare Torino, la sua città adottiva, e ha iniziato un percorso fatto di valorizzazione dei tartufi di cioccolato tradizionali e di rivisitazioni ardite, che negli oltre 25 anni di attività hanno conquistato le attenzioni - e i palati - degli estimatori italiani e internazionali.

Quella di è una storia di successo nata da un imprevisto: con una diagnosi di celiachia in mano, a 38 anni si rese conto di non poter continuare a lavorare nella pasticceria di famiglia. Intenzionato a non voltare le spalle alla propria storia, decise di approfondire il mondo del cioccolato, trasformando la curiosità in un percorso di esplorazione continua.

La passione di Sergio Arzilli per il buon cioccolato, trasmessa alla figlia Valentina che oggi lo affianca nella guida dell'azienda, si traduce in standard d'eccellenza all'interno del laboratorio La Perla di Torino: ogni tartufo e ogni ricetta sono preparati, oggi come un quarto di secolo fa, con ingredienti di prima qualità e con lavorazioni che rispettano la materia prima, per esaltarne profumi e sapori.

Oltre ai grandi classici, l'azienda La Perla di Torino, nel corso degli anni ha saputo evolversi ed esplorare nuovi territori proponendo una vasta gamma di declinazioni sul tema, che mostrano la sua abilità nel cogliere le tendenze del mercato e la capacità di giocare realizzando versioni creative dal gusto contemporaneo.

La Perla
CIOCCOLATO TORINO

Torino

www.laperladitorino.it





La Perla
CIOCCOLATO TORINO

Le Masche

Levone

www.lemasche.it



Le Masche

L'Azienda Agricola LE MASCHE è situata in LEVONE, nel cuore dell'Alto Canavese. La sua conduzione esclusivamente familiare, dai vigneti alla cantina, è in perfetto equilibrio tra antica passione e moderne tecnologie.

L' Azienda è nata dal desiderio del suo giovane titolare di ripristinare l'antica tradizione vitivinicola del territorio canavesano ; il suo ambizioso progetto si basa su grande passione, ricerca di qualità, rispetto per l'ambiente e autenticità del prodotto. Mosso da una grande passione, applicando moderne e sostenibili tecnologie, ha recuperato all'avanzare del bosco circa 8 ettari di terre vitate sulle colline dei comuni di Levone e Rivara.

L'impegno dell'Azienda è produrre un vino di qualità che sia l' immagine del suo territorio; nella nuova cantina ambisce a trasformare in qualità e piacevolezza il prezioso prodotto della vigna. Il vino è un simbolo ed esso porta con sé gli aromi e i sapori della sua terra e deve saper regalare l'emozione di un viaggio. La Cantina Le MASCHE può vantare le seguenti produzioni:

Canavese nebbiolo DOC (Gaiarda A lè chiél 2018 - medaglia di Bronzo DECANTER WWA 2021), Canavese barbera DOC, Canavese rosato DOC, Canavese rosso DOC, Piemonte Pinot DOC - spumante, Erbaluce di caluso DOCG.

La produzione viene effettuata seguendo rigidi standard qualitativi, e i vini sono integralmente prodotti con le uve dei propri vigneti nel massimo rispetto per l'ambiente attraverso una gestione sostenibile del vigneto e della cantina (abbandono dell'uso dei diserbanti chimici , lavorazioni manuali in vigneto dalla potatura alla vendemmia).



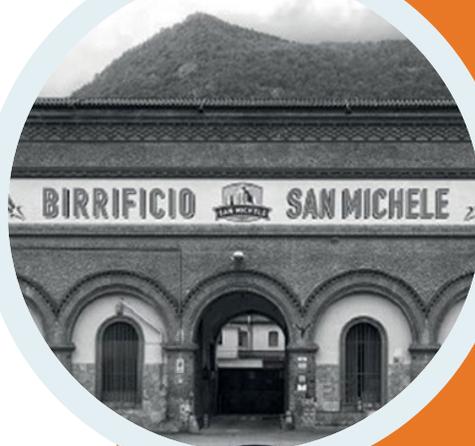


San Michele

Il Birrificio San Michele nasce nell'ottobre del 2010 dalla passione per la birra artigianale e dal desiderio di far conoscere il gusto della vera birra che all'epoca, dominata da quella industriale, era pressoché sconosciuta. La scoperta della birra artigianale da parte del fondatore Bruno Gentile risale agli anni '90, grazie ad un incontro con un vecchio e saggio birraio del Nord Europa, in cui Bruno viene illuminato da un'esperienza gustativa mai provata prima: cresce così, come per gioco, il desiderio di condividere questa esperienza con gli amici, i vicini di casa, le persone del proprio paese. Il gioco diventa una vera passione e così, in un ex cotonificio di fine '800 a Sant'Ambrogio di Torino, ai piedi delle Alpi piemontesi, nasce il Birrificio San Michele. Immerso nel verde, il Birrificio San Michele utilizza solo materie prime di altissima qualità, è molto attento alla sostenibilità ambientale e si impegna ogni giorno in un meticoloso lavoro di ricerca sui profumi e i sapori delle sue birre e i relativi abbinamenti con il cibo. "Vi aspettiamo nell'incantevole cornice di Sant'Ambrogio per farvi vivere la nostra magica storia e un'esperienza gustativa unica".



Sant'Ambrogio di Torino
www.birrasanmichele.it





BIRRIFICIO  SAN MICHELE





Terre Dei Santi

Dal 1953 la storia di Terre dei Santi è quella della passione dei suoi soci, della loro tenacia e perseveranza nel lavoro in vigna, della salvaguardia quotidiana di vitigni rari e autoctoni appartenenti alla tradizione vitivinicola del Piemonte. Una dedizione verso la viticoltura che si estende al territorio circostante, alla tutela dell'ambiente, alla valorizzazione del tessuto sociale e dell'accoglienza in una regione ancora tutta da scoprire, che fa della natura incontaminata e della "purezza paesaggistica" la sua principale forza attrattiva.

San Damiano d'Asti
www.terredeisanti.it







La Loggia
www.acetovarvello.com



Varvello L'Aceto Reale

Varvello, giunta alla IV generazione, oggi compie 100 anni, dal 1921! Da sempre attenta al "Made in Italy", ha dedicato tempo e passione alla degustazione e alla selezione dei vini più raffinati, come si suole chiedere ai migliori Sommelier. Varvello ha voluto scoprire personalmente l'arte della viticoltura e della vinificazione, le tradizioni legate ai nostri vini e alle regioni vinicole del Bel Paese, selezionando così i vini più adatti alla produzione del suo aceto.

Varvello ha così voluto celebrare i suoi 100 anni creando degli aceti di vino da vini mono-varietali, come l'aceto di Barbera del Piemonte, Barolo, Barbaresco, Chianti, Sangiovese, Lambrusco, Cabernet Sauvignon, Prosecco, Moscato, Pinot Grigio, a breve sarà disponibili anche il Trebbiano, tutti aceti successivamente maturati in botti di legno pregiato, dalle barrique, ai tonneaux

Di recente, grazie ad una collaborazione con un'azienda di riso, è stato realizzato l'aceto di Riso nero integrale venere, coltivato in Piemonte

Un vero successo, ideale per la cucina asiatica ma anche per quella mediterranea.





Che IGP sia

È identità territoriale, delizia assoluta, sintesi gustosissima dello stile e dell'eleganza che contraddistinguono Torino. Con la sua forma "severa" e compatta che racchiude un aroma unico, esprime il carattere di una città creativa e dalle tante anime che non urla mai, ma che sa lasciare il segno in chi la vede, meravigliosamente accoccolata tra la dolcezza delle colline e le fiere montagne, attraversata dalla liquida bellezza del Po e proiettata verso l'alto dalla sua Mole, edificio unico nel suo genere che punge il cielo quasi a dirgli "sono qui".

Il Gianduiotto, sovrano dei cioccolatini, manifesto dell'eccellenza prodotta da quei maestri cioccolatieri che portano avanti e fanno evolvere una tradizione cittadina e regionale lunga una (dolce) vita, meraviglia in cui si sono tradotte le misteriose fave di cacao giunte nel continente europeo dall'America, oggi si presenta agli enti preposti in tutta la sua fierezza per ottenere il riconoscimento IGP come Gianduiotto di Torino.

Il Comitato richiedente, con il sostegno dell'Università di Torino e della CCIAA, ha redatto un disciplinare che definisce la forma, gli ingredienti, il livello qualitativo, i metodi di produzione e l'area geografica che riguardano il cioccolatino più torinese che c'è, inteso nella sua qualità e identità assoluta.

Guido Castagna - cioccolatiere, torrefattore e capofila della "cordata" promotrice dell'iniziativa che vede coinvolti una trentina di artigiani e alcuni produttori della Nocciola Piemonte IGP - con la Scuola di Economia e il Dipartimento di Agraria dell'Università di Torino ha pensato al disciplinare e all'identificazione di prodotto IGP per proteggere una specialità che DEVE restare locale, al fine di conservarne l'unicità e la capacità di raccontare, attraverso un'ineluttabile seduzione dei sensi, la sua bellissima storia.





GLI ARTICOLI





ORBE SANO IN FRIGO SANO

di Silvia Fissore

Milanese sotto la Mole, giornalista ed esperta di comunicazione. Nel 2007 entra nel mondo del food come addetta stampa, col lancio di FoodLab, scuola di cucina torinese tra le prime a estendere l'impostazione professionale ai corsi amatoriali. Dal 2017 segue l'ufficio stampa del Festival del Giornalismo Alimentare. Nel 2020 ha fondato PR-Boutique, un network europeo di professionisti della Comunicazione. Di Milano conserva la mente aperta e lo snobismo, a Torino deve la capacità di riflettere e ripartire da zero.

Secondo le stime delle Nazioni Unite circa un miliardo di tonnellate di cibo viene sprecato ogni anno. Il 14% va perduto nel passaggio dal campo alla prima trasformazione agricola (le cosiddette Food Loss), il restante nel passaggio successivo durante la trasformazione industriale, la distribuzione e il consumo finale (e qui si parla di Food Waste). Non ci crederete ma la parte più alta di spreco in questo secondo passaggio avviene tra le mura domestiche. Il 33% del cibo prodotto finisce infatti nella spazzatura del consumatore. E la parte maggiore è rappresentata da frutta e ortaggi che spesso vengono "dimenticati" nei ripiani

del nostro frigorifero. Ragionando in ottica di impatto ambientale, vale la pena di ricordare che le perdite e gli sprechi alimentari sono responsabili dell'8% delle emissioni globali di gas a effetto serra. Indubbiamente finché non impariamo una corretta gestione delle nostre scorte alimentari domestiche possiamo anche fare a meno di lamentarci perché la Cina o l'India non firmano i trattati relativi alla riduzione dei gas serra. Ecco perché nel titolo del mio articolo di oggi ho voluto parafrasare la vecchia massima latina "mens sana in corpore sano" applicandola al campo

dell'alimentazione. E quindi che fare? Il mio consiglio? Apriamo con più assiduità il nostro frigorifero, esploriamolo con costanza, nei suoi angoli e cassetti più reconditi per scoprire non solo il vecchio gambo di sedano ammuffito, ma anche che abbiamo dalla nostra parte un fantastico alleato contro gli sprechi. Ovviamente se usato correttamente: e non sto qui a dilungarmi sulle regole per utilizzare al meglio i suoi ripiani, perché le potete trovare ovunque googlando "frigo sprechi". Impareremo che non esiste luogo dove sia più facile dimenticare gli alimenti ma al tempo stesso che non c'è posto più adatto da cui ripartire per riorganizzare la

propria dieta e contribuire alla lotta contro gli sprechi. E se imparare a organizzare (anche visivamente) il nostro frigorifero è il primo passo nel contribuire a contrastare lo spreco alimentare, concludo affermando con certezza che ogni frigorifero può raccontarci molto anche sulle nostre abitudini alimentari, sulle nostre ossessioni e idiosincrasie. Che si ripercuotono non solo sull'ambiente e sulla società ma anche sul nostro benessere fisico. Scopriremo così che... "in frigo veritas"!

IN FRIGO VERITAS



“

...ogni frigorifero può raccontarci molto anche sulle nostre abitudini alimentari, sulle nostre ossessioni e idiosincrasie.



BENVENUTI AL FREAKSHOW DEL CIBO SOSTENIBILE

di Paola Uberti

Can a horrible
veggie be healthy
and tasty?

SEE THE FARM'S FREAKS

With
Scarface the tomato,
Blob the bell pepper,
and The Hunchbacks Twins
the cucumbers





Perché ci ostiniamo a credere che “perfetto” significhi necessariamente buono e sano (come se la mela di Biancaneve non ci avesse insegnato niente)?

Joseph Brodsky diceva: «Un essere umano è una creatura estetica prima ancora che etica.»
La prendo un po' alla larga iniziando in puro stile Criminal Minds, anche se sono davanti al mio pc e non a bordo di un jet dell'FBI.

A ben pensarci, in relazione all'argomento che sto trattando, l'Unità di Analisi Comportamentale dei federali sarebbe molto utile, ma non devo divagare. Quella di apertura è la citazione perfetta per introdurre l'argomento riguardo al quale voglio confrontarmi con voi oggi: lo spreco alimentare legato ai canoni estetici imposti dal mercato a frutta e verdura.

Anche se le leggi della natura spesso usano l'armonia e la simmetria delle forme per dirci che un prodotto è buono, esistono eccezioni. Non è raro, infatti, che un frutto bellissimo non abbia profumo, gusto o aroma e capita spesso che un ortaggio al di fuori dei canoni estetici che lo riguardano sia delizioso. Per convincerci a dare una possibilità agli “imperfetti”, basta pensare all'infiorescenza del cavolfiore per come la conosciamo oggi che in origine fu un'anomalia.

Perché ci ostiniamo a credere che “perfetto” significhi necessariamente “buono” e “sano” (come se la mela di Biancaneve non ci avesse insegnato niente)? È davvero possibile che ci riesca più facile inorridire

davanti a un ortaggio storto o a una mela troppo piccola o asimmetrica piuttosto che leggendo i numeri degli sprechi alimentari i quali, nonostante un lieve miglioramento, continuano a essere apocalittici? Vi racconto una breve storia. Per scrivere questo articolo andai al mercato rionale presso il banco dei contadini dai quali acquisto sovente e chiesi che mi dessero la verdura più brutta che avevano.

Dopo un attimo di incredulità, la persona che mi stava servendo rovistò nelle cassette sotto al banco (le reiette, insomma) e mi porse ciò che vedete nell'immagine della pagina precedente. Prima che me ne andassi, volle conoscere il perché della mia richiesta. Risposi che mi serviva per convincere i miei lettori a non discriminare la frutta e la verdura che non soddisfano i canoni estetici imposti dal mercato e nei quali noi consumatori caschiamo con tutte le scarpe - e con le sportine della spesa -.

Tornata a casa, fotografai i cetrioli, il peperone e il pomodoro, mi misi a raccogliere dati, a riflettere e a scrivere, poi andai in cucina e assaggiai i miei mostricciattoli: erano buonissimi e, vi assicuro, ancora oggi non sono fosforescente al buio a causa di strane sostanze contenute in essi.

Pensare che un alimento non nei canoni sia per forza anche cattivo o malsano non è mortificante per la natura, per il lavoro dei contadini e per la nostra

cultura?

Giudicare a priori non serve a nessuno (lo sto imparando a mie spese), tantomeno al mercato degli alimenti e all'ambiente che devono sostenere l'impatto di quel terzo di cibo prodotto a livello mondiale che ogni anno è sprecato, anche a causa dello scarto di cui sono oggetto i vegetali ritenuti sbagliati.

Credo che snobbare a priori i doni dei frutteti e degli orti che non sono degni di comparire sulla copertina di Vogue Veggies (se la rivista esistesse, ça va sans dire), sia un atteggiamento che nasce dalla disinformazione e inneschi un circolo vizioso dal quale è urgente uscire, cambiando atteggiamento. Se è vero che una parte dei frutti e degli ortaggi non consoni alla vendita per questioni estetiche possono essere destinati all'alimentazione animale, un'altra va inesorabilmente sprecata. Se noi consumatori iniziassimo a cambiare approccio, probabilmente il mercato ci proporrebbe quei prodotti che ad oggi non sono proponibili, quindi lo scarto si ridurrebbe. Così come alcune realtà della GDO mettono in vendita frutti e verdure non più freschissimi o prodotti prossimi alla scadenza a prezzi scontati, perché non provare con quelli che non possono vincere i concorsi di bellezza ma che sono comunque sicuri, sani e gustosi da mangiare? Non sarebbe un inizio?

A tal proposito ci viene in soccorso la FAO con un passo molto interessante, disponibile sul sito web ufficiale, che ci insegna: «La bellezza e il gusto sono all'interno».

Invitandovi a leggere lo scritto completo, vi lascio un estratto che trovo perfettamente calzante e, perché no, provocatorio, in relazione ai tempi che stiamo vivendo.

«Si dice spesso che la bellezza stia negli occhi di chi guarda. Ma quando si tratta di frutta e verdura, un terzo di questa non arriva nemmeno sugli scaffali perché viene rifiutata durante il percorso dall'azienda agricola al negozio. Se i supermercati hanno un ruolo in questo, dobbiamo comunque farci un esame di coscienza. Scegliamo la mela di forma ovale e dal colore opaco o quella lucida e perfettamente tonda? Una di esse starebbe certamente meglio in una foto pubblicata su Instagram, ma, in fin dei conti, entrambe possono avere un buon sapore e soddisfare la nostra fame».

[Qui il link al testo completo \(in inglese\).](#)

Un ringraziamento alle colleghe di riflessioni Silvia Fissore e Federica Piccoli per avermi fornito due ottimi spunti che hanno completato questo articolo.





Quasi il 50% del cibo servito a scuola finisce sprecato. Solo un bimbo su 10 mangia tutto.

Rosa Del Gaudio

Vivo in un paese di montagna nella provincia di Torino.

Dieci anni fa ho chiuso il mio studio da architetto per dedicarmi completamente alla cucina, che è sempre stata la mia passione. Dopo un po' di "gavetta" fatta studiando e frequentando corsi, circa quattro anni fa ho aperto il mio blog. Da allora non ho mai smesso di cucinare, sperimentare, studiare ed imparare. Mi piace conoscere e trasmettere la storia che c'è dietro ad ogni piatto, per questo organizzo incontri e laboratori di cucina dove cerco di trasmettere il mio amore per la buona cucina e la buona tavola.

Ho ottenuto diversi riconoscimenti vincendo contest di cucina e attualmente collaboro con siti e testate giornalistiche curando rubriche di ricette e cultura del cibo.



UNA MENSA DIVERSA È POSSIBILE

di Rosa del Gaudio

44

La mensa scolastica nasce in Italia tra la fine del XIX e l'inizio del XX secolo e si configura da subito come una grande conquista in termini sociali e pedagogici.

"Se manca il nutrimento, vien meno l'energia fisiologica e psichica; e l'occupazione scolastica diventa un tormento per l'alunno, nel quale subentrano apatia, irrequietezza, noia, con nocimento della disciplina, con perturbazione dell'andamento interiore della scuola, con manifesto danno generale dei condiscipoli, con fatica del maestro. Un alunno tormentato dalla fame sta tanto male in un'aula, quanto uno che abbia il dolore di teste, di ventre, di denti o la febbre" (Antonio Martinazzoli, Luigi Credaro, Dizionario illustrato di Pedagogia, Milano, Vallardi, 1894).

In un'epoca in cui nelle famiglie spesso l'unico pasto era piuttosto povero e basato su alimenti poco sostanziosi quali polenta, pane giallo e pane di mistura, ci si rende conto che quello del nutrimento diventa un punto importante del dibattito sociologico e pedagogico. Per tantissime famiglie, nelle scuole il pasto è gratuito e per tanti bambini quello della mensa rappresenta l'unico vero pasto della giornata. Grazie a ciò, la refezione porta a scuola molti bambini che altrimenti non l'avrebbero frequentata. Quando è stata introdotta la scuola dell'obbligo, uno dei problemi più grandi era che molti tra i bambini che ne avevano diritto non ci andavano: le mamme in città non avevano modo di badare ai piccoli e questi, appena erano in grado, venivano mandati a lavorare per contribuire all'economia familiare.

Insieme alla mensa scolastica nascono le prime tabelle dietetiche (particolarmente note quelle di Tonzig e di Boselli) che suggeriscono una soluzione fredda e una calda. La prima consiste in pane con, a rotazione, formaggio, cioccolato, marmellata, uova sode o frutta. Il pasto caldo consiste in una minestra in brodo oppure un minestrone. Talvolta quest'ultimo può essere sostituito con pane e latte oppure con fagioli conditi e mezzo uovo.

A Torino, il primo esperimento di refezione scolastica si tiene alla scuola Aurora (attuale Parini) nel 1896. Seguono le scuole Beata Vergine di Campagna, Abba, Madonna del Pilone, Pacchiotti, Tasso.

Più di 100 anni dopo lo scenario è decisamente cambiato. La scuola dell'obbligo è frequentata da quasi il 90% dei bambini e dei ragazzi e la mensa non sempre è vista come un diritto da difendere.

È storia recente la battaglia che si è svolta in numerose scuole d'Italia per il diritto al pasto portato da casa (lotta definitivamente accantonata dalle disposizioni legate all'emergenza Covid) che ha visto le famiglie scontrarsi contro il continuo aumento delle tariffe e il crescente rifiuto dei bambini nei confronti delle pietanze servite in mensa.

I numeri parlano chiaro: gli scolari troppo spesso sembrano non gradire



Dobbiamo cercare di recuperare una cultura del cibo legata alla sostenibilità, alla solidarietà e al rispetto della terra che ci nutre, nonché alla gratitudine per ciò che ci è dato e trasmettere tutto questo alle nuove generazioni.

quello che è servito loro, con il risultato che quasi il 50% del cibo è sprecato! Solo un bimbo su dieci mangia tutti i cibi della mensa, mentre due su cinque lamentano di non aver sufficiente tempo per mangiare. Certamente il problema non è la qualità degli alimenti, dal momento che l'Italia è uno dei paesi in cui l'attenzione agli ingredienti e all'equilibrio nutrizionale dei menù è a livelli molto alti.

Nelle scuole del nostro Paese sono serviti ogni giorno oltre 3.000.000 di pasti; da un'indagine conoscitiva sulla ristorazione scolastica avviata nel 2015 dal Ministero della Salute, in collaborazione con il Ministero dell'Istruzione e Ricerca (MIUR), è emerso che ogni giorno il 12,6% di questi non è consumato (11% primi piatti, 13% secondi piatti, 22% contorni, 9% dessert, 10% frutta, 10% pane). Nel complesso, si parla di 378.000 pasti!

Lo spreco che si verifica nelle mense scolastiche rientra in tre categorie:

1. SPRECO alimentare (unserved food), ossia cibo "cucinato e non servito": si tratta di tutti gli alimenti che non sono stati distribuiti e che sono potenzialmente riutilizzabili.
2. SCARTO alimentare (plate waste): è il cibo "cucinato, servito e non mangiato"; sono tutti

gli alimenti somministrati che non sono stati consumati (ossia lasciati nel piatto) e che non risultano riutilizzabili per l'alimentazione umana

3. Rifiuti alimentari (food waste): la somma degli sprechi e degli scarti.

Il Ministero della Salute individua 10 azioni correttive da introdurre per cercare di arginare questo fenomeno:

1. Rilevare sistematicamente le eccedenze e i residui predisponendo una procedura di monitoraggio standardizzata, coinvolgendo nelle varie attività anche gli studenti, rendendoli parte attiva del processo. L'obiettivo è duplice, in primis avere indicazioni utili per l'adeguamento delle linee guida e dei capitolati al contesto, in secondo luogo sensibilizzare gli insegnanti e gli studenti sul problema degli sprechi alimentari.
2. Lavorare in rete per individuare ed eliminare le criticità che portano all'avanzo di parte del pasto in mensa. Questa rete integrata dovrebbe coinvolgere: Servizi Igiene Alimenti e Nutrizione (SIAN), ente appaltatore (Comune o scuola paritaria o ecc.), ente appaltato (gestore del servizio di ristorazione), utenza (studenti e famiglie, rappresentate dalla Commissione

Mensa), istituzioni scolastiche (corpo docente o di chi assiste al pasto).

3. Prevedere, all'interno dei capitolati, elementi di flessibilità con l'obiettivo di permettere un adeguamento degli stessi in funzione delle informazioni che possono derivare dal rilevamento ed analisi puntuale delle dinamiche del servizio di refezione.
4. Formare gli insegnanti sul tema degli sprechi alimentari per renderli parte integrante e attiva nel portare lo studente ad avere un comportamento corretto e propositivo anche durante il momento del pasto.
5. Attivare percorsi educativi e di sensibilizzazione sullo spreco alimentare e sui suoi impatti ambientali, economici e sociali, prevedendo anche il coinvolgimento delle famiglie. L'obiettivo è quello di promuovere la cultura e la consapevolezza sul fenomeno degli sprechi.
6. Ove possibile, preferire soluzioni che consentano di avvicinare il punto/centro cottura e quello di somministrazione per migliorare il gradimento delle stesse da parte del fruitore finale.
7. Prevedere la possibilità di una seconda razione

di frutta, oggi prevista solo per il pranzo.

Considerare la possibilità di utilizzare per la merenda del giorno dopo frutta, pane, budini (collocandoli in locali adeguati e coinvolgendo gli insegnanti/alunni/personale ATA); ove non sia possibile conservarli a scuola, portarli a casa. L'obiettivo è duplice, da un lato equilibrare dal punto di vista nutrizionale, degli introiti legati allo spuntino, portando ad una maggiore appetenza all'ora di pranzo e favorire, dall'altro, il consumo di frutta.

8. Rendere i refettori accoglienti e adeguati alla funzione che devono svolgere per ridurre l'impatto negativo in termini di fruizione del pasto che essi hanno se sono troppo ampi, scarsamente o per nulla insonorizzati, inadeguatamente illuminati, poco accoglienti e con arredi carenti, anche garantendo tempi adeguati per il consumo dei pasti, ove è prevista una turnazione.
9. Favorire i contatti tra Gestori mensa, Servizi Sociali del Comune ed Enti caritatevoli; recuperare le eccedenze per attuare in rete le procedure igienico sanitarie di recupero e redistribuzione in sicurezza dei pasti non

consumati a soggetti bisognosi, facendo salvo il rispetto delle buone prassi in materia di salute e sicurezza alimentare e garantendo il mantenimento a idonea temperatura fino alla cessione, anche attraverso l'incentivazione dell'uso degli abbattitori 10. Riciclare (tramite compostaggio) tutto quanto non è stato possibile prevenire o recuperare, gestendolo secondo procedure trasparenti e condivise per arrivare all'applicazione di modelli internazionali come, ad esempio, il Food recovery hierarchy dell'Environmental Protection Agency statunitense.

In linea con questi suggerimenti, in questi anni si sono moltiplicati i progetti finalizzati alla riduzione dello spreco alimentare nelle mense delle scuole. Uno studio pubblicato a giugno di quest'anno dai ricercatori del Crea che rientra nel progetto NutriSUSFood (Nutritional security for healthy and Sustainable food consumption) e del "knowledge hub" europeo SYSTEMIC, ha analizzato un totale di 194 ricette di menu offerti nelle mense italiane. Queste sono state inserite in un database contenente 70 primi, 83 secondi, 39 contorni, una porzione di frutta e una porzione di pane. Su ogni menu è stata effettuata la scomposizione nutrizionale delle ricette e ad ogni alimento è stato applicato il corrispettivo valore di CO₂, i menù sono stati rimodulati con lo scopo di arrivare ad una maggiore sostenibilità ambientale, senza però stravolgere quanto già esistente; la rimodulazione ha riguardato comunque scelte alimentari importanti nella frequenza di alcuni alimenti e negli abbinamenti aumentando la presenza di verdure e dei legumi in sostituzione delle proteine animali.

Uno dei primi progetti in tal senso orientati è nato con lo scopo di promuovere un'alimentazione più sana e di ridurre lo spreco alimentare nelle mense scolastiche è quello che prevede il consumo di frutta come spuntino di metà mattina. È dimostrato, infatti, che le merende non adatte (soprattutto cibi confezionati di scarsa qualità), abbia un impatto negativo sia sul grado di attenzione degli studenti nelle ore che

seguono l'intervallo, sia sul momento del pasto, perché molti bambini e ragazzi arrivano in mensa con un appetito insufficiente a consumare tutto quello che è somministrato. Questa iniziativa in alcuni casi si è concretizzata con l'installazione presso le scuole di appositi distributori automatici di frutta fresca che sono riforniti quotidianamente, oppure anticipando a metà mattina la somministrazione della frutta prevista a fine pasto, generalmente non consumata, quindi sprecata.

In molte città, la Caritas, il Banco alimentare e numerose altre associazioni operanti sul territorio hanno avviato il recupero dei pasti non serviti a fini di solidarietà sociale.

Un altro programma che già da alcuni anni ha preso piede in molte mense è quello promosso da Legambiente e denominato "Good food bag" che ha lo scopo di incentivare atteggiamenti di rispetto nei confronti del cibo. I nostri ragazzi, abituandosi a gettare nei rifiuti tutto quello che non è immediatamente consumato, si assuefanno inevitabilmente all'idea che gli alimenti non possano essere recuperati, che sia giusto buttarli e che non esistano altre possibilità di utilizzo. Per questo nelle scuole aderenti al progetto menzionato sono fornite delle piccole borse termiche grazie alle quali gli studenti possono portare a casa i cibi non deperibili e non consumati alla mensa scolastica.

Un'altra iniziativa, consigliata anche da nutrizionisti, è quella dell'inversione delle portate. Il pasto, anziché iniziare con il primo piatto a base di carboidrati, inizia con il secondo accompagnato dal contorno: si è dimostrato che tale strategia può ridurre l'avanzo di cibo, soprattutto dei secondi e delle verdure che risultano essere quelli con la maggiore percentuale di spreco.

Nel 2019 il Rotary Club ha portato avanti un piano, realizzato a livello nazionale, in collaborazione con Last Minute Market, nato con lo scopo di sensibilizzare le nuove generazioni riguardo alle tematiche del cibo ed alle strategie per prevenirne lo spreco. Oltre a corsi specifici svolti all'interno delle

scuole, per consentire una più capillare ed efficace sensibilizzazione degli studenti e delle loro famiglie, è stato realizzato un gioco interattivo disponibile in rete e che può fornire ulteriore stimolo.

Un concorso nazionale ha infine portato le classi vincitrici a trascorrere una giornata a Bologna nel parco agroalimentare FICO.

Nel 2020 è arrivata all'ottava edizione la Campagna "Spreco Zero", all'interno del progetto SEI Zero - 60 finanziato dal Ministero dell'Ambiente e della Tutela del Territorio e del Mare che riserva una specifica categoria alle scuole. Il concorso è stato rivolto a tutte le scuole che negli ultimi tre anni hanno promosso o sostenuto, all'interno della propria realtà e sul territorio in cui operano, misure, azioni o progetti in grado di sensibilizzare sul problema o di contrastare il fenomeno dello spreco alimentare. Proprio nell'ultima edizione è stata inserita anche la categoria dedicata al miglior saggio pubblicato nell'ultimo anno per la sensibilizzazione sulle buone pratiche di sostenibilità, oltre ad una categoria per la promozione della Dieta Mediterranea. Tante sono anche le iniziative volte alla formazione degli insegnanti in primis e, più in generale, di tutti i soggetti coinvolti nella filiera della ristorazione scolastica.

La Fondazione Barilla supporta il lavoro degli insegnanti sulle tematiche del cibo e dello spreco alimentare con il programma "Noi, il cibo, il nostro Pianeta". Si tratta di un programma educativo oggetto di un protocollo d'intesa col MIUR, che, incentivando una didattica innovativa, offre ai docenti una formazione on line sulle tematiche del cibo e della sostenibilità alimentare nonché strumenti didattici digitali per le lezioni in classe. È uno strumento orientato all'insegnamento dell'educazione civica attraverso il cibo, a comprendere gli elementi essenziali della sostenibilità alimentare ambientale e a capire quali sono le azioni che tutti noi possiamo mettere in atto per ottenere importanti cambiamenti e promuovere lo sviluppo sostenibile. Al suo interno sono presenti tanti approfondimenti ed esercizi per

organizzare una didattica innovativa.

Il tema dell'alimentazione equa, sana e sostenibile è un elemento chiave per l'educazione alla cittadinanza attiva, poiché una delle sfide più importanti che ogni società deve affrontare è nutrire i propri cittadini in maniera adeguata, senza danneggiare l'ambiente. Sempre nel 2020 è stata presentata a Roma una guida denominata "ZERO La guida interattiva al non spreco". La guida nasce da un'idea di Barbara Molinaro, presidente dell'Associazione "Road to green", ed è stata realizzata con il supporto di Skylab studios e con la consulenza estetica di "Piatto mi ci ficco"; contiene molti consigli utili per fare la spesa in modo salutare e trasformare il momento della nutrizione in un atto da condividere in famiglia attraverso la crescita e il gioco.

Si tratta di un libricino interattivo rivolto a grandi e piccoli che si presenta come un classico volumetto e che nasconde, oltre ai contenuti stampati, anche un vero e proprio mondo di realtà aumentata. Infatti, semplicemente inquadrando le pagine con il proprio smartphone o tablet, sullo schermo apparirà un personaggio animato creato per l'occasione: Chef Susie.

La piccola Chef Susie dialogherà con i giovani lettori mentre gli adulti potranno vedere all'opera gli chef che hanno contribuito alla realizzazione delle ricette di non spreco, recupero e cucina circolare di ZERO. Grandi e piccoli insieme in cucina per realizzare ricette gustose, recuperare il cibo avanzato in frigo e nutrirsi per crescere bene.

Inquadrando il libretto ZERO con lo smartphone, inoltre, saranno messe a disposizione le videoricette ispirate al non spreco e al riutilizzo degli avanzi. L'elenco, per fortuna, potrebbe andare avanti ancora a lungo. Un po' di strada è stata fatta, ma tanta ne resta ancora da fare per arrivare ad un modo diverso di concepire la refezione scolastica: una mensa diversa (e migliore) è possibile.

Tutto questo nell'ottica del "siamo quello che mangiamo".





In nome del “poco ma buono”, ogni frutto antico dovrebbe avere in primis un suo mercato locale.

Si sta generando sempre più interesse attorno alle tematiche e alle pratiche a favore della sostenibilità ambientale; tra queste, il consumo di prodotti agricoli ecosostenibili riveste una notevole importanza.

In questo scenario, i frutti antichi stanno vivendo un momento di notorietà, ma perché se ne parla? Quando un prodotto - ad esempio la Mela rosa dei Sibillini o varietà piemontesi quali, tra le altre, la Buras, la Carla e la Grigia di Torriana - diventa un frutto antico? Purtroppo, un frutto diventa tale quando lo si dimentica, quando non compare nelle coltivazioni su larga scala, quando non lo troviamo sui banchi del supermercato della grande distribuzione. Di esso restano piccole coltivazioni - spesso biologiche - o addirittura solo pochi esemplari in qualche orto familiare che un anziano contadino continua a curare perché è legato ai propri ricordi.

Negli ultimi decenni il sistema agricolo è stato completamente rivoluzionato; se da una parte si è riusciti a soddisfare le esigenze di mercato, per le quali sono necessarie grandi quantità di cibo affinché questo sia accessibile a tutta la popolazione, dall'altra si sono verificati l'impoverimento della biodiversità e

la perdita di numerose colture e delle tradizioni a esse legate.

Nel mercato attuale, la conservabilità, l'aspetto, il gusto dolce preferito dalla maggior parte di noi, la pezzatura sono caratteristiche che rendono un prodotto facilmente trasportabile, invitante, gradito dai più e appagante.

Delle doti sopra elencate poche riguardano quei frutti dall'aspetto un po' "bruttino", dalla pezzatura piccola e dal gusto spesso complesso e non sempre costante nel tempo. Il fatto è che anche se a vedersi non sono belli, essi sono il risultato di una lunga battaglia per la sopravvivenza: sono stati in grado di adeguarsi ai cambiamenti climatici e alle malattie, di resistere in terreni poco adatti a coltivazioni intensive e di divenire fonti di informazioni vitali per la conservazione di una varietà e per il recupero di terreni abbandonati anche per motivi economici.

La già citata Mela rosa dei Monti Sibillini, ad esempio, è un ingrediente presente in numerosi piatti della tradizione marchigiana, dalla classica torta di mele alle semplici frittelle, sino al ripieno della crescita sfojata (dolce tipico natalizio) e alle Paccucce, mele essiccate conservate nel vino cotto.

Come riporta Slow Food sul proprio sito, «Le mele rosa sono un'antica popolazione coltivata da sempre nelle Marche, in particolare tra i 450 e i 900 metri di altitudine: dalle aree pedecollinari fino alle valli appenniniche e ai versanti dei Monti Sibillini.

Un tempo le mele rosa erano preziose e ricercate soprattutto per la loro serbevolezza: raccolte nella prima decade di ottobre, infatti, si conservano perfettamente fino ad aprile. Le diverse tipologie hanno in comune una polpa acidula e zuccherina e il profumo intenso e aromatico. Qualità che rendono questa mela perfetta anche per la preparazione di torte e dolci.

Il Presidio ha individuato otto ecotipi di mele appartenenti a tre gruppi, che si diversificano per colore di fondo, sovracoloro e consistenza del frutto. Le prime sono verdi con striature rosa o giallo aranciato e polpa soda e croccante; le seconde sono tenere e gialle, con sovracoloro rosso vivo nella parte soleggiata del frutto; quelle del terzo gruppo, infine, sono sode, verdi, con striature rosso vinoso e sode. Tutte e tre le tipologie coltivate sono piccole, irregolari, leggermente schiacciate e con un peduncolo

cortissimo.

Insomma, buone ma poco appariscenti e che, per questo, non riescono a competere con le mele moderne presenti sul mercato: più grandi, regolari e dai colori brillanti. La loro coltivazione era stata quasi completamente abbandonata ed era sopravvissuta solo qualche vecchissimo albero sparso, ma da qualche anno sono tornate in coltura, grazie al lavoro della Comunità Montana dei Sibillini, che ha reintrodotto sul territorio gli ecotipi conservati nei centri di ricerca locali dall'Assam Regione Marche»

In nome del “poco ma buono”, ogni frutto antico dovrebbe avere in primis un suo mercato locale che sorvoli sulla necessità di una lunga conservabilità se questa rappresenta un problema. Una produzione locale non ha bisogno di trattamenti se è consumata nei pressi del sito di origine e può essere trasformata attingendo alle ricette tradizionali, fatto che permette di mantenere al tempo stesso il prodotto e la cultura territoriale e gastronomica che le sono proprie, guardando al passato per affrontare al meglio il presente e un futuro sostenibile.



FRUTTI ANTICHI E SOSTENIBILITÀ

di Donatella Bartolomei

Marchigiana da generazioni, “vergara” per passione, amo la natura e la vita di campagna. Ho una piccola azienda agricola a conduzione familiare che ospita un apiario, animali da cortile e sperimento agricoltura sinergica. Sono chef pasticciera, operatrice enogastronomica, beer ambassador, docente e consulente

presso centri di formazione professionale. Lavoro a Fabriano, presso un birrificio Agricolo Marchigiano, per il quale seguo il settore foodpairing e il laboratorio “Fabbrica del gusto” dove si svolgono corsi di formazione e trasformazione dei prodotti agricoli dell'azienda.



LEZIONI DI FILOSOFIA ALIMENTARE

di Silvia Fissore



“Siamo ciò che mangiamo” diceva Feuerbach.

Collocando la massima del grande filosofo materialista in un contesto attuale, aggiungerei che noi uomini e donne del terzo millennio siamo il risultato di “come mangiamo”.

Le scelte alimentari e i comportamenti di consumo dei singoli, è scontato dirlo, hanno un impatto sociale, economico e ambientale enorme in grado alla lunga di modificare irreversibilmente il Pianeta e di tracciarne il futuro. È il cosiddetto effetto “farfalla”. Ogni nostro gesto afferente alla sfera del cibo si ripercuote su persone, animali, interi ecosistemi che magari si trovano dall'altra parte del Globo.

Quando facciamo la spesa e scegliamo le ciliegie del Cile a gennaio.

Quando dimentichiamo nell'ultimo cassetto del frigorifero il cespo di lattuga e lo ritroviamo ammuffito (tralascio i dati sugli sprechi di cibo rimandandovi alla linkografia a fine articolo).

Quando acquistiamo i prodotti senza leggere le etichette, senza guardare la provenienza di pelati o lenticchie (penserete mica che arrivino tutte da Altamura o da Colfiorito, eh?).

Quando riempiamo il carrello della spesa senza reale necessità, ma subendo la logica del volantino inconsciamente consapevoli che molto di quello che compriamo finirà sprecato.

Quando al banco del pesce ripieghiamo sul rassicurante trancio di tonno/salmone e trascuriamo occhiate, lanzardi e sugherelli perché troppo spinosi, perché non li conosciamo o perché non sappiamo come cucinarli (suvvia, basterebbe una googlata e di ricette ne troviamo quante ne vogliamo!). E lo stesso vale per il banco della carne, ovviamente: alzi la mano chi sfrutta davvero tutti i tagli commestibili del manzo o del suino?

L'elenco dei nostri comportamenti alimentari errati o meglio “distorti” potrebbe continuare ancora ed è frutto in parte del perduto contatto con la realtà della filiera e in parte dai condizionamenti della società dei consumi, dai falsi miti e dalle mode che li alimentano da 60 anni a questa parte - a proposito di miti, vi consiglio di leggere il

saggio I miti del nostro tempo di Umberto Galimberti a cui devo l'ispirazione per questo mio articolo-.

La mia generazione, solo per fare un esempio, ha vissuto l'infanzia nel periodo in cui la TV pullulava di scatolette di tonno che rotolavano allegramente fuori dal mare; di soffocini che sorridevano e di “allegri mugnai” che sfnavano merendine. Quella dei nostri genitori ha visto demonizzare l'olio di oliva e il burro, sacrificati all'altare dei surrogati “dietetici” come Margarina e olio di “semi vari” (l'INSOSTENIBILE INDEFINITEZZA di quel “vari” mi fa sempre rabbrivire...).

Non dimentichiamoci poi i food trends dell'ultimo ventennio: due su tutti, il SUSHI di TONNO Rosso e l'AVOCADO toast. Due manie che hanno decretato la quasi estinzione di una specie marina e hanno seriamente contribuito al processo di deforestazione dell'Amazzonia. Dagli anni '10, infine, sono arrivati loro, i superfoods, novelli elisir di lunga vita, ambiti, strapagati, ricercatissimi per la loro promessa di giovinezza eterna. Ma a che prezzo? Guardiamo il caso del Goojii: la Cina - che non è certo un esempio di sostenibilità produttiva - sta convertendo intere regioni (le province dello Xinjiang e del Ningxia)

in monoculture dedicate alle bacche miracolose, per rispondere alla crescente domanda mettendo in pericolo la biodiversità di quelle aree.

Che cosa ci è successo quindi? Mode e trend, false abitudini e stupidi condizionamenti ci hanno trasformati da animali onnivori, guidati dai ritmi stagionali e dal richiamo del territorio, in mangiatori monomaniacali senza bussola e senza tempo.

Ma forse qualcosa sta cambiando. Dopo la clausura imposta dall'emergenza Covid, ci siamo risvegliati dal sonno della ragione, il velo è calato e, secondo i dati rilevati nell'ultimo anno e mezzo dall'Osservatorio Waste Watcher, ci siamo ritrovati consumatori più attenti, interessati alla provenienza di quello che mangiamo e più accorti nelle scelte di acquisto, con un occhio sia alla sostenibilità sia al benessere. Meno spreconi e più diligenti, meno disposti a subire le mode e più predisposti a informarci.

Ma la sola informazione non basta se non è sostenuta da una precedente formazione. Perdonate il gioco di parole. I nostri comportamenti alimentari, se guidati e indirizzati correttamente, possono contribuire a preservare e accrescere le risorse terrestri.

A patto però che siano frutto di un percorso educativo che dovrebbe partire dalla famiglia (Toc! Toc! Mamme, papà e nonni, ci siete ancora?) e consolidarsi a scuola fin dalla primaria. Di qui l'importanza della Mensa scolastica, al di là delle polemiche che spesso ruotano attorno a questo servizio (ma qui apriremo prossimamente un capitolo a parte).

Naturalmente siamo una società civile e niente può essere imposto solo dalle istituzioni. Anche il privato può fare la sua parte e in questo caso le aziende della food and beverage industry e della GDO possono e devono avere un

ruolo fondamentale nel diffondere una corretta “#cultura alimentare”. Anzi una “filosofia alimentare” per riprendere il titolo di questa mia rubrica.

Per questo ho particolarmente apprezzato l'iniziativa di una nota insegna della grande distribuzione che ha piazzato davanti al reparto ortofrutta un cartello che si rivolge al consumatore pressappoco così:

“Se a fine giornata non trovi qualche prodotto, NON ARRABBIARTI. Acquistiamo le giuste quantità di frutta e verdura per offrirveli SEMPRE FRESCHI, EVITANDO GLI SPRECHI”.

Una controtendenza rispetto al concetto del consumo 7 giorni su 7 e h24. E una bella lezione da cui imparare e da cui provare a partire tutti quanti. Io per prima, che faccio sempre la spesa last minute, a mezz'ora dalla chiusura, e poi mi lamento se non trovo i prodotti che cerco. Forse se il nostro approccio al consumo fosse meno di “pancia”, più lento e riflessivo, sarebbe già un primo passo verso la sostenibilità. Che cosa ne pensate?

Vi lascio alcuni link utili

Per saperne di più sulla pesca del Tonno e delle altre specie a rischio cliccate [QUI](#).

Per saperne di più sull'avocado trovate un esaustivo articolo tratto da il Giornale del Cibo.

Se volete potete anche leggere l'ultimo Rapporto sullo Spreco di cibo redatto dall'UNEP (United Nation Enviromental Programme). Lo studio, pubblicato lo scorso marzo 2021, stima che nel 2019 sono state generate circa 931 milioni tonnellate di rifiuti alimentari, il 61% dei quali proveniente dalle famiglie, il 26% dalla ristorazione e il 13% dalla vendita al dettaglio.

“

Ogni nostro gesto afferente alla sfera del cibo si ripercuote su persone, animali, interi ecosistemi che magari si trovano dall'altra parte del Globo.



LE RICETTE
di Paola Uberti





Paola Uberti

Torinese, classe 1975, una laurea all'Accademia delle Belle Arti e un passato professionale nel settore delle energie rinnovabili. In campo enogastronomico ho iniziato come food blogger nel 2011. Nel 2016 ho fondato LIBRICETTE.eu, la prima libreria web dedicata ai ricettari di cucina, trasformando le esperienze maturate negli anni in un'attività imprenditoriale che ha già lavorato per prestigiosi Clienti creando ricettari esclusivi e altri progetti di comunicazione, incluso il social media management.

CAM BIA MEN TE



Lo scopo principale delle ricette contenute in questo primo eBook del Festival del Giornalismo Alimentare è andare contro a quello che io definisco "Il nichilismo della goccia nel mare", secondo cui i piccoli gesti che ognuno di noi può compiere al supermercato, al mercato o in cucina, nell'ottica di un approccio sostenibile al cibo, sono inesorabilmente destinati al fallimento o comunque a non determinare cambiamenti sostanziali.

Da irriducibile fan del bicchiere mezzo pieno, preferisco pensare che "Goccia a goccia si fa il mare".

Credo che qualsiasi pratica virtuosa si adotti, anche quella apparentemente più insignificante, abbia un peso fondamentale sia per le conseguenze dirette che può avere su consumo idrico, spreco alimentare, produzione di rifiuti, salute del Pianeta - solo per fare alcuni esempi - sia in relazione al fattore culturale. Quest'ultimo è uno dei punti nevralgici della cucina sostenibile, soprattutto in relazione ai concetti di recupero e riciclo del cibo, a casa come al ristorante.

Adottare strategie anti-spreco quali l'utilizzo di avanzi ed esuberanti o chiedere la doggy bag (la scorsa edizione del Festival ha dedicato ampio spazio a questo argomento, anche attraverso una petizione), sono gesti ancora associati a tabù che si traducono in un approccio intellettuale e pratico al cibo e alla cucina che abbiamo il dovere di superare. In fondo, è solo questione di esercizio e condivisione. Un buon inizio potrebbe essere smettere di utilizzare alcuni termini per designare il cibo.

Definire "scarti" i gambi dei broccoli, le calotte dei peperoni, le bucce delle mele (potrei continuare all'infinito) significa percepirla come non-alimenti, mentre si tratta di vere e proprie risorse e di ingredienti a tutti gli effetti.

Discriminare tra parti nobili e meno nobili di un animale, pensare che sia più pratico gettare via qualcosa piuttosto che dedicargli tempo, lavoro e altri ingredienti per trasformarlo in un piatto,



provare vergogna nell'offrire ai propri ospiti una cena fondata sul riciclo, sul riutilizzo e sull'ottimizzazione delle risorse disponibili, sono approcci che dovremmo consegnare alla storia, chiudendo definitivamente il capitolo.

La sostenibilità del cibo si concretizza in numerosi aspetti e si dipana lungo una filiera che parte da chi il cibo lo produce e arriva a chi lo acquista, cucina e mangia. In veste di consumatori, quindi di utenti ai quali sono rivolte le proposte del mercato, abbiamo il potere di influire su questa filiera, principalmente cambiando abitudini e rendendo queste un elemento critico che influenzi la proposta.

Essere sostenibili in cucina inizia investendo (non perdendo!) un po' di tempo per informarsi su stagionalità degli ingredienti, metodi di produzione, pesca e allevamento, tipicità locali, trattamento riservato ai lavoratori, implicazioni etiche, ma anche sull'effettivo significato della data di scadenza e sulla possibilità di sfruttare al massimo gli alimenti che sono autentici doni.

Ecco perché nelle prossime pagine troverete ricette di cucina sostenibile nate per proporvi idee pratiche, realmente applicabili nelle cucine domestiche e attente agli stili di vita contemporanei. Dall'utilizzo delle parti di alcuni ortaggi solitamente buttate tra i rifiuti all'impiego di ingredienti che hanno superato la data di scadenza - integri e ancora sicuri per il consumo - e dalle meraviglie che si possono portare in tavola grazie al pane raffermo alle alternative che aiutano a ricorrere con equilibrio ai cibi a bassa sostenibilità.

Di là da qualsiasi falso moralismo, avere libero accesso al cibo di qualità è un privilegio che credo debba essere onorato attraverso il rispetto e con la consapevolezza del fatto che comprare, cucinare e mangiare sostenibile ha un peso in termini morali, ambientali ed economici, a livello mondiale così come nell'intimità della propria casa.

IL FORNO

Ogni forno è diverso, quindi è importante conoscere molto bene il funzionamento del proprio. Le ricette contenute in questo eBook che richiedono l'utilizzo del forno riportano indicazioni riguardo a temperatura e tempo di cottura che potrete regolare facendo riferimento al risultato che deve essere ottenuto (specificato nel procedimento) basandovi sul "comportamento" del vostro forno.

IL SALE

Quando possibile, è importante assaggiare le preparazioni per regolare la quantità di sale, tenendo presente che molti ingredienti sono già "naturalmente" salati (formaggi, acciughe, capperi...)

LE SPEZIE

La quantità di spezie indicata nell'elenco ingredienti è un suggerimento. Il profumo e il sapore di questi preziosi elementi possono essere più o meno intensi in base alla qualità e all'età degli stessi. Vi consigliamo di assaggiarli per regolarne la quantità da aggiungere alle ricette, per evitare di coprire altri sapori oppure di ottenere una preparazione senza carattere.

LE UOVA

Prima di aggiungere le uova previste da una ricetta, sgusciatele singolarmente in una piccola ciotola per verificare che siano sane e integre.

BUCCE E SCORZE

Quando si utilizzano bucce e scorze è opportuno optare per frutti e ortaggi di provenienza sicura, privi di residui chimici.

L'OLIO DELLA FRITTURA

L'olio utilizzato per friggere non deve essere smaltito versandolo negli scarichi domestici o con altri metodi che non prevedano di coinvolgere operatori designati. Deve essere filtrato, versato all'interno di un apposito contenitore e consegnato in un centro di raccolta deputato, come le isole ecologiche. Per qualsiasi informazione al riguardo potete rivolgervi al vostro Comune di residenza.

NOTE

I LIQUIDI NEGLI IMPASTI

La quantità di liquidi indicata nelle ricette che richiedono un impasto a base di farina potrebbe variare in funzione di quest'ultima. Ciascuna farina, infatti, assorbe acqua, latte o altri liquidi in modo diverso. Laddove possibile, essi devono essere aggiunti agli altri ingredienti poco alla volta, facendo riferimento alla consistenza e all'aspetto che devono assumere gli impasti, riportati nel procedimento.

IL LIEVITO

I lieviti non sono tutti uguali, quindi verificate sempre il loro corretto dosaggio. Consultate quanto indicato sulla confezione del vostro: il dato da prendere in considerazione riguarda quanta farina corrisponde una determinata grammatura del vostro lievito o a una bustina di prodotto.

TROPPO MATURI, APPASSITI, SCADUTI

Quando si utilizzano ingredienti che hanno superato la data di scadenza o il termine ultimo di conservazione, frutti molto maturi oppure ortaggi che iniziano ad appassire, è importante effettuare un attento esame visivo e olfattivo degli stessi e verificare l'assenza di parassiti o marciumi.

EVVIVA IL FREEZER

I cosiddetti "scarti" di frutti e ortaggi possono essere congelati a mano a mano che sono prodotti al fine di avere a disposizione le quantità adeguate al momento di realizzare le ricette contenute in questo eBook.

PRECAUZIONI IN CUCINA

Cucinare significa anche maneggiare strumenti affilati, preparazioni che raggiungono elevate temperature o ingredienti, come il peperoncino, che posso creare disagi anche gravi: siate sempre molto attenti e scrupolosi.



SOS

Sii

Orogliosamente

Sostenibile

Il Guaca(della)Mole

In diverse varianti, il guacamole è tra le preparazioni più conosciute e diffuse della cucina messicana. L'avocado è l'assoluto protagonista di questa squisita salsa cui conferisce la consistenza cremosa e vellutata e il sapore deliziosamente burroso che accoglie alla perfezione ingredienti pungenti e intensamente aromatici, generalmente cipolla cruda e coriandolo fresco.

Anche complici gli attuali food trend, l'avocado sta conoscendo un periodo di popolarità assoluta, fatto che, inevitabilmente, corrisponde a un non trascurabile impatto ambientale originante dal fabbisogno idrico della pianta e dai lunghi viaggi transoceanici che i frutti devono compiere poiché possono essere coltivati solo in zone climaticamente vocate. Penso quindi valga la pena prendere in considerazione il consumo consapevole e sostenibile di questa verde delizia, fatto che si colloca a metà strada tra l'abuso incondizionato e il radicalismo demonizzante. In poche parole, mangiamolo senza esagerare ciecamente (il che, secondo me, permette anche di apprezzarlo di più), scegliamolo da coltivazione e filiera sostenibile - oggi l'avocado è coltivato anche in Italia - e divertiamoci a sperimentare alcune alternative per realizzare le nostre ricette preferite.

Cambiare, ingegnarsi, usare la fantasia e compiere piccoli gesti che possono avere una notevole eco in senso ambientale - ad esempio rendendo più equilibrate le nostre scelte alimentari - fa bene alla salute di corpo e mente, ci permette di entrare in intima confidenza con ciò che mangiamo, ci consente di rendere il cucinare e il nutrirci momenti di festa anche nel giorno più "normale" e, soprattutto, aiuta a dimostrare il dovuto rispetto al cibo.

Con queste intenzioni è nato il Guaca(della)Mole, una salsa ispirata dal guacamole messicano, realizzata con un cespo di lattuga che iniziava ad appassire. Per gustarla rendendo omaggio al suo nome vi consiglio i grissini rubatà o gli stirati: successo assicurato.



SALSA DI LATTUGA APPASSITA IN STILE GUACAMOLE

INGREDIENTI

- 180 grammi di lattuga appassita
- 50 grammi di mandorle spellate
- Cipolla rossa sbucciata in quantità a piacere
- Aglio sbucciato e privato del germoglio interno in quantità a piacere
- Un limone con buccia edibile
- Un cucchiaino di olio extravergine di oliva
- Sale q.b.
- Pepe nero macinato al momento q.b.
- Grissini rubatà o stirati per accompagnare

Questa ricetta è stata realizzata con il sostegno dei Maestri del Gusto AGRIBISCOTTO e IL FRUTTO PERMESSO.

PROCEDIMENTO

Separare le foglie della lattuga dal torsolo centrale e mettere quest'ultimo da parte dopo averlo sciacquato e asciugato. Lavare anche le foglie, spezzettarle grossolanamente con le dita, poi porle in una capiente ciotola. Coprirle con acqua fredda, unire 5 cubetti di ghiaccio e lasciare rinvenire il vegetale per 15 minuti. Scolare senza sgocciolare troppo.

Porre il torsolo della lattuga in un cutter e tritarlo grossolanamente. Aggiungere le foglie, le mandorle, la cipolla, l'aglio, mezzo cucchiaino di scorza grattugiata di limone, un cucchiaino di succo dello stesso agrume, l'olio, una macinata di pepe e un cubetto di ghiaccio recuperato dal bagno di ammollo della lattuga.

Azionare la macchina a media velocità e a intermittenza fino a ottenere una salsa non troppo liscia.

Salare e servire accompagnando con i grissini.

NOTE VIRTUOSE

Gli avanzi della cipolla e dell'aglio possono essere impiegati in altre preparazioni; devono essere conservati separatamente in frigorifero, all'interno di piccoli barattoli di vetro ben chiusi.

L'acqua di ammollo della lattuga può essere utilizzata per cuocere la pasta o il riso oppure per realizzare creme di verdura, minestre e minestrone.

Ciò che resta della scorza e del succo di limone è ideale per creare una citronette con cui condire carne, pesce o ortaggi cotti alla brace o a vapore oppure per arricchire centrifugati, frullati, estratti e smoothie.

Preparazione

15
min.

Cottura

NO

Riposo

15
min.

Persone

2





“KETCHUP” A BASE DI CALOTTE DI POMODORO E PEPERONE

INGREDIENTI

- 500 grammi tra calotte di pomodoro e di peperone preferibilmente rosso
- 30 grammi di parte verde di cipollotto
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva
- Uno spicchio d'aglio sbucciato e privato del germoglio interno
- 120 millilitri di aceto di vino rosso
- 50 grammi di zucchero semolato
- 120 millilitri di miele di acacia o di rododendro
- Cannella in polvere q.b.
- Un cucchiaino di sale
- Pepe nero macinato al momento q.b.

PROCEDIMENTO

Privare le calotte dei pomodori della parte centrale e le calotte di peperone del picciolo.

Frullare finemente entrambi gli ingredienti con poca acqua.

Tagliuzzare la parte verde del cipollotto e porla in un tegame antiaderente assieme all'olio e allo spicchio d'aglio. Portare il tutto su una fiamma molto bassa per alcuni minuti prestando attenzione affinché l'aglio non soffrigga violentemente e non scurisca. Eliminare quest'ultimo, alzare la fiamma, quindi versare l'aceto e unire lo zucchero. Cuocere fino a quando la preparazione sarà ridotta a metà del volume iniziale.

Aggiungere il miele, mezzo bicchiere d'acqua e la purea di pomodori e peperoni, poi ridurre il calore, coprire e cuocere per 10 minuti.

Frullare con un frullatore a immersione e proseguire la cottura fino a quando la salsa apparirà densa e leggermente vischiosa.

Allontanare dal fuoco e unire un pizzico di cannella, un po' di sale e una macinata di pepe.

La salsa si conserva per alcuni giorni in un barattolo di vetro a chiusura ermetica riposto in frigorifero.

Questa ricetta è stata realizzata con il sostegno dei Maestri del Gusto IL FRUTTO PERMESSO e VARVELLO L'ACETO REALE

60

Preparazione

20
min.

Cottura

25
min.

Riposo

NO

Persone

4

Tanto di cappello ...pardon, calotta

Le calotte dei peperoni e dei pomodori, così come la parte verde del cipollotto - al pari di tutte quelle sezioni di frutti e ortaggi che solitamente scartiamo - hanno grande dignità e utilità e sono la chiave di volta per cambiare rotta in fatto di "discriminazioni culinarie".

In questa ricetta, ciò che risulta dal mondare gli ortaggi protagonisti, si trasforma in una deliziosa salsa che eredita una vibrante nota acida dall'aceto, capace di equilibrare la componente dolce del miele e di regalare il suo bouquet aromatico alla preparazione. Un ketchup sopra le righe, perfetto per accompagnare lessi di carne, tagli di manzo grigliati e patatine fritte fatte a regola d'arte.





Preparazione

35

min.

Cottura

35

min.

Riposo

NO

Persone

4

Il "Fish and Chips" secondo il Festival

La sostenibilità in cucina passa attraverso principi, gesti e pratiche che comprendono la scelta degli ingredienti in fatto di stagionalità, metodi di produzione, coltivazione, pesca, provenienza, trattamento riservato ai lavoratori, ma anche in relazione alla loro "popolarità". In questo senso il pesce non fa eccezione. Con riferimento ai cicli riproduttivi, alle metodologie di allevamento e pesca e al sovrasfruttamento di alcune specie coinvolte dalle tendenze alimentari o dal fatto di essere più conosciute e/o semplici e pratiche da cucinare oppure da consumare tal quali, siamo chiamati ad acquistare in maniera critica e attenta. Le sardine e altri pesci azzurri conservati sono ideali per essere alternati al tradizionale tonno in scatola del quale a volte abusiamo. Questi piccoli tesori delle acque, assieme alle patate utilizzate nella loro interezza (inclusa la buccia che è gustosa), sono protagonisti di questa ricetta che ci permette di portare in tavola un antipasto ricco di sapore.



INGREDIENTI

- 2 patate a pasta gialla del peso di circa 180 grammi ciascuna
- 50 grammi di sardine in olio extravergine di oliva di alta qualità
- 6 steli di erba cipollina fresca
- 3 foglie di menta fresca + 4 ciuffetti per la decorazione
- Un limone con buccia edibile
- Un cucchiaino di olio extravergine di oliva delicato
- Sale q.b.
- Pepe nero macinato al momento q.b.
- Yogurt bianco magro scaduto q.b.

Questa ricetta è stata
realizzata con il sostegno del
Maestro del Gusto
IL FRUTTO PERMESSO.

62

PATATE RIPIENE DI SARDINE

PROCEDIMENTO

Cuocere le patate intere a vapore per 35 minuti o fino a quando saranno tenere ma non sfaldate; allontanarle dal calore e lasciarle raffreddare completamente. Nel frattempo, sgocciolare le sardine, tamponarle con carta da cucina, rimuovere la lisca, infine tritarle finemente. Tagliuzzare l'erba cipollina e tritare la menta. Dividere le patate a metà in orizzontale, quindi, con l'aiuto di un piccolo scavino, ricavare un incavo lasciando circa mezzo centimetro di bordo. In una ciotola riunire la polpa dei tuberi ottenuta svuotandoli, le sardine, le erbe aromatiche, un po' di succo e di scorza grattugiata di limone, l'olio, pochissimo sale (i pesci conferiscono sapidità alla preparazione) e una macinata di pepe. Mescolare con cura, dopodiché trasferire in una tasca da pasticciere dotata di bocchetta liscia con apertura di 1,5 centimetri. Suddividere la farcia nelle mezze patate. Prima di servire, rifinire con un po' di yogurt e decorare con i ciuffetti di menta.

NOTE VIRTUOSE

Ciò che resta della scorza e del succo di limone è ideale per creare una citronette con cui condire carne, pesce o ortaggi cotti alla brace o a vapore oppure per arricchire centrifugati, frullati, estratti e smoothie.



**A**

Preparazione

60

min.

Cottura

55

min.

Riposo

NO

Persone

4

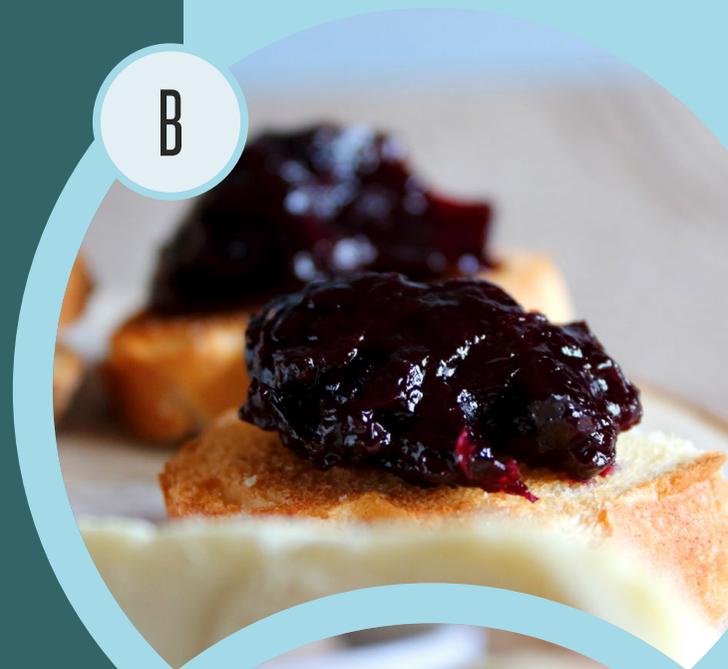
Il tagliere della virtù (o la merenda sinoira delle meraviglie anti-spreco)

Riguardo a questa ricetta è necessaria una premessa.

La merenda sinoira è un pasto tipicamente piemontese che si colloca nel tardo pomeriggio, tra la merenda e la cena.

Di origine contadina e risalente all'epoca preindustriale, la merenda sinoira aveva lo scopo di rifocillare i contadini prima che riprendessero il lavoro nei campi e nelle vigne che terminava solo al calar del sole. Più tardi, la classe borghese acquisì questa usanza, traghettandola nel proprio ambiente e conferendole nuovi significati, soprattutto in fatto di relazioni sociali. Oggi sopravvive grazie alla capacità che ha avuto di adattarsi a dinamiche, linguaggi e attitudini gastronomiche e "relazionali" moderne, identificandosi in qualche modo in un aperitivo sopra le righe, caratterizzato da una forte appartenenza territoriale.

Con la mia multi-ricetta vi propongo alcuni spunti per una merenda sinoira attenta ai contenuti della cucina sostenibile e rivelatrice delle meraviglie di questo modo di apprezzare il cibo, capaci di restituire legittima e dovuta dignità a molti alimenti - o parti di essi - che, in un certo momento della nostra storia evolutiva (?) abbiamo iniziato a rifiutare, nel vero senso della parola.

**B****C****D****64**

A

Paté di fegato al genepè con crostini di pane raffermo

INGREDIENTI

Due panini integrali o ai cereali raffermi, 150 grammi di fegato di bovino adulto, 30 grammi di cipollotto (parte bianca e parte verde), un cucchiaino d'olio extravergine di oliva delicato, sale q.b., 50 millilitri di acqua molto calda, un cucchiaino di genepè, 50 grammi di ricotta vaccina, pepe nero macinato al momento q.b., 4 ciuffetti di menta fresca

PROCEDIMENTO

Tagliare il pane in fette spesse un centimetro, poi tostarlo in una padella ben calda fino a renderlo croccante. Allontanare dal fuoco e lasciare raffreddare.

Tagliare il fegato a cubetti di due centimetri di lato e il cipollotto a rondelle molto sottili. Porre quest'ultimo in una padella antiaderente assieme all'olio e a una presa di sale. Portare il tutto su una fiamma moderata e, appena l'ortaggio avrà preso calore iniziando a soffriggere, versare l'acqua. Coprire e cuocere per 5 minuti o fino a quando le parti del cipollotto saranno morbide e il liquido risulterà evaporato. Alzare la fiamma portandola a media intensità, aggiungere il fegato e saltarlo per 2 minuti mescolando spesso. Sfumare con il genepè e proseguire la cottura per 3 minuti o fino a quando il fegato apparirà appena rosato internamente. Spegnerne il fuoco e lasciare raffreddare.

Nel boccale del frullatore riunire il fegato con il suo fondo di cottura e la ricotta. Condire con una macinata di pepe e azionare la macchina ad alta velocità per ottenere una crema soda. Regolare di sale se necessario.

Trasferire la preparazione in un contenitore a chiusura ermetica e lasciare riposare in frigorifero per 30 minuti. Poco prima di servire il tagliere, porre la preparazione a temperatura ambiente per alcuni minuti affinché non sia troppo fredda. Dividerla poi in quattro ciotoline monoporzionamento (è possibile utilizzare una tasca da pasticciere dotata di bocchetta liscia con apertura di 1,5 centimetri), decorare con i ciuffetti di menta e accompagnare con i crostini di pane.

B

Mini soma d'aj di pane dimenticato con composta di mirtilli

INGREDIENTI

4 panini bianchi raffermi, uno spicchio d'aglio sbucciato e privato del germoglio interno, composta di mirtilli q.b.

PROCEDIMENTO

Tagliare il pane in fette spesse un centimetro, poi tostarlo in una padella ben calda fino a renderlo croccante. Allontanare dal fuoco, lasciare raffreddare, quindi strofinare delicatamente con lo spicchio d'aglio. Completare con la composta di mirtilli e arrangiare sul tagliere al momento di servirlo.

Queste ricette sono state realizzate con il sostegno dei Maestri del Gusto AGRIBISCOTTO, IL FRUTTO PERMESSO e BORGHIATTINO

C

Caprino con confettura di scorze di anguria

INGREDIENTI

1 kg di scorza di anguria, 300 grammi di zucchero grezzo di canna, 200 millilitri di acqua, un limone con buccia edibile, formaggio di capra fresco q.b.

PROCEDIMENTO

Utilizzando un coltello molto affilato, tagliare la scorza d'anguria a cubetti di 2 centimetri di lato. Sistemare questi ultimi in un tegame d'acciaio dal fondo spesso assieme allo zucchero.

Unire l'acqua unitamente al succo e alla scorza grattugiata del limone, quindi portare il tutto a bollore a fiamma media. Ridurre il calore al minimo, coprire e cuocere per 20 minuti o fino a quando la scorza dell'anguria sarà morbidissima. Frullare la preparazione con un frullatore a immersione e proseguire la cottura per altri 10 minuti o fino a quando la preparazione apparirà densa e vischiosa e velerà il dorso di un cucchiaino di metallo. Spegnerne il fuoco e lasciare raffreddare.

Per conservare la confettura che non sarà servita, è possibile trattarla come una comune preparazione a base di frutta, ponendola, quando sarà ancora bollente, all'interno di vasetti di vetro puliti e sanificati, chiusi con tappi nuovi. Per maggiori informazioni in relazione alla sicurezza alimentare delle conserve fatte in casa vi invito a consultare [l'utile guida messa a disposizione dal Ministero della Salute](#).

Al momento di servire il tagliere, porre un po' di confettura in un cucchiaino da finger food o in un piccolo contenitore e affiancarla al formaggio caprino.

D

Muffin mignon al salame con bucce di cipolla

INGREDIENTI

100 grammi di farina tipo 1, 4 grammi di lievito istantaneo in polvere per preparazioni salate, sale q.b., 30 grammi di bucce di cipolla, 30 grammi di salame avanzato, un uovo grande, 1,5 cucchiaini di olio extravergine di oliva delicato, 100 millilitri di latte vaccino scaduto da un giorno

PROCEDIMENTO

Scaldare il forno a 170°C in modalità statica e sistemare gli appositi pirottini di carta in uno stampo da 12 mini-muffin.

Porre la farina, il lievito, le bucce di cipolla e il salame in un cutter e azionare l'elettrodomestico alla massima potenza fino a ottenere una struttura molto fine. Trasferire in una capiente ciotola, unire pochissimo sale (il salame conferisce rapidità alla preparazione) e mescolare con cura.

A parte, miscelare vigorosamente l'uovo, l'olio e il latte, quindi versare il composto ottenuto nella ciotola contenente gli altri ingredienti. Rimestare velocemente con una forchetta, poi dividere la preparazione nei pirottini e infornare immediatamente.

Cuocere per 12 minuti circa: i mini-muffin dovranno risultare molto soffici.

Estrarre dal forno, trasferire su una gratella per dolci e lasciare raffreddare prima di servire con gli altri elementi del tagliere.



CREMA DI ORTAGGI FUORI STANDARD E CROSTE DI PARMIGIANO REGGIANO

INGREDIENTI

- 80 grammi di croste di Parmigiano Reggiano DOP
- 450 grammi di peperoni fuori standard
- 160 grammi di carote fuori standard
- 60 grammi di foglie di sedano
- 40 grammi di parte verde di cipollotto
- 900 millilitri di acqua
- 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva intenso
- Sale q.b.
- Pepe nero macinato al momento q.b.
- 4 foglie medie di menta fresca

Questa ricetta è stata realizzata con il sostegno dei Maestri del Gusto IL FRUTTO PERMESSO e BORGHIATTINO

PROCEDIMENTO

Raschiare e lavare accuratamente la parte esterna delle croste di Parmigiano Reggiano, dopodiché, utilizzando un coltello affilato, ridurle a cubetti di 1 centimetro di lato. Mondare e spuntare le carote e pulire il peperone scartando solamente il picciolo, i semi e le membrane bianche interne. Tagliare gli ortaggi a cubetti di due centimetri di lato, tritare grossolanamente le foglie di sedano e affettare finemente la parte verde del cipollotto. Porre gli ingredienti in una casseruola ad eccezione del sale e delle foglie di menta. Portare a bollire a fiamma vivace, coprire, abbassare la fiamma e cuocere per 20 minuti o fino a quando gli ortaggi e le croste del formaggio saranno molto morbidi. Aggiungere la menta, frullare la preparazione con un frullatore a immersione e salare se necessario (le croste del Parmigiano Reggiano conferiscono sapidità alla preparazione). Al momento di servire, insaporire con una macinata di pepe.

Zenzero docet

L'armonia delle forme attrae inesorabilmente l'occhio umano, si sa. Quando si tratta di frutti e ortaggi, però, oltre alle nostre naturali percezioni ci si mettono gli standard imposti dal mercato a farci dimenticare che un cetriolo troppo gobbo, una carota storta e bitorzoluta e, più in generale, tutti i vegetali che mai potrebbero vincere i titoli di re e reginetta del ballo possono essere sani e buonissimi.

Se è vero che la perfezione non è di questa Terra, perché non concedere il beneficio del dubbio a ciò che rischia di non arrivare sul mercato a causa dei suddetti standard?

Anche grazie ad alcune catene della GDO, stiamo imparando a familiarizzare con prodotti prossimi alla scadenza o chiusi in confezioni danneggiate, seppur ancora sicuri per il consumo. Con gli ortaggi e i frutti imperfetti possiamo avere il medesimo atteggiamento. Non abbiamo problemi a utilizzare lo zenzero o i topinambur che sono ben lontani dall'essere simmetrici o armonici; certo la natura li ha voluti così, ma analogo discorso si può fare per un frutto la cui varietà non prevede colori scintillanti o forme impeccabili oppure per un ortaggio semplicemente "diverso".

Questa crema di verdure che si basa proprio sull'utilizzo di ortaggi fuori standard, entra a pieno diritto nella cucina sostenibile anche per il fatto di prevedere una cottura pro-risparmio energetico e di contenere le croste del Parmigiano Reggiano che le donano un sapore ricco e avvolgente, le foglie del sedano che spesso non sappiamo come utilizzare e la mia amata parte verde del cipollotto, compagna di decine di ricette virtuose.



67

Preparazione

20

min.

Cottura

20

min.

Riposo

NO

Persone

4



Preparazione

20

min.

Cottura

20

min.

Riposo

NO

Persone

2/3

Pain trouvé

Corroborante, caldo, ricco e capace di ristorare corpo e anima, questo piatto virtuoso che strizza l'occhio alla polenta concia e fa un po' il verso - almeno in senso linguistico - al pain perdu, è un modo veloce e pratico di utilizzare quello che, almeno nella mia percezione, è il sovrano assoluto della cucina sostenibile: il pane raffermo ridotto allo stato di pangrattato.

Quel pangrattato che dalla notte dei tempi culinari ci accompagna, rivelandosi elemento essenziale per la preparazione di centinaia di piatti, dalle polpette alla cotoletta, sino a un primo che mia madre cucinava spesso quando aveva voglia di coccolarsi, insegnandomi un pezzo della sua storia di bambina in tempo di guerra e trasmettendomi lezioni fondamentali in fatto di rispetto per il cibo. Si trattava della minestra di pane realizzata con pangrattato, brodo e formaggio grana grattugiato. Una ricetta salvifica in tempi in cui un'oculatissima economia domestica accomunava tante famiglie e didattica nell'abbondanza perché, anche se alla piccola me non mancava niente, ciò non significava che non dovesse imparare ad apprezzare il cibo in modo umile e con senso di gratitudine, evitando di sprecarlo.

PANE CONCIO CON CROSTA CROCCANTE DI FARINA DI MAIS

INGREDIENTI

- Burro q.b.
- 150 grammi di pangrattato + un po'
- 150 grammi di Toma Piemontese DOP
- 700 millilitri di acqua
- Pepe nero macinato al momento q.b.
- Sale q.b. (se necessario)
- Farina di mais bramata q.b.
- Parmigiano Reggiano DOP grattugiato al momento q.b.

Questa ricetta è stata
realizzata con il sostegno
dei Maestri del Gusto
AGRIBISCOTTO, IL FRUTTO
PERMESSO e BORGHIATTINO

PROCEDIMENTO

Scaldare il forno a 200°C in modalità grill.

Imburrare e cospargere con un po' di pangrattato l'interno di una piccola pirofila o di un tegame di coccio adatto alla cottura in forno.

Privare la toma della crosta e ridurre il formaggio a cubetti di 2 centimetri di lato.

Portare l'acqua a bollore a fiamma viva. Ridurre il calore in modo che il liquido frema e unire il pangrattato a pioggia mescolando in continuazione con una frusta a mano (il procedimento è analogo a quello che si adotta la polenta).

Cuocere per un minuto senza smettere di mescolare: il composto dovrà risultare piuttosto morbido. Pepare e assaggiare per regolare di sale se necessario (il pangrattato, a meno che non derivi da pane sciapo, conferisce sapidità alla preparazione).

Versare metà composto nella pirofila o nel tegame di coccio livellando con il dorso di un cucchiaio inumidito.

Unire la metà dei cubetti di toma e creare un secondo strato di composto a base di pane.

Cospargere la superficie con la rimanente toma, quindi finire con la farina di mais, abbondante Parmigiano Reggiano e qualche fiocchetto di burro.

Infornare per 15 minuti o fino a quando sul pane concio si sarà formata una crosta croccante.

Estrarre dal forno e lasciare riposare per 5 minuti prima di servire.





Trus 'd còj alla riscossa

Forse qualcuno tra voi si sentirà chiamato in causa per condivisione, fatto sta che quando ero piccola e facevo qualcosa di goffo, una delle mie zie mi chiamava "trus 'd còj", che in piemontese significa torsolo di cavolo. Comprimerete quindi che realizzare un piatto che prevede di utilizzare questa parte dell'ortaggio come protagonista, inconsciamente è un po' una rivalsa.

Rivalsa che diventa esponenziale pensando al fatto che questo presunto scarto sposa i ravioli del plin, pasta delle occasioni speciali per eccellenza, e le Nocchie Piemonte IGP che non hanno bisogno di presentazioni.

Il cavolo cappuccio, nei rigidi inverni che in passato stringevano le campagne pedemontane in un abbraccio gelato mica da ridere, ha rappresentato una fonte di sostentamento per le famiglie contadine, candidandosi a divenire simbolo della cucina cosiddetta povera, mentre i plin e gli agnolotti, proporzionalmente alla quantità di carne che contenevano, davano la scalata alla classifica delle preparazioni degne dei re. Insomma, un matrimonio che genera un contrasto concettuale non indifferente: altro che rotocalchi da leggere dal parrucchiere.



RAVIOLI DEL PLIN CON PESTO DI TORSOLO DI CAVOLO

INGREDIENTI

- 160 grammi di torsolo di cavolo cappuccio
- 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva delicato
- Uno spicchio d'aglio in camicia, leggermente schiacciato
- 50 grammi di Nocciole Piemonte IGP sgusciate, pelate e tostate
- 25 grammi di Parmigiano Reggiano DOP grattugiato al momento
- Sale q.b.
- Pepe nero macinato al momento q.b.
- 500 grammi di ravioli del plin
- Erba cipollina fresca q.b.

Questa ricetta è stata realizzata con il sostegno dei Maestri del Gusto IL FRUTTO PERMESSO e BORGIATTINO

PROCEDIMENTO

Affettare sottilmente il torsolo del cavolo cappuccio. Versare l'olio in una padella antiaderente e unire lo spicchio d'aglio. Portare il tutto su una fiamma moderata per circa 5 minuti o fino a quando l'aglio avrà donato profumo e sapore all'olio senza soffriggere violentemente o, peggio, bruciare. Per effettuare questa operazione è utile inclinare la padella in modo che il suo contenuto si accumuli in una zona da tenere in prossimità del fuoco, prestando attenzione affinché l'olio non raggiunga il punto di fumo. Eliminare l'aglio e aggiungere il torsolo di cavolo. Aumentare la fiamma portandola a media intensità e saltarlo per 5 minuti o fino a quando sarà ben dorato, mescolando spesso. Spegnerlo il fuoco, lasciare raffreddare, poi trasferire in un cutter. Unire le nocciole, il Parmigiano Reggiano, poco sale (il formaggio è già sapido) e una macinata di pepe, quindi azionare la macchina a intermittenza fino a ottenere una crema non eccessivamente fine. Tagliuzzare un po' di erba cipollina. Portare a bollore abbondante acqua salata e lessarvi i ravioli. Scolarli tenendo da parte un po' di acqua di cottura e porli in una capiente ciotola. Stemperare il condimento con un po' del liquido tenuto da parte, dopodiché versarlo sulla pasta. Mescolare con molta delicatezza, suddividere nei piatti individuali, rifinire con un po' di erba cipollina e servire.

Preparazione

15
min.

Cottura

12
min.

Riposo

NO

Persone

4

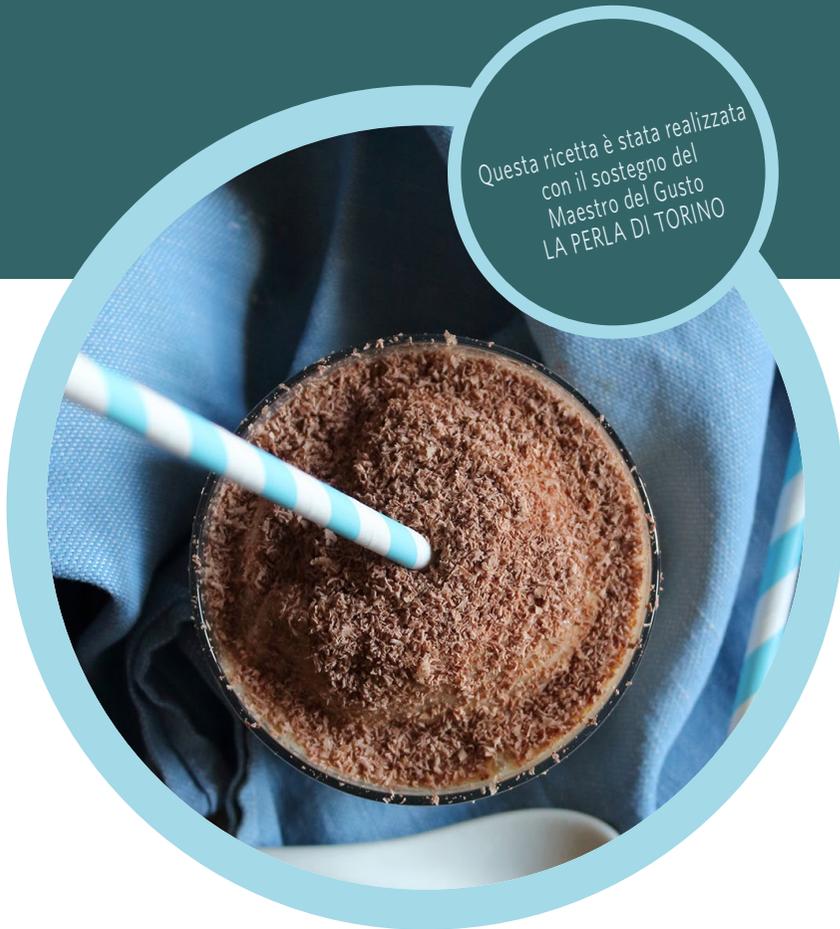




Contro il logorio dello spreco moderno

Voglia di qualcosa di dolce, facilissimo da preparare e ottimo per evitare sprechi soprattutto quando fa caldo? Ecco una ricetta che prevede l'utilizzo di alimenti che spesso abbiamo il privilegio di avere a disposizione: lo yogurt scaduto da qualche giorno, il caffè che avanza dalle colazioni, le pere che iniziano ad annerire e il cioccolato che rischia di patire la canicola estiva. Basta davvero pochissimo per deliziarsi con un bicchiere pieno di freschezza e sani principi!

Questa ricetta è stata realizzata con il sostegno del Maestro del Gusto LA PERLA DI TORINO



CREMA GHIACCIATA CON YOGURT SCADUTO, CAFFÈ AVANZATO, PERE MOLTO MATURE E CIOCCOLATO

INGREDIENTI

- Una pera molto matura di circa 230 grammi
- 250 grammi di yogurt bianco scaduto
- 80 millilitri di caffè avanzato
- 30 grammi di miele di acacia o di rododendro, al bisogno fluidificato a bagnomaria e intiepidito
- Cioccolato fondente q.b.

PROCEDIMENTO

Senza sbucciarla, tagliare la pera in quarti, eliminare la parte centrale contenente i semi e frullarla assieme a yogurt, caffè e miele. Versare il tutto in una ciotola preferibilmente di metallo, sigillare quest'ultima con pellicola da cucina e riporla nel freezer fino a congelamento del suo contenuto. Se il cioccolato è rammollito, sistemarlo in frigorifero affinché solidifichi. Estrarre la preparazione congelata dal freezer e frullarla per ridurla nuovamente in crema, quindi congelarla una seconda volta. Al momento di servire, frullare un'ultima volta la crema congelata e versarla in quattro bicchieri trasparenti. Cospargere con il cioccolato ridotto a fiocchetti con una grattugia per scorze di agrumi e gustare.

Preparazione

10
min.

Cottura

NO

Riposo

SÌ
il tempo di
congelamento

Persone

4

73



GELATO AL LIMONE CON SALSA DI RECUPERI DI FINOCCHIO

INGREDIENTI

- 160 grammi circa tra apici, barbe e parti esterne di finocchio + 4 piccole barbe per decorare
- 65 grammi di zucchero semolato
- Un torsolo di mela
- Gelato al limone q.b.

PROCEDIMENTO

Affettare molto finemente gli apici e gli strati esterni di finocchio e tritare finemente le barbe. Versare l'acqua in una pentola d'acciaio dal fondo spesso, aggiungere l'ortaggio, il torsolo di mela e lo zucchero, quindi mescolare con cura. Cuocere a fiamma moderata e a pentola coperta per 20 minuti o fino a quando il finocchio sarà morbidissimo. Scartare il torsolo di mela e frullare la preparazione con un frullatore a immersione. Aumentare il calore e proseguire la cottura per 5 minuti o fino a quando la salsa apparirà densa e viscosa e velerà il dorso di un cucchiaino di metallo. Travasare la preparazione bollente in un vasetto ben pulito e asciutto, chiudere quest'ultimo, ribaltarlo sul piano di lavoro e lasciare raffreddare. Al momento di servire il gelato, completarlo con un po' di salsa e decorare con una piccola barba di finocchio. La salsa si conserva per alcuni giorni in frigorifero; una volta aperto il barattolo deve essere consumata nel giro di due giorni. È ottima anche per accompagnare formaggi erborinati.



Questa ricetta è stata realizzata con il sostegno del Maestro del Gusto CIACCI

75

Preparazione

15

min.

Cottura

NO

Riposo

15

min.

Persone

2

Sprecare o non sprecare, questo è il dilemma

Il mio interesse nei confronti della cucina sostenibile, divenuto nel tempo una missione legata alla comunicazione e al desiderio di condivisione non solo della teoria, ma di soluzioni pratiche, iniziò molto tempo fa con una domanda che mi posi guardando un finocchio: «Di cosa mai sapranno gli apici e le barbe?»

Domanda che generò immediatamente una riflessione sul fatto che, forse, non ero obbligata a gettare quegli elementi tra i rifiuti, ma che potevo farne qualcosa: così fu, infatti. Portai in tavola una crema di finocchi anti-spreco.

A distanza di anni, pensando a me stessa nella situazione para-amletica che vi ho descritto, mi sento come se avessi scoperto l'acqua calda. Soffermandomi a ragionare, però, mi perdono perché ho imparato che molto spesso il cibo è sprecato semplicemente perché non si conoscono possibilità o soluzioni per utilizzarlo.

Questo lungo panegirico per dirvi che con le parti del finocchio che molti di noi gettano via, è possibile preparare diverse delizie, dalle minestre ai minestrone e dalle creme vegetali alle confetture o alle salse dolci, come nel caso di questa ricetta che prevede anche l'utilizzo di un torsolo di mela che, grazie al fatto di contenere pectina, funziona da addensante.

Il finocchio, con la sua freschezza naturale e quelle note balsamiche che lo contraddistinguono, è un ortaggio che trovo molto interessante anche applicato alla parte dolce della cucina. Provate questa semplicissima salsa su un gelato o su un sorbetto al limone alla fine di un pasto a base di pesce: non ve ne pentirete.



GELATO ALLA CREMA CON SALSA SIMIL-MOU AL GIANDUIOTTO CALDA

INGREDIENTI

- 140 grammi di zucchero semolato
- 60 millilitri di acqua
- 320 millilitri di latte scaduto da un giorno, molto caldo + un po'
- 80 grammi di Gianduiotti
- 8 grammi di amido di mais
- Gelato alla crema q.b.

Questa ricetta è stata
realizzata con il sostegno dei
Maestri del Gusto CIACCI e
LA PERLA DI TORINO

PROCEDIMENTO

Versare l'acqua in un pentolino d'acciaio dal fondo spesso e aggiungere lo zucchero.

Portare il tutto su una fiamma moderata e, senza mai mescolare, ma muovendo il pentolino al bisogno, cuocere fino a quando si sarà formato un caramello biondo.

Prestando molta attenzione agli schizzi, versare il latte: il caramello ribollirà e tenderà a solidificarsi per poi tornare liquido proseguendo la cottura e mescolando con una frusta. Quando ciò sarà avvenuto, allontanare dalla fiamma, unire i Gianduiotti e mescolare ancora fino a quando saranno sciolti.

Stemperare l'amido di mais con pochissimo latte, dopodiché versare quanto ottenuto nel pentolino, rimestando immediatamente con la frusta.

Portare nuovamente sul fornello e, raggiunto il bollore, cuocere per 30 secondi: la salsa dovrà risultare liscia e addensata.

Lasciare intiepidire leggermente prima di versare la preparazione sul gelato e servire.

Zenzero docet

Lo so: con questa ricetta mi avventuro a camminare sulle uova. Non perché queste siano previste tra gli ingredienti, ma a causa della delicatezza dell'argomento "latte scaduto".

Fatte salve le prescrizioni di legge che riguardano produzione, conservazione e ritiro dal mercato del latte fresco, questo alimento, se correttamente mantenuto in ambito domestico e se in confezione integra, può essere consumato anche a distanza di due giorni dalla scadenza, previo doveroso esame visivo e olfattivo.

Con il latte scaduto e il re pedemontano dei cioccolatini, il Gianduiotto di Torino, ho preparato una salsa mou votata a conquistare il cuore delle persone sensibili al richiamo della golosità e a vincere le reticenze di quell'una persona su dieci che, secondo John Tullius, dice - pare mentendo spudoratamente - di non amare il cioccolato. Partendo dal presupposto che sarà difficile astenersi dall'affondarci impudicamente le dita per assaporarla "come mamma l'ha fatta", questa delizia è ideale come completamento di un glorioso gelato alla crema.

Preparazione

5

min.

Cottura

25

min.

Riposo

NO

Persone

4

77





LE RICETTE

della rete di LIBRICETTE





La sindrome del brutto anatroccolo

In cucina ci sono elementi che spesso non trovano altro destino che non sia il bidone dell'umido.

Scarti e avanzi: già il loro nome sembra non suggerire nulla di buono. Eppure, proprio come il brutto anatroccolo, possono riservare sorprese. Questa ricetta si fonda sull'utilizzo di tali reietti.

La parte interna dei pomodori, quella gelatinosa, attaccata ai semi, che quasi sempre è scartata, ma che contiene il sapore dell'ortaggio elevato all'ennesima potenza, tanto che fatta ridurre nella maniera giusta sprigiona il gusto "umami", talmente saporito da non richiedere l'aggiunta di sale (provare per credere!). La buccia delle melanzane che molti buttano, poi quei pezzetti di formaggio che rimangono ramminghi in fondo al frigorifero, di cui spesso non sappiamo che fare e che appena iniziano a fare un po' di muffa prendono subito la strada verso il suddetto bidone.

Infine quella mezza porzione di riso un po' scotto che nessuno si sognerebbe di mangiare riscaldato, ma che diventa una croccante cialda che ricorda le nuvole di drago dei ristoranti cinesi.

Credo che dovremmo cambiare il nome a questi elementi: anziché scarti e avanzi dovremmo ribattezzarli risorse, perché è questo che sono realmente.

Ecco, quindi, il mio cigno: un antipasto che può fare bella mostra di sé su una tavola elegante, ma che, come il brutto anatroccolo, una volta era "solo" uno scarto.

Preparazione

60

min.

Cottura

10

min.

Riposo

NO

min.

Persone

4

INGREDIENTI

Per la cialda di riso:
150 grammi di riso "bianco"
avanzato

Acqua o brodo vegetale q.b.
Olio extravergine di oliva o di
semi di arachide per friggere

Per l'umami di pomodoro:
La parte interna di 8 pomodori
tondi ben maturi (circa 150
grammi totali)

2 foglie di basilico fresco
Uno spicchio d'aglio sbucciato
1/4 di cipolla bionda piccola

Per le polpettine di melanzana:
La buccia di due grosse
melanzane (circa 100 grammi
totali)

20 grammi di mollica di pane
raffermo
Un uovo medio

Un ciuffo di prezzemolo fresco
Pangrattato q.b.
Sale q.b.

Olio extravergine di oliva o di
semi di arachide per friggere

Per le finte mozzarelline:
100 grammi di avanzi di
formaggi semi stagionati
(toma, asiago, fontina...)

COPPA DELLE RISORSE

Ricetta di Rosa Del Gaudio del blog "Il folletto panettiere" e autrice di Libricette

PROCEDIMENTO

Per la cialda di riso, cuocere nuovamente il cereale per 15 minuti in acqua o brodo vegetale bollente fino a quando risulterà molto morbido e quasi spappolato, poi frullarlo per ottenere una crema. Stendere quest'ultima tra due fogli di carta da forno allo spessore di circa 2 millimetri. Trasferire in forno ad asciugare a 100° C in modalità ventilata. Dopo circa un'ora eliminare delicatamente il foglio superiore di carta, capovolgere il tutto e infornare per un'altra mezz'ora. Terminate queste operazioni, la cialda dovrà risultare ben croccante. Lasciarla raffreddare.

Preparare l'umami di pomodoro ponendo la parte interna degli ortaggi in un pentolino assieme allo spicchio d'aglio intero, alle foglie di basilico e a un pezzetto di cipolla. Lasciare sobbollire finché la parte gelatinosa dei pomodori sarà diventata liquida e i semi si separeranno facilmente. Eliminare l'aglio, passare attraverso un colino a maglia fitta e porre nuovamente sul fuoco per 10 minuti o fino ad ottenere una crema fluida, prestando attenzione a non alzare troppo la fiamma per evitare che la preparazione assuma un colore bruno e un gusto amarognolo. Allontanare dal fornello e tenere da parte. Per le polpettine di bucce di melanzana, stufare queste ultime in un pentolino con poca acqua salata per 10 minuti o finché risulteranno morbide. Ammollare la mollica di pane nell'acqua e strizzarla accuratamente. Scolare le bucce, tritarle al coltello non troppo finemente e porle in una ciotola.

Unire l'uovo, il prezzemolo tritato e tanto pangrattato quanto basterà a ottenere un composto lavorabile. Formare tante piccole polpettine, passarle nel pangrattato e friggerle in abbondante olio portato a 175°C, poi scolarle e asciugarle su carta assorbente da cucina.

Spezzare la cialda di riso e immergere ogni pezzo nell'olio caldo per pochi secondi: dovrà gonfiare e dorare. Asciugare su carta assorbente da cucina.

Per le finte mozzarelline tagliare a cubetti gli avanzi dei formaggi e fonderli in un pentolino a bagnomaria mescolando con un cucchiaino fino ad ottenere una massa compatta e filante.

Allontanare dal fuoco e, senza smettere di mescolare, lasciare intiepidire.

Appena il composto sarà maneggiabile, formare le palline con le mani inumidite. A tal fine, "strizzare" delicatamente il formaggio con il pugno facendolo fuoriuscire dall'incavo tra il pollice e l'indice e mozzandolo con l'altra mano.

A mano a mano che le finte mozzarelline saranno pronte, gettarle in acqua fredda. Se il composto di formaggio dovesse raffreddarsi troppo, bagnarlo leggermente nell'acqua bollente e ricominciare a lavorarlo.

Assemblare il piatto: porre l'umami di pomodoro sul fondo di quattro coppette trasparenti, poi aggiungere le polpettine di melanzana e le finte mozzarelline.

Decorare con un pezzo di cialda di riso e servire.



80



PANE FARCITO DI PATATE E RECUPERI DI CIPOLLA

Ricetta di Donatella Bartolomei del blog "L'ingrediente perduto" e autrice di Libricette

INGREDIENTI

Per i pani:

- 200 grammi di farina 00
- Un cucchiaino raso di sale
- 150 millilitri di acqua bollente

Per il ripieno:

- 250 grammi di patate lessate avanzate da altre preparazioni
- La parte verde di una cipolla egiziana ligure o, in alternativa, pari peso di parte verde di cipollotto oppure di germogli di cipolle dimenticate nel frigorifero
- Curcuma q.b.
- Sale q.b.
- Pepe nero macinato al momento q.b.
- Olio di semi di arachide per la cottura q.b.

PROCEDIMENTO

Mescolare la farina e il sale in una ciotola.

Unire l'acqua bollente versandola a filo, quindi impastare prima con l'aiuto di un cucchiaino di legno, poi a mano. La massa dovrà risultare morbida e leggermente appiccicosa.

Avvolgere con pellicola da cucina e lasciare riposare per 20 minuti.

Nel frattempo, preparare il ripieno.

Schiacciare le patate lessate con una forchetta, unire la parte verde della cipolla tagliata finemente, curcuma in quantità a piacere e condire con sale e pepe.

Riprendere l'impasto e dividerlo in 4 porzioni di peso identico.

Effettuare la stessa operazione con il ripieno.

Con l'aiuto del mattarello, stendere sottilmente l'impasto sulla spianatoia infarinata.

Distribuire uniformemente il ripieno sulle sfoglie, avvolgerle creando un rotolo, infine formare una "chiocciola".

Coprire con un canovaccio pulito e lasciare riposare per 10 minuti.

Trascorso il tempo, assottigliare delicatamente ogni chiocciola portandola allo spessore di circa mezzo centimetro.

Scaldare un po' d'olio in una padella e cuocervi i pani su entrambi i lati sino a doratura.

Sgocciolare, asciugare su carta da cucina e servire subito.



Il lato "green" della cipolla

Questa ricetta nasce dall'incontro tra la tradizione marchigiana e la cucina indiana. La tecnica che ho utilizzato per i pani è quella della piada sfogliata di Urbino, mentre il ripieno di patate, cipolla e curcuma deriva dall'aloos paratha.

La sostenibilità della preparazione consiste nell'utilizzo di patate già lessate - avanzate da altre ricette - e nel recupero della parte verde della cipolla egiziana ligure (inserita tra i prodotti segnalati dall'Arca del gusto di Slow Food) che, al momento del trapianto a terra delle giovani piantine, è in parte recisa per favorire l'attecchimento. In alternativa, è possibile utilizzare la parte verde del cipollotto o i germogli delle cipolle dimenticate in frigorifero.



Nobiltà fa rima con sostenibilità

Saggia questa duchessa che supera le reticenze culturali in fatto di lotta allo spreco alimentare e porta in tavola un contorno delizioso, realizzato con quella che alcuni chiamano la parte meno "nobile" del cipollotto!

PATATE DUCHESSA CON FOGLIE DI CIPOLLOTTI E "QUASI CROSTA" DI PARMIGIANO REGGIANO

Ricetta di Fernanda Demuru del blog ["Il leccapentole e le sue padelle"](#) e autrice di Libricette

Preparazione

20
min.

Cottura

50
min.

Riposo

NO

Persone

4

Fernanda Demuru

Da sempre nutro una grande passione per la cucina e da sempre sono con le mani in pasta.

Qualche anno fa, incoraggiata da amici e famiglia (stanchi di essere le cavie dei miei piatti), ho creato il mio primo blog.

Dopo un anno sono approdata su un'importante piattaforma televisiva, poi su una web.

Ho partecipato a diversi show cooking e a numerosi contest ottenendo prestigiosi riconoscimenti.

INGREDIENTI

- 500 grammi di patate a pasta gialla
- La parte verde di due cipollotti
- Olio extravergine d'oliva delicato q.b.
- Un uovo piccolo
- 2 cucchiai abbondanti di Parmigiano Reggiano DOP grattugiato, ricavato dalla parte prossima alla crosta
- Sale q.b.

PROCEDIMENTO

Lessare le patate in abbondante acqua non salata per circa 30 minuti a partire dal bollore. Scolarle e, senza sbucciarle, schiacciarle all'interno di una ciotola utilizzando una forchetta. Lasciare raffreddare.

Tagliare a listarelle la parte verde dei cipollotti, saltarla velocemente in padella con un filo d'olio, quindi unirle alle patate schiacciate.

Aggiungere l'uovo, il Parmigiano Reggiano, un po' di sale e amalgamare bene il tutto.

Trasferire in composto in una tasca da pasticciere dotata di bocchetta a stella con apertura di 1,5 centimetri.

Scaldare il forno a 180°C in modalità statica.

Foderare il fondo di una teglia con carta da forno.

Spremere il contenuto della tasca da pasticciere direttamente sulla carta formando "mucchietti" ben distanziati.

Infornare per 13-15 minuti.

Estrarre dal forno e lasciare intiepidire prima di servire.

84



85

GRATIN "SVUOTAFRIGO" DI POLLO ARROSTO

Ricetta di Silvia De Lucas del blog "[Silvia Pasticci](#)" e autrice di Libricette

INGREDIENTI

- 40 grammi di burro
- 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Una cipolla bianca o bionda sbucciata e tagliata grossolanamente
- 2 carote spuntate, raschiate e tagliate a rondelle
- 5 zucchine chiare piccole, spuntate e tagliate a rondelle
- 15 piccoli funghi champignon mondati e tagliati a tocchetti
- 250 grammi di carne di pollo arrosto a pezzetti
- 80 grammi di farina (qualche fondo di sacchetti e barattoli, anche integrale, andrà benissimo)
- 700 millilitri di latte intero
- Sale q.b.
- Pepe nero macinato al momento q.b.
- Noce moscata grattugiata al momento q.b.
- Pangrattato q.b.
- Parmigiano Reggiano DOP prossimo alla crosta - o altro formaggio dal sapore non troppo aggressivo - grattugiato al momento q.b. (opzionale)

PROCEDIMENTO

Scaldare burro e olio in un tegame adatto alla cottura su fiamma e in forno. Aggiungere la cipolla, lasciarla dorare, poi unire la carota e, dopo qualche minuto, le zucchine e i funghetti champignon. Quando la verdura sarà cotta (saranno necessari circa 15 minuti), unire il pollo. Distribuire in modo uniforme la farina sopra alla preparazione, quindi mescolare e cuocere per cinque minuti. Nel frattempo, scaldare il grill del forno a 180°C. Versare il latte nel tegame e proseguire la cottura per 10 minuti rimestando spesso. Salare, pepare e insaporire con un po' di noce moscata. Spolverare di pangrattato (o con una miscela di pangrattato e formaggio grattugiato) e infornare brevemente per dorare il tutto. Accompagnare con un'insalata o verdure a piacere.

Preparazione

10

min.

Cottura

35

min.

Riposo

NO

Persone

4

Fino all'osso

Vi sarà capitato qualche volta di avanzare il pollo arrosto oppure di trovarvi con tanta carne ancora buona attaccata alle ossa dopo averlo servito porzionato nei piatti dei commensali durante le occasioni formali. Se a quei rimasugli di carne aggiungete altri avanzi, oltre ai classici "fondi di frigorifero" - ad esempio formaggio da grattugiare prossimo alla crosta - otterrete un confortante pasto spendendo pochissimo ed evitando sprechi.

Nella ricetta (che più che ricetta è un'idea di base dalla quale partire per il vostro gratin personale), le verdure possono essere un contorno avanzato; in questo caso il tempo sul fornello si riduce parecchio, perché si dovrà solo dorare la cipolla e aggiungere i vegetali già cotti per saltarli velocemente.



Silvia Del Lucas

Sono una spagnola in Liguria per amore dai primi anni duemila. Sono curiosa come un bambino piccolo e impazzisco di gioia davanti alle tradizioni gastronomiche italiane che cambiano da una regione all'altra.

Fissata con i perché, con la riproducibilità delle ricette e le spiegazioni chiare in modo che tutti possano preparare i miei piatti senza delusioni, nella mia cucina soffro di personalità multipla: dalla tradizione alla cucina di paesi lontani. Come food blogger ho partecipato a cooking show durante la Fiera Nazionale del Marrone di Cuneo e alla promozione della cena evento Mille Luci Nel Piatto.

Occasionalmente sono docente in una scuola di cucina a Genova.

86





Preparazione

10

min.

Cottura

60

min.

Riposo

NO

Persone

6

La triste storia del petto di pollo (con lieto fine)

A casa mia c'è una parte del pollo che nessuno vuole: il petto. Pensare che da molti è considerata la parte più pregiata dell'animale. Sarà perché basta un niente e in cottura risulta subito asciutto, fatto sta che questo taglio inevitabilmente finisce per essere "riciclato" il giorno seguente in insalate, polpette o ripieni per ravioli. Questa volta è finito in una terrina in buona compagnia perché assieme a lui si sono offerti tutti gli avanzi dei salumi rimasti in frigorifero, perfetti per insaporire questo tipo di preparazione. Così, con pochi ingredienti d'avanzo, ho ottenuto un gustoso paté da spalmare su croccanti fette di pane e la triste storia del petto di pollo che nessuno vuole ha avuto il suo lieto fine!



TERRINA DI CARNE 2.0

Ricetta di Rosa Del Gaudio del blog "Il folletto panettiere" e autrice di Libricette

INGREDIENTI

- 30 grammi di pane raffermo
- 50 millilitri di latte
- 100 grammi di petto di pollo avanzato
- 200 grammi di avanzi vari di salumi
- Un cipollotto fresco
- Un uovo
- Burro per ungere la cocotte
- Crostini di pane raffermo per accompagnare

PROCEDIMENTO

Scaldare il forno a 150°C in modalità statica. Ammollare il pane raffermo nel latte. Tagliate a pezzi il petto di pollo e i salumi. Affettare non troppo sottilmente il cipollotto (compresa la parte verde). In un robot da cucina, tritare le carni con il cipollotto, poi unire il pane sciolto e strizzato e l'uovo. Non frullare eccessivamente per evitare che il tutto si trasformi in poltiglia e non aggiungete sale, poiché sia il pollo che i salumi sono già saporiti. Imburrrare una cocotte di ceramica dotata di coperchio e porvi il composto pressando e livellando bene. Coprire e sistemare in una teglia da forno a bordi alti. Versare acqua molto calda fino ad arrivare a un centimetro dal bordo della cocotte. Cuocere in forno a bagnomaria per un'ora. Quando la terrina sarà pronta, estrarre la teglia dal forno e lasciare raffreddare senza rimuovere il contenitore di cottura dall'acqua. Una volta fredda, servire la terrina di carne accompagnandola con crostini di pane raffermo tostato.

NOTE VIRTUOSE

Il latte utilizzato per ammolare il pane, opportunamente filtrato, può essere utilizzato per realizzare creme e vellutate di verdura.



Preparazione

20

min.

Cottura

20

min.

Riposo

NO

Q.tà

8

biscotti

BISCOTTI CON CECI AVANZATI E CIOCCOLATO DI RECUPERO

Ricetta di Roberto Leopardi del blog "Red tomato" e autore di Libricette

Meno sprechi, più risorse

Ciò che cuciniamo e mangiamo dipende dalle nostre scelte e ha implicazioni che riguardano l'economia, l'ambiente, la sfera sociale e l'etica. Preparare un piatto - dolce o salato che sia - in modo consapevole e sostenibile è un atto di responsabilità. Per innescare un cambiamento, dobbiamo partire anche dalle nostre cucine divertendoci a sperimentare, creando ricette con lo scopo di ottimizzare ciò che abbiamo a disposizione. I biscotti che vi propongo sono davvero semplici: anche chi è alle prime armi in cucina potrà prepararli senza difficoltà. Grazie a questa ricetta ho utilizzato i ceci lessati avanzati dalla cena della sera precedente e il cioccolato fondente delle uova di Pasqua che non ho consumato e che ho congelato per averlo a disposizione all'occorrenza.

INGREDIENTI

50 grammi di ceci in scatola avanzati
20 grammi di cioccolato fondente (esubero delle uova di Pasqua)
25 grammi di zucchero di canna integrale
Un pizzico di sale
Un cucchiaino colmo di olio extravergine di oliva delicato
50 millilitri di latte vaccino o bevanda vegetale
80 grammi di farina 00 setacciata
5 grammi di lievito per dolci setacciato



90

PROCEDIMENTO

Scaldare il forno a 175°C in modalità statica.

Nel frattempo, sciacquare i ceci sotto acqua corrente, poi asciugarli con carta da cucina.

Tritare grossolanamente i legumi e il cioccolato, dopodiché porli in una ciotola.

Aggiungere lo zucchero di canna, il sale, l'olio, il latte (o la bevanda vegetale), la farina e il lievito.

Amalgamate il tutto con un cucchiaino fino ad ottenere un impasto piuttosto corposo.

Rivestire una leccarda con carta da forno bagnata e strizzata.

Con le mani inumidite, prelevare una noce di composto e formare una pallina leggermente appiattita, quindi appoggiarla sulla carta da forno. Procedere allo stesso modo fino a esaurimento dell'impasto, avendo cura di distanziare le porzioni per evitare che, aumentando di volume, si attacchino le une alle altre durante la cottura.

Infornare a media altezza e cuocere per 20 minuti circa.

Estrarre dal forno e lasciare raffreddare completamente su una gratella per dolci prima di gustare.

Roberto Leopardi

La cucina è una passione nata molti anni fa dopo un momento davvero difficile: mi ha fatto ritrovare la voglia di vivere. Sono nate così l'idea e la voglia di avere uno spazio tutto per me sul web.

Il mio blog contiene ricette semplici, gustose, alla portata di tutti e con un'attenzione particolare al mondo vegetariano. Cucinare per me è "uno stato d'animo": i miei piatti sono il riflesso di ciò che provo in quell'istante.



LE RICETTE

dello Chef Luca Andrè





Panna cotta alla viola, agave allo zafferano e limone, streusel alla farina di mandorle, zucchero filato, polvere di violette

INGREDIENTI

PANNACOTTA: Panna da montare 1 litro - Latte di mandorla 1 litro - Zucchero 200 grammi- Maizena 100 grammi- Agar agar 6 grammi- Xantana 2 grammi- Pasta di viole 100 grammi

AGAVE: Agave 200 grammi- Zafferano 2 bustine - Scorza di limone 20 grammi- Vaniglia in polvere 0,5 grammi
STREUSEL: Farina di mandorle 100 grammi- Farina di riso 100 grammi- Zucchero a velo 100 grammi- Margarina 100 grammi

DECORAZIONE: Zucchero filato - Polvere di violette

PROCEDIMENTO

Preparate la panna cotta frullando la maizena insieme al latte di mandorla e alla pasta di viole. Unite il composto in una casseruola e aggiungete la panna, lo zucchero, l'agar agar e la xantana. Portate ad ebollizione e fate cuocere fino a quando non raggiungerà una consistenza cremosa. Versate nei bicchierini e fate raffreddare.

Preparate ora lo streusel mischiando in una planetaria la farina di riso, la farina di mandorla e lo zucchero. Aggiungete poi la margarina fredda tagliata a cubetti e impastate con la foglia fino a ottenere un composto sgranato simile a una sabbia. Mettete in teglia, congelate e procedete poi con la cottura a 165° per 3 giri da 4 minuti avendo cura tra un giro e l'altro di girare con una spatola il composto.

Preparate l'agave frullando e filtrando tutti gli ingredienti.

Essiccate le violette e riducetele in polvere per decorare lo zucchero filato.
Impiattate come da foto.



Chef Luca André Chef Luca André Chef Luca André



INGREDIENTI

CIALDA: Semola rimacinata 500 grammi- Acqua 250 grammi - Carbone vegetale di betulla 20 grammi

PATE' DI CECI: Ceci cotti 500 grammi- Olio di mais 200 grammi - Burro di semi di canapa 100 grammi - Sale q.b.

POMODORINO CONFIT: Pomodorino datterino 1 Kg - Olio evo q.b. - Sale fino q.b. - Zucchero q.b. - Origano q.b.

PERLAGE: Passata di pomodorino giallo 250 grammi- Acqua 250 grammi- Sale fino 5 grammi- Agar Agar 6 grammi - Olio di semi freddo q.b.

CIPOLLA CROCCANTE: Cipolle bianche 5 - Farina di riso q.b. - Olio per friggere q.b.

OLIO AI FIORI: Olio di mais 250 grammi- Fiori di nasturzio 10 grammi

DECORAZIONE: Foglie di nasturzio

PROCEDIMENTO

Preparate le sfoglie impastando in una planetaria la semola con l'acqua e il carbone.

Una volta ottenuto un impasto omogeneo fate riposare un paio di ore in frigorifero.

Successivamente tirate l'impasto per creare delle sfoglie dello spessore di 1 millimetro, foratele con una forchetta e tagliatele della dimensione di 6 x 12cm circa.

Friggete in abbondante olio evitando che si arriccino troppo, salate e fate raffreddare.

Preparate ora i pomodorini confit. Lavateli e tagliateli a metà, conditeli con olio, sale, origano e un pochino di zucchero e cuoceteli a 120°C per 50 minuti.

Fate raffreddare e conservate in frigorifero.

Preparate il patè frullando i ceci insieme a tutti gli altri ingredienti e regolate di sale. Frullate fino a ottenere una consistenza omogenea e cremosa senza grumi. Mettete il composto in una sacca da pasticciere con bocchetta liscia e mettete in frigorifero.

Preparate il perlage unendo l'acqua alla passata di pomodorini gialli, unite l'agar agar precedentemente sciolta in un pochino di acqua, portate ad ebollizione, fate bollire 2 minuti e spegnete. Nel frattempo mettete a raffreddare dell'olio di semi in congelatore. Aspirate il composto con una siringa e fatelo cadere goccia per goccia all'interno del contenitore con l'olio. Le gocce raffreddando formeranno delle sfere.

Preparate ora la cipolla croccante tagliando a fette sottili la cipolla e mettendola a bagno in acqua fredda corrente. Una volta lavata bene asciugatela, passatela nella farina di riso e frigetela in olio a 190°C fino a completa doratura. Scolate bene, salate leggermente e fate raffreddare.

Preparate l'olio unendo i fiori all'olio in una busta sottovuoto e cuocete a vapore 70° C per 25 minuti.

Impiattare come da foto decorando con le foglie di nasturzio e l'olio ai fiori di nasturzio.



Cialda croccante di semola al carbone vegetale, patè di ceci e burro di semi di canapa, pomodorino confit, perlage di pomodorino giallo, cipolla croccante, foglie di nasturzio e olio ai fiori di nasturzio.



INDICE INTERATTIVO DELLE RICETTE

SALSA DI LATTUGA APPASSITA IN STILE GUACAMOLE	57	COPPA DELLE RISORSE	79
KETCHUP A BASE DI CALOTTE DI POMODORO E PEPPERONE	59	PANE FARCITO DI PATATE E RECUPERI DI CIPOLLA	81
PATATE RIPIENE DI SARDINE	61	PATATE DUCHESSA CON FOGLIE DI CIPOLLOTTI E "QUASI CROSTA" DI PARMIGIANO REGGIANO	83
IL TAGLIERE DELLA VIRTÙ	63	GRATIN "SVUOTAFRIGO" DI POLLO ARROSTO	85
CREMA DI ORTAGGI FUORI STANDARD E CROSTE DI PARMIGIANO REGGIANO	66	TERRINA DI CARNE 2.0	87
PANE CONCIO CON CROSTA CROCCANTE DI FARINA DI MAIS	68	BISCOTTI CON CECI AVANZATI E CIOCCOLATO DI RECUPERO	89
RAVIOLI DEL PLIN CON PESTO DI TORSOLO DI CAVOLO	70	PANNA COTTA ALLA VIOLA, AGAVE ALLO ZAFFERANO E LIMONE, STREUSEL ALLA FARINA DI MANDORLE, ZUCCHERO	
CREMA GHIACCIATA CON YOGURT SCADUTO, CAFFÈ AVANZATO, PERE MOLTO MATURE E CIOCCOLATO	72	FILATO, POLVERE DI VIOLETTE	92
GELATO AL LIMONE CON SALSA DI RECUPERI DI FINOCCHIO	74	CIALDA CROCCANTE DI SEMOLA AL CARBONE VEGETALE, PATÈ DI CECI E BURRO DI SEMI DI CANAPA, POMODORINO	
GELATO ALLA CREMA CON SALSA SIMIL-MOU AL GIANDUIOTTO CALDA	76	CONFIT, PERLAGE DI POMODORINO GIALLO, CIPOLLA CROCCANTE, FOGLIE DI NASTURZIO E OLIO AL NASTURZIO.....	93

