

LA CUCINA
ITALIANA

IN CUCINA IO NON SPRECO

Ricette e consigli, dal campo alla tavola

*Tanti consigli utili
non solo dagli chef
ma anche dagli agricoltori*

34
RICETTE
ANTISPRECO



Syngenta

Un impegno concreto per il futuro dell'agricoltura

Syngenta è un'azienda completamente dedicata all'agricoltura. Oltre 28.000 persone impiegate nel mondo lavorano a fianco degli agricoltori per produrre cibo e, al tempo stesso, sostenere lo sviluppo e la diffusione di un modello di agricoltura sempre più responsabile, per garantire una maggiore sicurezza alimentare a una popolazione in rapida crescita a fronte di risorse sempre più limitate.

La continua innovazione di tecnologie e i notevoli investimenti in ricerca e sviluppo ci rendono leader nel nostro settore e ciò comporta la responsabilità di aumentare ulteriormente il livello del nostro contributo. Per questo, Syngenta ha lanciato a livello mondiale **"The Good Growth Plan - Gli impegni concreti per il futuro dell'agricoltura"**, un ambizioso piano per contribuire alla sicurezza alimentare, alla sostenibilità ambientale e alla formazione sulla tutela del lavoratore e dell'ambiente.

The Good Growth Plan consiste in azioni concrete e misurabili con cui Syngenta si impegna ad affrontare le sfide globali che l'agricoltura deve sostenere: promuovere un'agricoltura intensiva sostenibile, salvaguardare la qualità delle produzioni promuovendo la peculiarità delle filiere italiane e sensibilizzare alle proporzioni sempre

più intollerabili che lo spreco alimentare sta assumendo.

Lo spreco alimentare è un fenomeno che coinvolge tutti i passaggi che portano il cibo dal campo alla tavola, implicando grandi costi economici, ambientali, etici e sociali. Per questo motivo, è necessario stimolare un cambiamento in ogni anello della filiera. **"In Cucina io non Spreco"** è un ricettario che vuole promuovere comportamenti virtuosi anche a livello domestico - grazie a suggerimenti di chef e agricoltori consentirà di veicolare consigli e buone pratiche contro lo spreco alimentare.

Siamo convinti che sia necessario coinvolgere tutti, dai principali attori della filiera agro-alimentare fino al consumatore finale, affinché lo spreco alimentare sia dimezzato nei prossimi anni.

Al nostro fianco nella realizzazione del progetto due importanti protagonisti del panorama alimentare italiano, la **Fondazione Banco Alimentare Onlus** e **La Cucina Italiana**, che con noi condividono valori e azioni a favore della sicurezza alimentare.

IN CUCINA IO NON SPRECO

Ricette e consigli, dal campo alla tavola

Fondazione Banco Alimentare Onlus

di Andrea Giussani

Il tema dello spreco alimentare, oltre che essere una moda dei nostri tempi, è diventato attualissimo per il diffondersi della crisi economica che colpisce migliaia di famiglie e la conseguente minore disponibilità di risorse. Con orgoglio posso dire che Banco Alimentare si occupa di questo tema da molti anni, esattamente dal 1989, anno in cui l'idea "Banco Alimentare" sbarca anche in Italia. Da allora il nostro impegno è rivolto alla lotta contro lo spreco attraverso un'efficace metodologia che si fa ponte tra il mondo delle aziende agro-alimentari e l'universo non profit. Combattere lo spreco alimentare significa per noi limitare i danni economici e ambientali che si genererebbero dallo smaltimento di migliaia di tonnellate di cibo ma soprattutto significa utilizzare quel cibo per sfamare chi è povero, ridando valore a ciò che sarebbe stato gettato via. E proprio qui sta la nostra peculiarità: lotta allo spreco vista come la **trasformazione delle eccedenze alimentari in preziosa risorsa per chi ne ha bisogno**.

Da questi presupposti è venuto naturale il "matrimonio" con Syngenta, tra i principali protagonisti dell'Agricoltura mondiale, impegnata quotidianamente nello sviluppo di

un'agricoltura sostenibile attraverso ricerca e tecnologie innovative. Impegno importante, volto a promuovere l'agricoltura responsabile per dimostrare che la produzione agricola può sfamare la popolazione mondiale in continua crescita in modo sostenibile, senza spreco di risorse e nel rispetto dell'ambiente e delle persone.

Siamo lieti quindi di essere partner di questo ricettario che consideriamo un utile strumento per sensibilizzare l'opinione pubblica sul tema dello spreco alimentare. Seppur il ricettario si concentri sullo spreco generato all'interno delle "mura di casa", ambiente di cui Banco Alimentare non si occupa direttamente, trattandosi più di tematiche educative per le persone che non iniziative di "logistica etica", non potevamo che accettare con entusiasmo l'invito di due attori di prim'ordine quali Syngenta e

La Cucina italiana. Mi auguro quindi che **In Cucina io non Spreco** possa essere un utile strumento sia per ridurre lo spreco nelle case degli italiani sia per far conoscere al maggior numero di persone la nostra opera.

IN CUCINA IO NON SPRECO

Ricette e consigli, dal campo alla tavola

La Cucina Italiana

L'esigenza di evitare gli sprechi in un momento di crisi va di pari passo con la volontà di fare qualcosa di concreto per affrontare il problema delle risorse alimentari: una nuova consapevolezza della necessità di un modo di cucinare sostenibile sta prendendo piede, ed è molto più che una moda transitoria.

La Cucina Italiana è dal 1929 al fianco degli Italiani in cucina: sempre al passo con i tempi, non poteva ignorare questa tendenza, con tutto quello che implica. Di qui la volontà, nell'incontro con Syngenta e con Banco Alimentare, di proporre in questo ricettario una serie di suggerimenti da seguire nella quotidianità.

Nelle nostre cucine possiamo tutti i giorni seguire dei comportamenti virtuosi: un primo passo verso un modo migliore di sfruttare le risorse. Bastano piccoli gesti, veramente alla portata di tutti, e che coinvolgono proprio quei cibi che non mancano mai sulle nostre tavole, a partire dal pane. Alimento per eccellenza, il pane è da sempre il fulcro della dieta occidentale. Il suo profondo valore simbolico e il suo ruolo fondamentale nella storia della nostra alimentazione lo rendono per tutti un cibo quasi sacro. Sprecarlo è un vero "peccato", anche perché il pane raffermo si può usare in decine di

modi diversi. È possibile, per esempio, impiegarlo nelle zuppe o in dolci budini e torte, grattugiarlo per impanare cotolette o crocchette. Un discorso simile vale per la pasta e per il riso: se avanzano non vanno certo gettati, ma usati per preparare frittate e tortini.

Un grande quantitativo di scarto proviene in genere da frutta e verdura. Bucce, foglie esterne, gambi e altre parti meno nobili degli ortaggi possono trovare nuova vita nella preparazione di brodi, di creme e di passati. Non bisogna poi dimenticare che le bucce di patata sono ottime fritte e che le scorze di arance, limoni e pompelmi si possono candire.

Alimenti a grande rischio sono anche quelli freschi: bisogna prestare attenzione a non lasciarli scadere, dimenticandoli in frigorifero! Se però ci si accorge che il latte è prossimo alla data di scadenza, si può ricorrere a qualche stratagemma per salvarlo: trasformato in un gelato e riposto in freezer allungherà notevolmente la sua vita.

Sono solo pochi esempi di quello che si può fare con un pizzico di fantasia e di buona volontà. Così questo ricettario è solo una guida verso un modo corretto, ma sempre stuzzicante, di stare a tavola.

IN CUCINA IO NON SPRECO

Ricette e consigli, dal campo alla tavola

Antipasti

Insalata saporita di patate, cavolfiore e broccoli.....	6
Cestini con carciofi, broccoli e patate.....	7
Antipasto tiepido di finocchio, indivia belga e carote	8
Cereali alle verdure miste.....	9
Patate ripiene di caprino, noci ed erba cipollina	10
Pizza bianca di farro, pecorino e asparagi	11
Bruschette con bresaola e funghi	12
Strudel di verdure e fontina	13
Crostino di pane giallo con legumi e purè di porri	14
Zuppa di lenticchie al hot curry con gallette di riso	15

Primi

Rotolo ai carciofi con salsa di zucca	16
Gnocchetti con pomodoro e cime di rapa..	17
Risotto con zucchine e crescenza.....	18
Risotto con i piselli	19
Cuscus con polpettine al sugo	20
Passatelli in zuppa di pomodoro.....	21
Spaghetti con polpette e verdure	22
Raviolo con cuore "carbonaro"	23
Pasta 6 P	24

Secondi

Burghul, lattughino, peperone arrostito e avocado.....	25
Mini hamburger alle fave	26
Girelle di pollo e riso Basmati	27
Filetto di sanpietro impanato al germe di grano con pomodori cuore di bue	28
Triglie al pomodoro	29
Verdure ripiene con pane alle erbe.....	30
Zucchine ripiene di melanzane e menta	31
Torta profumata all'arancia con carciofi e ricotta di bufala	32

Dessert

Crostata di pesche allo zenzero	33
Margherita al limone	34
Chiffon cake alla carota.....	35
Torta di mais con pera Nashi e mela Cotogna	36
Zuppetta di melone e frutta con gelato allo zenzero	37
Clafoutis di uva nera.....	38



Insalata saporita di patate, cavolfiore e broccoli

Ingredienti e dosi per 4 persone:

400 g cavolfiore verde a cimette - 400 g patate -
400 g broccoli a cimette - 60 g olive taggiasche
snocciolate - capperi sotto sale - aceto - olio
extravergine di oliva - sale

Preparazione

Sbucciate le patate, tagliatele a tocchi e lessatele in acqua bollente salata.

Lessate separatamente le cimette di cavolfiore e dopo quelle di broccolo in acqua bollente salata.

Scolate tutte le verdure e mescolatele, aggiungete le olive tagliate a filetti e 2 cucchiari di capperi, accuratamente sciacquati dal sale; condite infine con 2 cucchiari di olio e un po' di aceto. Servite



La parola all'agricoltore • Broccoli •

I broccoli hanno bisogno di un'adeguata fertilizzazione al momento della coltivazione. In questo modo si favorisce la formazione di preziose sostanze antitumorali. Difendere bene la coltura in campo consente invece ai broccoli di superare le diverse fasi di trasporto e conservazione e minimizzare in tal modo gli scarti al momento della cottura.



Lo Chef consiglia

Potete aggiungere un peperone giallo arrostito e un filetto d'acciuga tritato: sembrerà un classico della cucina napoletana, l'insalata di rinforzo.

Se cucinate le verdure per tempo, ricordatevi di tuffare i broccoli e i cavolfiori in acqua freddissima, appena sono cotti, per fissare il colore e conservarli al meglio.

Per servire l'insalata tiepida basterà passare le verdure in padella con un filo d'olio e due cucchiari di acqua per avere la temperatura desiderata.

Per ottenere 400 g di cimette dovete acquistare almeno 6-700 g di broccoli o cavolfiori: i gambi saranno ingrediente di brodi saporiti.



Cestini con carciofi, broccoli e patate

Ingredienti e dosi per 4 persone:

300 g patate - 250 g pasta sfoglia - 200 g broccoli - 130 g ricotta - 40 g latte - 25 pecorino fresco a dadini - 25 g pecorino stagionato a dadini - 4 carciofi - limone - prezzemolo - aglio - timo - alloro - scalogno - vino bianco secco - grana grattugiato - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Preparazione

Pulite i carciofi, lasciando due dita di gambo; scavateli al centro e immergeteli a mano a mano nell'acqua acidulata con mezzo limone, affinché non si anneriscano. (Con gli scarti potete preparare una vellutata o un risotto). Accomodate i carciofi "a testa in giù" in una casseruola; conditeli con un cucchiaio di olio, uno spicchio di aglio con la buccia, uno scalogno a fettine, un ciuffo di prezzemolo e sale. Bagnate con 70 g di vino e 70 g di acqua, coperchiate e lasciate cuocere sul fuoco al minimo per 20' circa. Mondate i broccoli e divideteli a cimette; pelate e affettate le patate. Cuoceteli a vapore per 20'. Insaporite i broccoli in padella con 4 cucchiai di olio, prezzemolo tritato, sale e pepe per 2-3' sulla fiamma vivace; infine passateli con lo schiacciap patate. Schiacciate anche le patate grossolanamente. In una padella raccogliete 2 cucchiai di olio, un rametto di timo e mezza foglia di alloro; quando l'olio sarà caldo, togliete gli aromi e unite la ricotta, mescolate sulla fiamma viva per 1-2', quindi amalgamate il tutto con le patate. Insaporite con una macinata di pepe, il latte e il fondo di cottura filtrato dei carciofi, mescolate aggiustando di sale. Farcite i carciofi con un mix dei due pecorini a dadini e colmateli con i broccoli. Foderate 4 stampini di acciaio scanalato (ø 8 cm, h 5 cm) con la pasta sfoglia, lasciandola debordare poco meno di 1 cm. Distribuite sul fondo di ogni stampino un cucchiaio di patate mescolate con la ricotta. Affogate in ogni stampino un carciofo premendo delicatamente. Spolverizzateli di grana, ungeteli di olio e infornateli a 180 °C per 40'. Sforate, sformate e servite.



La parola all'agricoltore · Carciofi ·

I carciofi sono piante perenni e quindi necessitano di una lavorazione molto attenta del suolo se si desidera mantenere la carciofaia in salute per un numero conveniente di anni. Per questa ragione si arricchiscono i terreni con terricciati che trattengano l'umidità e rendano più areato il suolo. I boccioli risultano quindi più equilibrati e minimizzano il bisogno di eliminare le foglie più esterne.



Lo Chef consiglia

Se il ripieno fosse un poco abbondante, unite un uovo sbattuto e 3 cucchiai di pangrattato; formate delle piccole polpette e rotolate nel pangrattato. Adagiatele su una teglia foderata con carta da forno; ungete ancora e cuocete in forno ventilato a 220 °C per circa 10 minuti. Servitele con insalate novelle miste appena condite per realizzare un ottimo antipasto vegetariano.



Antipasto tiepido di finocchio, indivia belga e carote

Ingredienti e dosi per 4 persone:

200 g indivia belga - 200 g finocchio mondato -
100 g carota - 60 g olio extravergine di oliva -
prezzemolo - aceto bianco - senape - sale

Preparazione

Tagliate a striscioline finocchio e carota.

Mettete i finocchi in casseruola quasi coperti di acqua, al bollore unite le carote; dopo 2' spegnete e scolate. Nel frattempo arrostiti l'indivia belga tagliata a tocchetti in padella con un cucchiaino di olio caldo per 1' a fuoco vivo; unitela poi alle altre verdure.

Mescolate l'olio rimasto con poco prezzemolo tritato, un cucchiaino di senape, un cucchiaino di aceto e un pizzico di sale. Versate sulle verdure. Servite.



La parola all'agricoltore - Carote -

Non tutti i terreni sono adatti a ospitare le carote, servono suoli sabbiosi e ben drenati. Noi agricoltori lavoriamo il terreno in profondità per favorire la crescita di carote sane, belle, facilmente conservabili e ricche di beta carotene, precursore della Vitamina A, una vitamina indispensabile al corpo umano, specialmente nei bambini.



Lo Chef consiglia

Conservate la prima guaina del finocchio, che, ben lavata potrete far cuocere, in una pentola con coperchio, insieme con una patata a pezzetti, due cucchiaini di olio, uno scalogno tritato, mezzo litro di acqua e sale. Frullate poi il tutto e completate con le foglioline verdi del finocchio e dei pezzettini di salmone scottati in una padella appena unta e ben calda. Otterrete una crema suggestiva, dal sapore scandinavo, elegante e nutriente.



Cereali alle verdure miste

Ingredienti e dosi per 2 persone:

misto di 5 cereali g 150 - 8 piccoli asparagi - una zucchina novella - una piccola carota - una tenera costa di sedano - 10 g di finocchietto - prezzemolo - maggiorana - succo di limone - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Preparazione

Lessate i cereali; scolateli e fateli raffreddare su un'ampia superficie, ungendo con un cucchiaino di olio. Il tempo di cottura varia dai 20 ai 40 minuti

Mondare e lavare le verdure; Riducetele in dadolata molto fine, raccogliete in un recipiente e conditele con un cucchiaino di olio, sale, pepe e succo di limone. Lasciatele marinare per 20 minuti.

Unite i cereali, mescolate e profumate con un cucchiaino di erbe aromatiche tritate.

Disponete tutto in una ciotola e completate a piacere con ancora un poco di olio, succo di limone e finocchietto. Servite.



La parola all'agricoltore · Zucchine ·

Sono ortaggi facili da coltivare, a patto di proteggere adeguatamente le piante, in special modo dai virus, attraverso la selezione di varietà naturalmente resistenti.



Lo Chef consiglia

Il tempo di cottura dipende dal produttore dei cereali ed è necessario leggere l'etichetta. La ricetta si può preparare con un mix di cereali oppure con uno solo di essi, ad esempio di solo orzo. Potete sostituire gli asparagi con altre verdure come i piselli freschi leggermente sbollentati.

I cereali lessati si usano per completare il minestrone di verdure, come guarnizione di una crema, al posto del riso per preparare l'ormai noto orzotto, cioè il risotto preparato con l'orzo.



Patate ripiene di caprino, noci ed erba cipollina

Ingredienti e dosi per 4 persone:

8 patate da 150 g cad. - 4 caprini 320 g -
40 g gherigli di noce - 40 ml olio extravergine -
1 peperoncino secco - erba cipollina -
pangrattato - sale

Preparazione

Lavate accuratamente le patate, avvolgetele ognuna in un foglio di alluminio e infornatele a 180 °C per un'ora circa. Togliete le patate dal forno, eliminate l'alluminio, asportatene la calotta superiore, poi scavatele lasciando 1 cm di spessore e salatele.

Mescolate la polpa di patata con i caprini, l'olio, il peperoncino tritato (eliminatene, se preferite, i semi), le noci spezzettate e alcuni fili di erba cipollina tagliuzzati. Riempite le patate con il composto, spolverate con poco pangrattato.

Infornatele in forno caldo con il grill per 4' circa e completatele con erba cipollina.



Lo sapevi che...

...gli alimenti donati dagli italiani durante la Giornata Nazionale della Colletta Alimentare del 30 novembre 2014 pesano quanto una flotta di 16 Airbus A380, l'aereo più grande del mondo?



Lo Chef consiglia

Cuocere le patate con la buccia consente di sfruttare completamente il tubero in ogni sua parte, conservandone tutto il sapore e il valore nutrizionale. L'importante è che le patate siano perfettamente sane e ben pulite: è consigliabile spazzolarle, lavarle e asciugarle con cura per rimuovere ogni residuo di terra e impurità.



Pizza bianca di farro, pecorino e asparagi

Ingredienti e dosi per 4 persone:

500 g asparagi - 300 g farina speciale per pizza - 200 g farina di farro - 130 g pecorino grattugiato - 10 g lievito di birra fresco - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Preparazione

Mondate gli asparagi e lessateli al dente per 5 minuti, poi tagliateli a rondelle, mantenendo le punte intere. Impastate la farina speciale con il lievito sciolto in 300 ml di acqua tiepida. Fate lievitare questo primo impasto per 3 ore a temperatura ambiente. Unitevi poi la farina di farro, 30 g di olio, 8 g di sale; impastate e lasciate lievitare la pasta ottenuta per circa 1 ora a temperatura ambiente. Stendete l'impasto in un rettangolo grande quanto il vassoio del forno (40x30 cm). Cospargete la superficie con il pecorino, irrorate con un filo di olio, poi distribuitevi sopra gli asparagi a rondelle e completate con una macinata di pepe. Arrotolate la pasta su se stessa, sul lato corto. Tagliate a tranci il rotolo di pasta e disponete le girelle ottenute in una teglia tonda, a corona. Lasciatele lievitare per 1 ora.

Infornate a 200°C per 25-30'. Servite la focaccia accompagnandola a piacere con insalata di stagione e prosciutto crudo.



Lo sapevi che...

...se il cibo raccolto da Banco Alimentare nel 2013 si trasformasse in spettatori (in termini di peso), si potrebbe riempire lo stadio di San Siro ben 14 volte?



Lo Chef consiglia

La parte terminale e dura degli asparagi può essere pelata in modo deciso; una volta recuperata la parte interna, la si può bollire per un tempo doppio rispetto alla parte tenera e poi frullarla a crema. Si può usare per condire una pasta, unendo poco formaggio e olio.



Bruschette con bresaola e funghi

Ingredienti e dosi per 2 persone:

100 g bresaola punta d'anca - 100 g champignon puliti - 80 g baguette - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Preparazione

Tagliate il pane ottenendo 8 fettine; ungetele leggermente e tostatele in padella. Affettate anche gli champignon e conditeli con olio, sale e pepe. Condite a piacere la bresaola con un filo di olio e servitela accompagnandola con le bruschette e gli champignon.



Lo sapevi che...

nel logo di Banco Alimentare c'è tutta la sua mission? La freccia arancio rappresenta il recupero di alimenti ancora buoni e non più commercializzabili, mentre la freccia verde indica la redistribuzione alle strutture che aiutano i poveri. Al centro c'è il pane stilizzato, emblema del diritto al cibo di ogni Uomo.



Lo Chef consiglia

La bruschetta offre sempre un'eccellente possibilità di recuperare il pane del giorno prima, ancora considerato un cibo "sacro" che non si può assolutamente buttare: diventa crostino, ammorbidisce le polpette, si secca e diventa pangrattato. Ammollato nel latte e mescolato a cacao, cioccolato, pinoli e altra frutta secca tostata, miele o zucchero diventa una torta.

La bruschetta è sempre buona; è un ottimo antipasto comunque venga preparata; ricoperta di cipolla stufata, spolverata di formaggio e gratinata piuttosto che con il classico pomodoro crudo profumato con olio, aglio e basilico.



Strudel di verdure e fontina

Ingredienti e dosi per 6 persone:

250 g pasta sfoglia - 250 g catalogna pulita -
240 g borlotti lessati - 180 g fontina - 180 g
porro - 1 tuorlo - aglio - olio extravergine di
oliva - sale

Preparazione

Affettate il porro, dopo aver eliminato la parte verde e la prima guaina. Tagliate la catalogna a strisce. Stufate il porro con 2 cucchiaini di olio, unite la catalogna, mescolate e lasciate cuocere per 15'circa ; a fine cottura salate, lasciate raffreddare e poi mescolate con la fontina a dadini e uno spicchio di aglio spremuto.

Schiacciate con la forchetta in purè grossolano i borlotti e mescolateli alla catalogna.

Stendete la pasta sfoglia su un foglio di carta da forno, formando un disco (ø 35 cm). Mettete nel centro la catalogna, ripiegatevi sopra un lembo di pasta, ripiegate le parti laterali e girate il rotolo sul lembo di pasta avanzata (strudel).

Spennellate lo strudel con il tuorlo e, con la punta del coltello, praticate un'incisione a griglia. Infornatelo a 200 °C per circa 30' e servitelo caldo o tiepido.



Lo sapevi che...

...il peso degli alimenti recuperati da Banco Alimentare solo nel 2013 è uguale a quello di 5 torri di Pisa?



Lo Chef consiglia

La catalogna, dalle foglie lunghe e seghettate e dal gusto leggermente amaro, appartiene alla grande famiglia delle cicorie (radicchi, scarole, indivie), che ci regala una vasta gamma di sapori per le ricette dell'autunno-inverno.

Alcune varietà di catalogna producono dei germogli carnosi: sono le fresche e croccanti puntarelle. Se preferite un sapore più dolce potete impiegare le biette o i classici spinaci. Se preparate la catalogna come è indicato, potete anche impiegarla come ottimo contorno per carni saporite. È ottima per completare una crema di fave secche o ceci, servita con pane pugliese e ricotta stagionata.



Crostino di pane giallo con legumi e purè di porri

Ingredienti e dosi per 4 persone:

300 g porri spuntati - 150 g 2 pagnottine di mais - 80 g fagioli rossi lessati - 80 g lenticchie lessate - 80 g ceci lessati - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Preparazione

Tagliate le pagnottine a metà orizzontalmente e tostatele in forno.

Affettate i porri e scottateli in acqua bollente salata per 3-4'. Rosolate in padella con un cucchiaino di olio una cucchiainata di porri scolati e strizzati, unite tutti i legumi e fate insaporire per 5', aggiustate di sale, se necessario, e pepate.

Strizzate i porri rimasti e frullateli con 3 cucchiaini di olio.

Distribuite questa salsa sui piatti, mettete al centro metà pagnottina tostata e completatela con i legumi



Lo sapevi che...

...oltre 1.700 sono i volontari che, ogni giorno in tutta Italia, donano il loro tempo per scaricare, selezionare, controllare e stoccare gli alimenti recuperati presso i 21 magazzini della Rete Banco Alimentare per poi distribuirli gratuitamente alle oltre 9.000 strutture caritative che aiutano 2 milioni di poveri in Italia?



Lo Chef consiglia

Il pane giallo era un pane tipico di Milano, tradizionalmente acquistato soprattutto dai più poveri perché meno costoso del pane bianco di grano. Molto probabilmente, prima dell'arrivo del mais con la conquista dell'America, veniva preparato con il miglio, come accadeva con il pan mejn o pane di miglio, dolce oggi preparato con la farina di mais.

Potete ovviamente utilizzare altri tipi di pane; potete scegliere anche un solo legume, magari insaporito con spezie ed erbe aromatiche: è un semplice esempio di piatto di recupero, che potete modificare e realizzare in molte varianti.



Zuppa di lenticchie al hot curry con gallette di riso

Ingredienti e dosi per 6 persone:

250 g lenticchie secche piccole e di qualità (Castelluccio, Colfiorito) - 200 g farina di riso - 50 g farina 00 - 1 uovo - 1 gambo di sedano - 1 carota - 1 porro - foglie di sedano - scalogno - lievito in polvere per torte salate - hot curry in polvere - burro - olio extravergine di oliva - sale

Preparazione

Miscelate le farine e unitevi, poco per volta, 400 ml di acqua, amalgamando con una frusta. Aggiungete l'uovo, 50 g di burro fuso e sale. Tritate un ciuffo di foglie di sedano con 15 g di scalogno e rosolateli in padella con una noce di burro per 2'; versateli quindi nella pastella, mescolate e lasciate riposare per 1 ora .

Tritate il gambo di sedano, la carota e il porro, rosolateli con 4-5 cucchiaini di olio per 2', poi unite le lenticchie e 1 cucchiaino e mezzo di curry. Bagnate con 1 litro di acqua fredda e cuocete per un'ora circa. Salate solo alla fine.

Unite mezzo cucchiaino di lievito nella pastella, quindi versatela in una padellina ben unta (ø 20 cm) a mestolini: cuocete per 3' per lato, ottenendo almeno 6 sottili gallette. Servitele in accompagnamento alla zuppa.



Lo sapevi che...

...la prima donazione di eccedenze alimentari a Banco Alimentare da parte di un'azienda fu una partita di Fernet Branca nel lontano 1989?



Lo Chef consiglia

Senza il curry queste lenticchie sono ottime per tutti: se ne preparate una confezione da 500 g potete realizzare questo piatto, senza curry, per accompagnare il classico cotechino delle feste natalizie.



Rotolo ai carciofi con salsa di zucca

Ingredienti e dosi per 4-6 persone:

400 g ricotta di pecora - 250 g latte - 250 g polpa di zucca - 200 g farina - 5 carciofi - 4 tuorli - 1 uovo - limone - timo - 1 scalogno - 40 g di grana grattugiato - 40 g di burro - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Preparazione

Impastate la farina con i tuorli e l'uovo; quando la pasta sarà liscia e compatta, avvolgetela nella pellicola e ponetela in frigo per 1 ora.

Condite la ricotta cospargendola esternamente con sale, pepe, un filo di olio, la scorza grattugiata di mezzo limone e un pizzico di foglie di timo. Appoggiatela su una teglia coperta di carta da forno e infornatela a 80 °C per 40'.

Pulite i carciofi e tagliateli a fettine sottili; se i gambi sono teneri e freschi, pelateli e tagliateli a rondelle. Metteli in padella con 2 cucchiaini di olio, uno scalogno tritato e un pizzico di sale, copriteli e cuoceteli a fuoco basso per una decina di minuti: dovranno diventare morbidi.

Spezzettate gli spinaci e aggiungeteli ai carciofi 3-4' prima del completamento della cottura; alzate il fuoco e fateli appassire mescolando. Tagliate la zucca a pezzetti, tuffatela nel latte e portatela sul fuoco. Quando sarà morbida, frullatela con il mixer a immersione con 20 g di burro, sale e pepe. Stendete con il matterello la pasta in un rettangolo di circa 40x35 cm; copritelo con la ricotta sbriciolata lasciando 2 cm di bordo sui lati lunghi e 4 cm sui lati corti. Distribuite sulla ricotta le verdure, arrotolate la pasta dal lato lungo e schiacciatela sui lati corti. Avvolgete il rotolo con un foglio di carta da forno, poi con l'alluminio.

Immergetelo in acqua bollente e cuocetelo per 30' a fuoco molto basso. Scolatelo e lasciatelo raffreddare in frigorifero per 2-3 ore, senza toglierlo dall'involucro. Affettate il rotolo in fette di 2 cm, disponetele in una pirofila imburata, mettete un fiocchetto di burro su ogni fetta, cospargete di grana e infornate a 200 °C per 6-7'. Servite le fette con la salsa di zucca calda.



La parola all'agricoltore • Carciofi •

Il carciofo vanta una notevole gamma di varietà tipiche italiane, fra le quali spiccano il Brindisino, il "Paestum" campano, lo Spinoso sardo, anche nella sua variante ligure di Spinoso d'Albenga, i siciliani Catanese, Verde di Palermo e Violetto di Niscemi. Apprezzati anche la Mammola, il Romanesco, il Mazzaferatta di Cupello, abruzzese, il Violetto di Toscana e il Precoce di Chioggia.



Lo Chef consiglia

Il rotolo si può preparare il giorno prima e conservare in frigo, chiuso nel suo involucro.

Se dovete comprare un pezzo di zucca di peso decisamente superiore al necessario, preparate tranquillamente più salsa: la potrete usare per completare un risotto in bianco, oppure potrete servirla come crema, completata con grana in scaglie, qualche goccia di aceto balsamico e pane tostato.

I semi della zucca infine, tostati in forno a 180 °C per 10 minuti, sbucciati e salati, sono ottimi nel pane e nella focaccia o come semplici e "antichi" stuzzichini.



Gnocchetti con pomodoro e cime di rapa

Ingredienti:

1 kg patate - 400 g cime di rapa pulite - 250 farina più un po' - 180 g porro pulito - 200 g pomodori freschi - capperi sotto sale - grana grattugiato - noce moscata - olio extravergine di oliva - sale

Preparazione

Mettete a lessare le patate; poi sbucciatele, passatele ancora calde e impastatele con la farina, un pizzico di sale, un cucchiaino scarso di grana e una grattata di noce moscata. Dividete l'impasto in pezzi, modellandoli in filoncini che taglierete a pezzetti, lavorando sulla spianatoia infarinata. Passate poi i pezzetti sui rebbi della forchetta formando gli gnocchetti.

Preparate il condimento mentre lessano le patate: scottate due pomodori in acqua bollente; raffreddateli dopo pochi secondi in acqua ben fredda. Privateli della pelle e dei semi e tagliate la polpa a pezzetti. Lavate accuratamente mezzo cucchiaino di capperi. Lessate per 10' le cime di rapa, scolatele e sminuzzatele. Tagliate a rondelle il porro e rosolatelo in 3-4 cucchiaini di olio, unite poi i capperi e le cime di rapa. Mescolate e lasciate insaporire per un paio di minuti. Spegnete e completate con il pomodoro

Lessate gli gnocchetti in acqua bollente salata, scolateli con la schiumarola appena tornano a galla, versandoli direttamente sul condimento.

Mescolate delicatamente, mantecate con un filo d'olio a crudo e uno spolvero di grana.



La parola all'agricoltore • Pomodoro •

Fra le molte sostanze utili alla salute, i pomodori contengono anche Licopene, dalle proprietà antiossidanti. Il tenore in questa sostanza dipende dal grado di nutrizione, irrigazione e protezione che la coltura riceve. Piante stressate per mancanza di acqua o nutrienti, oppure attaccate da malattie, producono bacche di scarsa qualità, con ridotti contenuti di licopene.



Lo Chef consiglia

Potete lessare gli gnocchi con largo anticipo e tuffarli, appena a galla, in acqua freddissima, per poi sgocciolarli e conservarli in una pirofila ampia, ben unti di olio. Al momento di servirli si rituffano nell'acqua bollente e si fanno "rinvenire", cioè riscaldare, e sono comunque ottimi. È una procedura assolutamente normale nei ristoranti che servono gli gnocchi di patate.

Se decidete di cucinare molte più cime di rapa, il giorno dopo, saltate in padella con olio, aglio, peperoncino e persino acciuga saranno il condimento perfetto delle orecchiette, uno dei piatti di pasta più amati dagli italiani. Un tocco di ricotta stagionata è d'obbligo.



Risotto con zucchine e crescenza

Ingredienti:

320 g riso Carnaroli - 200 g crescenza - 200 g zucchine - uno scalogno - vino bianco secco - brodo di carne - olio extravergine di oliva - pistilli di zafferano - sale - pepe

Preparazione

Tagliate le zucchine in tocchetti regolari e rosolateli in una casseruola con lo scalogno a fettine in un cucchiaio di olio per 2'. Unite il riso, tostato per meno di un minuto, sfumate con mezzo bicchiere di vino e portate a cottura il risotto in 15-18' bagnando poco alla volta con g 800 circa di brodo. Mantecate con la crescenza a tocchetti, unite un pizzico di pistilli di zafferano, salate, pepate e servite.



La parola all'agricoltore - Riso -

Il riso è una delle tre colture che più sfamano il Mondo, insieme a grano e mais. L'Italia è il primo produttore europeo, con circa un milione e 300mila tonnellate ricavate da oltre 200mila ettari coltivati. Di questi, quasi il 90% è concentrato nelle province di Vercelli, Novara e Pavia.



Lo Chef consiglia

Potete preparare questo piatto anche con altre verdure a seconda della stagione e dei vostri gusti; anche la crescenza può essere sostituita con un altro formaggio, purché fonda facilmente.

In questo modo potete recuperare degli ortaggi in eccedenza o una verdura che avete cotto il giorno prima per preparare un'altra ricetta, ma anche qualche pezzetto di formaggio rimasto nel frigorifero. Infine, per risparmiare tempo potete trasformare questo risotto in un piatto unico, semplicemente aggiungendo una salamella arrostita, o dei gamberi tuffati nel riso all'ultimo momento, subito prima di mantecare.



Risotto con i piselli

Ingredienti:

200 g di brodo vegetale - 60 g di riso Carnaroli -
30 g di piselli sgranati - 20 g di cipolla - 2 cucchiaini
di olio extravergine d'oliva - prezzemolo

Preparazione

Scaldate il brodo vegetale. Tritate finemente la cipolla, rosolatela nell'olio senza farla scurire, unite i piselli sgranati, insaporiteli per un minuto, poi bagnateli con un cucchiaino di brodo caldo. Lasciateli cuocere per 5 minuti, quindi unite il riso e proseguite la cottura con il restante brodo bollente. Il risotto sarà pronto dopo circa 15-18 minuti e dovrà risultare molto morbido. Servitelo immediatamente, completandolo con un pizzico di prezzemolo tritato. Si possono usare anche piselli surgelati: in questo caso unire alla cipolla riso e piselli nello stesso momento.



La parola all'agricoltore · Piselli ·

Le origini agronomiche e alimentari dei piselli si perdono nella notte dei Tempi. La loro presenza nella dieta umana risale infatti al Neolitico, circa 9.000 anni fa, originariamente in India settentrionale, area dalla quale si sono lentamente diffusi in Occidente. Oggi la produzione è solo in parte orientata al consumo fresco, dato che le forme preponderanti sui mercati sono semi secchi, sciolame e surgelati.



Lo Chef consiglia

Il riso che avanza è facile da riutilizzare, basta, ad esempio, aggiungere un uovo e un cucchiaino di pangrattato per poi schiacciarlo in una padella antiaderente: si cuoce il tortino come si trattasse di una frittata, sino a renderlo dorato, per circa 3 o 4 minuti per lato a fuoco medio. L'unica piccola difficoltà sta nel girarlo, ma potete aiutarvi con un coperchio, magari leggermente imburato.



Cuscus con polpettine al sugo

Ingredienti e dosi per 4 persone:

1 kg pomodori freschi (o 400 g pomodori pelati) - 400 g manzo tritato - 250 g cuscus - un cipollotto - 40 g pane ammollato nel latte - cumino - cardamomo - coriandolo secco e in foglie - latte - olio extravergine d'oliva - sale

Preparazione

Tritate il cipollotto e fatelo appassire in una padella con 2 cucchiaini d'olio. Unitevi i pomodori a pezzi e strizzati, salate e cuocete per 15 minuti. Passate al passaverdure.

Strizzate e sbriciolate il pancarré, poi impastatelo con la carne tritata. Insaporitela con un cucchiaino di spezie miste (cumino, coriandolo, cardamomo) e sale. Suddividete questo impasto in minuscole porzioni di circa 10 g, cui darete la forma di polpettine rotonde. Rosolate in un velo d'olio ben caldo per 2 minuti. Salatele leggermente.

Immergetele nel sugo in ebollizione e cuocetele per circa 10'.

Fate rinvenire intanto il cuscus secondo le istruzioni della confezione. Di solito si copre di acqua bollente in quantità di peso pari a quella del couscous, in bacinella; si attende per pochi minuti: Infine si sgrana su una teglia con le mani e si condisce con poco olio e sale.

Servitelo subito con le polpettine e il loro sugo, il tutto cosperso con foglie di coriandolo.



La parola all'agricoltore *• Pomodoro •*

Ortaggio alla base della dieta mediterranea, i pomodori quando nutriti, protetti e irrigati, apportano buone quantità di Vit. E, nota per le benefiche proprietà antiossidanti. Soprattutto i pomodori da mensa, quando mangiati crudi, contribuiscono a preservare la salute delle nostre cellule.



Lo Chef consiglia

Potete preparare le polpette anche con altri tipi di carne, dal vitello all'agnello. Una scorta di questo sugo con polpette riposta in freezer costituisce una vera risorsa, pronta al bisogno per accompagnare non solo il cuscus, ma anche la pasta, il riso o la polenta.



Passatelli in zuppa di pomodoro

Ingredienti e dosi per 4 persone:

1 kg pomodori maturi - 80 g pangrattato - 80 g grana grattugiato - 2 uova - 1 cipolla piccola - 1 gambo di sedano - 1 carota - pâté di olive nere - origano fresco - noce moscata - frutti del capperi sott'aceto - brodo vegetale - olio extravergine - sale - pepe

Preparazione

Mescolate il pangrattato con il grana, le uova, sale, pepe e una grattata di noce moscata fino a ottenere un impasto ben sodo che lascerete riposare per almeno 30'.

Tagliate a pezzi i pomodori. Soffriggete il sedano, la carota e la cipolla a dadini in 4 cucchiaini di olio, unite i pomodori, fateli insaporire nel soffritto, coprite e cuocete il sugo a fuoco medio per 30' circa. Passate il sugo di pomodoro, salatelo e aromatizzatelo con una cucchiainata di foglie di origano tritate.

Preparate i passatelli con l'apposito attrezzo o con lo schiacciapastate, facendoli cadere, ben lunghi, nel brodo vegetale bollente (o in acqua leggermente salata), scolandoli non appena tornano a galla. Versate nei piatti il pomodoro tiepido, completatelo con i passatelli, qualche goccia di pâté di olive e i frutti del capperi (cucurbi) tagliati a rondelle.



La parola all'agricoltore *• Cipolla •*

Le cipolle venivano già utilizzate in Medio Oriente oltre 5.000 anni fa e gli atleti e i guerrieri dell'antichità ne mangiavano in quantità, ritenendole portatrici di forza, come pure erano utilizzate come rimedio alla sterilità femminile. Oggi in Italia ne sono coltivate numerose varietà, rosse, dorate e bianche. Fra le molte, le cipolle tipiche più note sono quella di Tropea, per la sua dolcezza, ma anche quelle di Medicina, nel bolognese, e di Cannara, in Umbria.



Lo Chef consiglia

Preparate tanta salsa di pomodoro: quella rimasta la profumate con il basilico e un cucchiaino di olio extravergine di qualità: raffreddatela rapidamente e conservatela in frigorifero. Il giorno dopo sarà ottima per condire la più classica delle pastasciutte.



Spaghetti con polpette e verdure

Ingredienti e dosi per 2 persone:

160 g spaghetti - 60 g polpa di pollo macinata - 60 g polpa di maiale macinata - 100 g zucchini a cubetti - 50 g peperone rosso o giallo a cubetti - 50 g pomodori in dadolata - 10 cipolla tritata - uno spicchio di aglio - prezzemolo - basilico - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Preparazione

Fate un trito aromatico con l'aglio, un ciuffo di prezzemolo e 8 foglie di basilico. Mescolate le due carni con la cipolla, un pizzico di sale, una macinata di pepe e un cucchiaino di prezzemolo tritato. Formate 5 polpette a mo' di salsicciotto e ungetele di olio. Arrostite le polpette in padella con un cucchiaino di olio, a fuoco vivace, per un minuto.

Scolate le polpette e nella stessa padella rosolate peperoni e zucchine per 4-5', poi unite di nuovo le polpette, metà del trito aromatico, i pomodori, ml 200 di acqua, salate, coprite, riducete la fiamma e dopo 4' spegnete. Intanto lessate gli spaghetti, scolateli nella padella del sugo e unite il resto del trito aromatico. Disponete gli spaghetti e le polpette nel piatto e servite.



La parola all'agricoltore *• Pomodoro •*

Per la preparazione di salse o dadolate vengono impiegate varietà appositamente selezionate per offrire, da un lato, le migliori caratteristiche organolettiche e, dall'altro, un colore naturalmente gradevole e una consistenza della polpa tale da massimizzare la resa in cucina.



Lo Chef consiglia

Il peperone rimasto può essere utilizzato in mille modi: per esempio tagliato a bastoncini sottili e con un cetriolo, una carota e qualche pomodorino può essere servito in pinzimonio, come piccolo aperitivo vegetariano.

Le polpette possono essere preparate anche con carni diverse come ad esempio il vitellone.



Raviolo con cuore "carbonaro"

Ingredienti:

200 g semola rimacinata di grano duro - 50 g pancetta dolce senza cotenna - 40 g pecorino grattugiato - 40 g grana grattugiato - 4 tuorli - 4 carciofi interi - limone - aglio - olio extravergine di oliva - pepe nero - sale

Preparazione

Riducete la pancetta a dadini di circa 0,5 cm di lato e soffriggeteli in una padella antiaderente, in un cucchiaino di olio, per 2', finché non diventeranno croccanti, poi eliminate il grasso rilasciato. Mescolate in una terrina i tuorli con i formaggi, aggiungete la pancetta croccante, un pizzico di sale e pepe. Mondate i carciofi; pelate i gambi con un pelapatate; tuffate via via tutto in acqua acidulata con il succo di mezzo limone. Tagliate i carciofi a fettine sottili; rosolateli in una padella con 4 cucchiaini di olio e uno spicchio di aglio per circa 34'. Impastate la semola con 140 g di acqua e un pizzico di sale e lavorate a mano per qualche minuto, fino a che la pasta non sarà omogenea; fatela riposare per 30', avvolta nella pellicola, poi tiratela con la macchina stendipasta o a mano a 1-2 mm di spessore.

Formate dei lunghi rettangoli di pasta, larghi 10-12 cm, posatevi sopra per tutta la lunghezza, disponendole appena al di sotto della linea centrale orizzontale, tante palline di ripieno (1 cucchiaino) distanziandole di circa 3-4 cm.

Spennellate di acqua i bordi della pasta e ripiegate la su se stessa, chiudendola bene premendo con le dita.

Premete intorno a ogni pallina di ripieno con il bordo bombato di un tagliapasta

(ø 4 cm) per far uscire l'aria e sigillare ogni raviolo; poi con il bordo tagliente ritagliate i ravioli. Poneteli via via su un vassoio cosparso di semola, voltandoli per non farli attaccare.

Cuocete i ravioli in acqua salata per 3' (se la pasta si fosse seccata, proseguite la cottura per 1'). Scolateli e saltateli in padella con i carciofi, quindi pepate a piacere e servite.



Lo sapevi che...

...nel dicembre 2003 prese il via a Milano il programma "Siticibo" per il recupero di piatti pronti, pane e frutta in eccedenza dalla ristorazione organizzata? Da allora il programma è stato esteso a 30 capoluoghi italiani e sono state recuperate ben 4.000.000 di porzioni di cibo!



Lo Chef consiglia

In molte ricette i gambi dei carciofi vengono scartati. Per non buttarli, lessateli per 30' in acqua salata, insieme con una patata e uno scalogno mondati e una foglia di alloro; frullate poi con un filo di olio; servite la crema ottenuta con crostini.



Pasta 6 P

Ingredienti e dosi per 4 persone:

320 g pappardelle fresche - 200 g patata pelata - 40 g 1 fetta di prosciutto crudo - 40 g Parmigiano Reggiano - prezzemolo tritato - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Preparazione

Tagliate a dadini il prosciutto crudo.

Grattugiate il parmigiano con la grattugia a fori larghi.

Tagliate a cubetti piccoli la patata. Rosolate in padella, in un paio di cucchiaini di olio, le patate a fuoco medio per 5 minuti; unite il prosciutto e rosolate ancora per 5 minuti con coperchio, affinché il prosciutto risulti croccante e le patate ben cotte.

Cuocete le pappardelle in abbondante acqua salata. Scolatele, saltatele per 1' con il prosciutto e le patate e completatele poi con le altre 3 P: prezzemolo, parmigiano e pepe.



La parola all'agricoltore - Pasta e grano -

Vero simbolo italiano, la pasta presenta poche fibre e grassi apportando in media l'80% di amido e il 7,5% di proteine. Fra queste, il glutine: una lipoproteina che conferisce struttura e solidità alla pasta. Per massimizzarne i contenuti, si è operata nel tempo un'accurata selezione genetica che ha prodotto grani duri di alto valore nutrizionale e dalla grande tenuta alla cottura.



Lo Chef consiglia

Potete cambiare il formato di pasta o sostituire il prosciutto con la pancetta e il parmigiano con il pecorino. Se vi piace potete aggiungere alle patate e al prosciutto un porro affettato sottilmente.

È la tipica ricetta che si prepara "con quello che c'è in casa", un modo sempre intelligente, pratico ed economico di pensare alla cucina di casa.



Burghul, lattughino, peperone arrostito e avocado

Ingredienti e dosi per 4 persone:

1 avocado - 200 g zucchina - 150 g burghul - un peperone rosso - 80 g lattughino - 20 g rucola - menta - limone - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Preparazione

Mettete il burghul in ammollo in acqua per circa 1 ora. Scolatelo, sciacquatelo e lessatelo in acqua salata per 8' dal levarsi del bollore. Lasciatelo poi raffreddare su un'ampia teglia, condendo con qualche cucchiaino di olio.

Cuocete il peperone in forno ventilato a 240°C, per 20 minuti circa, posto su teglia con carta da forno; giratelo una volta durante la cottura. Conservatelo in una bacinella coperta con pellicola, sino al raffreddamento. Eliminate la pelle, i semi, il picciolo, le parti bianche e tagliate la polpa a listarelle. Ne basterà mezzo per preparare la ricetta.

Tagliate in dadolata la zucchina e saltatela in padella con un filo di olio per 2-3'. Mescolate in una insalatiera il burghul con la rucola sminuzzata, il lattughino tagliato a pezzetti, qualche foglia di menta spezzettata. Tagliate in dadolata metà del peperone e unitelo all'insalata; sbucciate l'avocado, tagliatene metà in dadolata e unite anch'esso all'insalata. Mescolate l'insalata e decoratela con il peperone rimasto tagliato a filetti e l'avocado rimasto a fettine. Condite con olio, sale, pepe e succo di limone.

Servite.



Lo sapevi che...

...a causa della fredda estate del 2014 e dell'embargo verso la Russia, oltre 1.500 tonnellate di frutta (come le nettarine, i meloni, i cocomeri...) sono rimaste invendute e quindi erano a rischio distruzione ma Banco Alimentare, con un enorme sforzo, è riuscito a salvarle per donarle a chi è bisognoso?



Lo Chef consiglia

potete preparare tutto in anticipo, escluso l'avocado, che tende a ossidare.

Mescolate e condite al momento di servire.

Il mezzo peperone che avanza si frulla con 4 cucchiaini di olio e 4 cucchiaini di acqua. Si profuma a piacere con erbe aromatiche e si sala leggermente. È perfetto per condire la pasta o come salsa per dei crostacei cotti, ad esempio gamberi.



Mini hamburger alle fave

Ingredienti e dosi per 4 persone:

300 g polpa di agnello macinata - 50 g pane ammollato nel latte - 200 g radicchio verde - 100 g fave sbollentate e pelate - menta - aglio - olio - sale - pepe

Preparazione

Frullate le fave in purè con qualche cucchiaino di acqua e conditele con olio, sale, pepe.

Dopo aver insaporito la carne macinata con sale, pepe e menta tritata, unite il pane ammollato nel latte, strizzato e ridotto in poltiglia.

Preparate 16 piccoli hamburger, che cuocerete in padella con un filo d'olio, a fuoco medio, per due minuti per lato. Una volta cotti, uniteli a due a due e farciteli con il purè di fave. Stufate brevemente in padella il radicchio, ben mondato, lavato e asciugato, con olio, aglio, sale, pepe, quindi servitelo con i mini hamburger di agnello e, a piacere, con patate arrosto e fave intere.



Lo sapevi che...

...Bring The Food è l'applicazione messa a punto dalla Fondazione "Bruno Kessler" con Banco Alimentare per recuperare le eccedenze alimentari? Da pc, tablet, smartphone ognuno può iscriversi e diventare "donatore di alimenti", mentre ogni ente caritativo può accreditarsi come "beneficiario" per ricevere gratuitamente il cibo offerto.



Lo Chef consiglia

Potete preparare i mini hamburger utilizzando la classica carne trita di manzo.

Per ottenere 100 g di fave sbollentate e pelate dovete acquistarne almeno 400 g, poiché il baccello e la prima buccia che le avvolgono e che vanno eliminati rappresentano una percentuale di peso molto elevata.

In commercio esistono fave surgelate di ottima qualità; è sufficiente porle a bagno per qualche minuto in acqua e si possono sbucciare rapidamente e facilmente.

Possono essere usate con olio, aglio, peperoncino e pecorino per condire un ottimo piatto di orecchiette.

Girelle di pollo e riso Basmati

Ingredienti e dosi per una persona:

1 fetta di petto di pollo da 100 g - 60 g riso Basmati - 60 g carota pulita - 20 g sedano pulito - 20 g prosciutto cotto a fette - 20 g cipolla - alloro - vino bianco secco - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Preparazione

Tagliate la carota, il sedano e la cipolla a listerelle. Rosolateli in padella con un cucchiaino di olio e una foglia di alloro per 7-8' poi salateli.

Battete la fetta di pollo con il batticarne in modo che risulti sottilissima e poi sovrapponetevi le fette di prosciutto e le verdure rosolate. Arrotolate e legate la fettina a mo' di arrosto, stringendo bene con lo spago.

Rosolate la girella in una padella con un cucchiaino di olio per 10' girandola di tanto in tanto, sfumando con 2-3 cucchiaini di vino bianco o acqua, che lascerete evaporare in parte. Spegnete, salate, coprite e fate intiepidire.

Lessate il riso in acqua bollente salata per circa 12', poi scolatelo e sgranatelo con la forchetta. Tagliate la girella in 3 tocchi, disponeteli nel piatto, bagnate con il fondo di cottura e accompagnate con il riso.



La parola all'agricoltore · Riso ·

Quattro sono le tipologie di riso, classificate in funzione della forma e della dimensione del chicco: Tondo (es. Balilla, Rubino), Semifino (es. Vialone Nano, Maratelli, Rosa Marchetti), Fino (es. Ribe, Ariete) e Superfino, (es. Arborio, Roma, Volano, Camaroli). Questi ultimi, in particolare, sono adatti alla preparazione di risotti. I Tondi sono invece più idonei alla preparazione di dolci e minestre in brodo, mentre i Semifini meglio si prestano per antipasti e timballi.



Lo Chef consiglia

Consideratelo un piatto unico, con un dosaggio calibrato per i single: a volte chi vive da solo ha difficoltà proprio nel trovare la giusta quantità, che consente di evitare sprechi. Potete preparare il riso con largo anticipo, poiché risparmiare tempo è molto utile. Per un risultato perfetto fate battere i petti di pollo, tagliati a metà, dal macellaio!



Filetto di sanpietro impanato al germe di grano con pomodori cuore di bue

Ingredienti e dosi per 4 persone:

1 kg pomodori cuore di bue - 4 filetti di pesce
sanpietro 600 g - 100 g cipolla - 60 ml olio
extravergine - 40 g germe di grano - origano
fresco - sale

Preparazione

Sbucciate i pomodori e riduceteli in dadolata. Tritate la cipolla e rosolatela in metà dell'olio, unite i pomodori, salate e fate cuocere a fuoco moderato.

Appoggiate i filetti di sanpietro su una placca coperta di carta da forno, ungeteli con l'olio rimasto, salateli e cospargeteli con g 30 di germe di grano. Infornateli a 180 °C per 10'.

Completate il pomodoro ormai piuttosto asciutto e ridotto in crema, aromatizzando con foglie di origano e il germe di grano rimasto; servitelo con il pesce, ormai cotto.



La parola all'agricoltore • Pomodoro •

Soprannominato anche "la bistecca dei vegetariani" e vero Re dell'estate, specialmente in agosto, il Cuore di Bue è uno dei pomodori da mensa più apprezzati per colore, forma e polpa. Le varietà esistenti per mettono di minimizzare gli scarti in cucina e forniscono al contempo produzioni sufficienti a sostenere la domanda del mercato.



Lo Chef consiglia

Potete scottare i pomodori in acqua bollente per un minuto, poi tuffarli in acqua e ghiaccio: sarà più facile sbucciarli e privarli dei pochi semi, rendendoli molto dolci e sodi. In questo modo inoltre sarete sicuri di ridurre al minimo gli scarti.

Il cuore di bue è uno dei pomodori più buoni, ma negli ultimi anni è stato trascurato, forse per la sua forma irregolare e la sua maturazione irregolare.

Questa ricetta si adatta a molti pesci a filetto; naturalmente i tempi di cottura vanno adeguati al tipo e spessore dei filetti utilizzati.



Triglie al pomodoro

Ingredienti e dosi per 4 persone:

8 triglie pulite - basilico - 4 pomodori maturi
ma sodi - capperi sotto sale - uvetta secca -
aceto - olio d'oliva - farina - sale - pepe

Preparazione

Sbollentate i pomodori per qualche secondo; raffreddateli in acqua e ghiaccio. Privateli di pelle, semi e acqua di vegetazione e tagliate la polpa a cubetti piccolissimi.

Sfilettate le triglie e privatele delle spine. Lavate e asciugate i filetti.

Infarinateli leggermente e rosolateli per un minuto nell'olio ben caldo; trasferiteli in una casseruola larga e bassa e insaporiteli con sale, pepe, basilico. Unite un cucchiaino di uvetta ammollata in acqua tiepida per 10 minuti e poi asciugata, qualche capperi e uno spruzzo di aceto.

Completate con i pomodori e cuocete per 2 minuti.

Servite i filetti di triglia con l'intingolo di pomodoro.



La parola all'agricoltore • Pomodoro •

Una mirata fertilizzazione ricopre un ruolo fondamentale nella coltivazione dei pomodori. Questi infatti sono in grado di apportare alla dieta preziosi minerali, come calcio, ferro, zinco, selenio e fosforo.



Lo Chef consiglia

Il pomodoro a dadini (concassè) è perfetto per condire la pasta detta alla "crudaia". Il condimento delle triglie è perfetto per altri filetti di pesce rosolato, ma anche per delle scaloppine o petti di pollo impanati da servire freddi.



Verdure ripiene con pane alle erbe

Ingredienti e dosi per 6 persone:

80 g pane - 80 g grana grattugiato - 30 g prezzemolo - 20 g maggiorana - 10 g timo - 3 zucchine medie - 3 patate medie - 2 cipolle rosse - 2 peperoni rossi - 1 peperone giallo - aglio - aceto bianco - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Preparazione

Tagliate il pane a dadini piccoli e insaporitelo con 40 g di olio circa, il grana, uno spicchio di aglio tritato, le erbe tritate, sale e pepe. Lasciate macerare per 30'. Aggiungete quindi a poco a poco 20 g di aceto e acqua, quanta ne serve per ottenere un impasto appena umido, ma non eccessivamente bagnato.

Preparate le verdure: togliete il "cappello" dei peperoni e vuotateli privandoli dei semi e dei filamenti. Scavate le zucchine creando un vano per il ripieno, scavate il più possibile anche le cipolle e le patate.

Sbollentate separatamente per qualche istante le verdure in acqua acidulata con aceto, salata e portata a un leggero bollore. Scolate le verdure e lasciatele asciugare.

Farcite le verdure con l'impasto e infornatele a 150 °C per 20', poi conditele con un filo di olio, alzate il forno a 180 °C e cuocetele per altri 10'.

Servite le verdure tagliandole in piccole porzioni, in modo che ciascun commensale possa prenderne di diversi tipi.



La parola all'agricoltore • Peperone •

L'eccesso di insolazione induce le piante a "respirare" più sostanze nutritive del normale. Ne fanno le spese soprattutto gli zuccheri e le vitamine, come la C, di cui i peperoni sono ricchi, e quelle del Gruppo B. Le bacche appaiono inoltre poco turgide e scarsamente conservabili. Per tale ragione le serre vengono appositamente imbiancate con speciali vernici che filtrano la luce solare in eccesso.



Lo Chef consiglia

Rosolate la parte centrale della cipolla con poco olio e burro; unite la parte centrale delle patate e, a questo punto, unite 200 g di una verdura a piacere, ad esempio zucchine o piselli. Coprite di acqua e cuocete per 20 minuti. Frullate e profumate con menta o maggiorana o timo. Salate e completate con una cucchiata di robiola o ricotta condita con sale e pepe, o con una fetta di bacon tostata in forno e con buon pane croccante.

Non si butta via niente!



Zucchine ripiene di melanzane e menta

Ingredienti e dosi per 4 persone:

6 piccole zucchine (600 g circa) - 350 g
1 melanzana - 3 pomodori perini - grana
grattugiato - olive nere - capperi sotto sale -
menta - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Preparazione

Tagliate la melanzana in due per il lungo, incidete la polpa con la punta di un coltello affilato e ungetela di olio. Appoggiatela con la polpa verso il basso su una placca coperta di carta da forno e infornatela a 190 °C per 30' circa.

Lavate le zucchine e tagliatele in due per il lungo; svuotatele della parte centrale con i semi, salatele leggermente e appoggiatele in una pirofila appena unta. Snocciate una decina di olive e tritatele grossolanamente. Lavate dal sale un cucchiaino di capperi e tritate anch'essi. Svuotate le melanzane e, con il coltello, tritate la polpa con alcune foglie di menta; mescolatela poi con i capperi e le olive e una macinata di pepe e distribuitela nelle zucchine. Salate leggermente.

Affettate sottilmente i pomodori, disponete le fette sul ripieno, ungete con un filo di olio e spolverizzate di grana. Disponete in pirofila bagnata con due cucchiaini di acqua.

Infornate a 180 °C per 15'; sfornate le zucchine e servitele calde, tiepide o a temperatura ambiente.



La parola all'agricoltore · Melanzane ·

Le melanzane sono preziose soprattutto per l'apporto di potassio e di quasi tutte le vitamine del Gruppo B. Necessitano di una buona disponibilità di acqua, di caldo e di umido, ma ciò favorisce anche la diffusione di insetti che si controllano avvolgendo le serre con apposite reti.



Lo Chef consiglia

Queste zucchine sono un ottimo contorno di un piatto di carne o di pesce, ma possono diventare anche un secondo vegetariano.

Se invece aggiungete al ripieno della carne trita e raddoppiate la quantità di zucchine, potete realizzare un ottimo secondo completo e ricco, quasi un piatto unico.

E si preparano in anticipo!

Torta profumata all'arancia con carciofi e ricotta di bufala

Ingredienti:

250 g farina - 300 g ricotta di bufala - 120 g burro - 60-80 ml acqua gassata - 40 g grana grattugiato - 20 g prezzemolo tritato - 6 carciofi - 1 uovo - 1 arancia - pangrattato - vino bianco secco - olio extravergine di oliva - alloro - sale - pepe

Preparazione

Intridete la farina con 150 g di burro morbido e con la scorza grattugiata di mezza arancia, sfregandola tra le palme delle mani fino a ottenere un mucchio di briciole. Quindi unite l'acqua gassata fredda, in cui avrete sciolto 6 g di sale. Impastate fino a quando la pasta sarà liscia e morbida; avvolgetela nella pellicola e fatela riposare in frigo per 1 ora (pasta brisée).

Mondate i carciofi, tagliateli a spicchi e rosolateli in padella con 2 cucchiaini di olio e una foglia di alloro per 5'; poi sfumate con mezzo bicchiere di vino bianco e completate la cottura in 15'. Imburrate una teglia leggermente svasata (ø maggiore 23 cm, ø minore 19 cm), spolverizzatela di pangrattato e foderatela con la pasta brisée, stesa a 3 mm di spessore. Bucherellate il fondo e copritelo con un foglio di carta da forno; riempite lo stampo con legumi secchi e infornate a 170 °C per 20'; sfornate, eliminate i legumi e infornate di nuovo per 8' (cottura in bianco).

Mescolate la ricotta con il grana, il prezzemolo, l'uovo, una presa di sale e una macinata di pepe (farcia). Distribuite la farcia a cucchiainate nel guscio di pasta brisée, unite i carciofi. Cuocete ancora in forno per 10-12'. Sfornate la torta e servitela tiepida.



La parola all'agricoltore • Carciofo •

Antociani e flavonoidi sono fra le sostanze più preziose del carciofo. Le sfumature viola delle brattee sono per esempio dovute proprio alla presenza di antociani. Queste sostanze contribuiscono a rallentare i processi d'invecchiamento cellulare ed è per questa ragione che le moderne varietà coltivate vengono selezionate anche in funzione del contenuto di queste preziose sostanze.



Lo Chef consiglia

La cottura a secco vi consente di avere una pasta ben cotta e croccante e di non usare troppe uova e panna, come accade per le classiche quiche.

Potete mescolare i carciofi con altre verdure cotte, che magari vi sono avanzate, come biette lessate e strizzate, patate bollite, zucca.

Ricordatevi di conservare i carciofi in acqua fredda, magari acidulata con poco succo di limone, mentre li pulite, per evitare che anneriscano.



Crostata di pesche allo zenzero

Ingredienti:

400 g pesche gialle - 150 g farina - 50 g burro -
60 g di zucchero integrale di canna - 1 tuorlo -
zenzero - sale

Preparazione

Lavorate la farina con il burro morbido poi unite il tuorlo, 10 g di zucchero e 50 ml di acqua con un pizzico di sale, fatene una palla e avvolgetela nella pellicola facendola riposare in frigorifero per 30'.

Lavate e affettate le pesche a spicchi non troppo sottili, condite con un cucchiaino di zenzero tritato. Foderate con la pasta uno stampo di 20 cm di diametro, distribuitevi sopra le pesche, spolverizzate con lo zucchero.

Cuocete in forno 200 °C per 25'.



Lo sapevi che...

...da molti anni i volontari di Banco Alimentare recuperano i piatti pronti non serviti nelle aree "Monza Hospitality" durante il Gran Premio di Formula 1 di Monza?



Lo Chef consiglia

I più bravi e coraggiosi ungono con 50 g di burro e spolverano con lo zucchero l'interno della tortiera; la pongono sul fuoco per un minuto; poi, a freddo adagiano i grossi pezzi di frutta e infine la pasta.

Poi cuociono come indicato. Insomma la realizzano "al contrario". L'esempio più classico è la tatin di mele francese. Si può quindi preparare con le mele e persino con pere, albicocche prugne, ananas.

Le pesche caramellate con poco burro e zucchero sono ottime frullate come salsa per torte.

Unite a 400 g di polpa di pesche cotta un foglio di gelatina ammollato in acqua per 10 minuti e poi sciolto a microonde in 2 cucchiaini di acqua e infine un vasetto di yogurt: potete preparare con facilità una crema di pesche, nota come bavarese, da versare in bicchieri trasparenti, raffreddare in frigorifero e servire come ottimo dessert fresco, light e estivo.

In stagione si possono cuocere i frutti preferiti con circa la metà del loro peso in zucchero e un aroma a piacere in modo da realizzare le confetture fatte in casa; versata calda nei vasi pulitissimi e sterilizzata in forno per 30 minuti a 120 °C si può conservare per molti mesi in un luogo fresco e buio.



Margherita al limone



Lo sapevi che...

...Banco Alimentare a luglio 2014 a Milano, da quattro pranzi ufficiali del "Semestre Europeo", ha recuperato 1.865 piatti pronti, tra primi, secondi, contorni, dessert e, nello stesso giorno, li ha ridistribuiti a sei mense dei poveri di Milano con oltre 1.000 persone bisognose?



Lo Chef consiglia

Preparate la margherita per tempo.

Se siete bravi pasticceri e volete valorizzarla, servitela con una crema inglese al limone o con gelato di frutta fresca.

Il succo del limone rimasto può essere facilmente utilizzato per preparare la classica salsa "citronette", che condisce insalate e piatti di pesce: è un semplice mix di una parte di succo di limone mescolato ad almeno 4 parti di olio extravergine, sale e pepe; Ancora, il succo avanzato può essere usato per preparare la limonata, per acidulare il brodo di cottura di pesci e molluschi, per acidulare l'acqua di ammollo di carciofi, finocchi e altre verdure che si stanno pulendo, per evitare l'ossidazione di frutta a polpa bianca che si taglia per preparare composizioni di frutta e macedonia e tanto altro.

Ingredienti:

130 g farina bianca - 130 g zucchero semolato più una cucchiata - 60 g burro - 40 g fecola - 40 g mandorle pelate - 3 uova e 2 tuorli - 2 limoni - zucchero a velo - sale - burro e farina per lo stampo

Preparazione

Passate a lungo al tritatutto le mandorle con una cucchiata di zucchero, in modo da ottenere una farina finissima.

Montate le uova e i tuorli con 130 g di zucchero e un pizzichino di sale, sbattendole con lo sbattitore elettrico fino a quando il composto "scrive" (alzando la frusta, il filo che cadrà non dovrà incorporarsi immediatamente al composto ma restare leggermente in superficie); incorporatevi allora la farina bianca e la fecola setacciate, la farina di mandorle, il burro fuso e freddo, il succo filtrato di un limone e la buccia (solo la parte gialla) accuratamente lavata e grattugiata degli altri due; mescolate l'impasto con delicatezza, con movimenti dal basso verso l'alto e viceversa, usando un cucchiaio di legno.

Imburrate e infarinate uno stampo a fiore, di 26 cm di diametro, versatevi l'impasto e cuocete in forno già a 180 °C per 40' circa. Prima di sfornare la torta, provatene la cottura con uno stecchino di legno infilato nel mezzo: se uscirà asciutto, toglietela dal forno e sformatela su una gratella da pasticciare per farla raffreddare completamente.

Trasferite quindi la margherita nel piatto da portata, spolverizzatela abbondantemente di zucchero a velo, facendolo scendere a pioggia da un setaccio, e portatela in tavola, pronta da tagliare a tranci regolari.



Chiffon cake alla carota

Ingredienti:

100 g succo di carota - 120 g farina 0 - 100 g zucchero - 20 g maizena - 5 g lievito per dolci - 6 albumi - 5 tuorli - olio di girasole - sale

Preparazione

Montate con la frusta a bagnomaria i tuorli con 30 g di zucchero e il succo di carota, lavorando fino a ottenere uno zabaione. Montate a neve gli albumi con un pizzico di zucchero e incorporate progressivamente i 70 g rimasti. Mescolate delicatamente la meringa con lo zabaione alla carota ormai freddo. Amalgamate la farina con la maizena, 4 g di sale e il lievito e setacciate, quindi aggiungetela agli albumi mescolati con lo zabaione; unite anche 3 cucchiaini di olio, mescolando delicatamente dal basso verso l'alto per non far sgonfiare l'impasto.

Ungete di olio solo il fondo di uno stampo a ciambella non antiaderente di 22 cm di diametro con il bordo mobile. Infornate a media altezza a 160 °C per 20'. Controllate la cottura infilando nella torta uno stecchino, che dovrà uscirne ben asciutto. Sforatela e rovesciate lo stampo infilandolo su una bottiglia piena di acqua; lasciate intiepidire la torta: "appesa" in questo modo a testa in giù non si affloscerà. Toglietela dallo stampo e servitela a piacere con panna montata leggermente zuccherata e aromatizzata con scorza di arancia grattugiata.



Lo sapevi che...

...nel 2013 abbiamo recuperato 1.140 tonnellate di analcolici, "offrendo" così qualche milione di happy hour ai poveri d'Italia?



Lo Chef consiglia

Per ottenere 100 g di succo di carota (che si trova anche in commercio già pronto), potete centrifugare 250 g di carote pelate. Utilizzate la polpa di carote avanzata per preparare il passato di verdura o il brodo vegetale.

Se utilizzate uno stampo antiaderente non ungetelo, altrimenti, quando lo rovesciate, la torta rischia di scivolare fuori.



Torta di mais con pera Nashi e mela Cotogna

Ingredienti:

200 g polpa di pera Nashi - 200 g polpa di mela Cotogna - 100 g farina di mais sottile - 80 g burro - 50 g mirtilli disidratati - un uovo - 40 g zucchero - sale

Preparazione

Tagliate a dadini la polpa della pera e a dadini più piccoli la polpa della mela Cotogna. Mescolate la farina di mais con mela, pera, mirtilli, aggiungete poi l'uovo sbattuto con lo zucchero, il burro morbido, un pizzico di sale e amalgamate bene. Versate in uno stampo quadrato di 18 cm di lato, imburrito e foderato di carta da forno. Infornate la torta a 180 °C per 30'.



La parola all'agricoltore *· Mela e pera ·*

Sono frutti ricchi di vitamine e sali minerali; la loro coltivazione è resa complessa dalla presenza di molte patologie e parassiti, la cui cura richiede accorti programmi di difesa senza i quali buona parte dei raccolti andrebbero persi. La buccia però non va scartata, perché ricca di elementi preziosi e anche sicura dal punto di vista dei residui di fitofarmaci perché sottoposta a controlli costanti. Basta un accurato lavaggio con acqua.



Lo Chef consiglia

Potete realizzare questa torta anche con altra frutta a piacere: un ottimo sistema per "smaltire" eventuali eccessi che altrimenti rischierebbero di andare buttati!



Zuppetta di melone e frutta con gelato allo zenzero

Ingredienti e dosi per 4 persone:

400 g polpa di melone - 200 g latte - 100 g lamponi - 100 g fragoline di bosco - 100 g mirtilli - 100 g zucchero - 50 g panna fresca - 30 g latte condensato - 3 tuorli - 2 prugne - 1 limone - 1 pesca - maizena - zenzero fresco

Preparazione

Centrifugate la polpa di melone con il succo di mezzo limone; filtrate il succo ottenuto con un colino, conservando la "schiuma". Profumate il succo con 2-3 scorze di limone e fate riposare coperto in frigorifero per 3 ore.

Battete i tuorli con metà dello zucchero, mezzo cucchiaino di maizena e un cucchiaino di polpa di zenzero grattugiata e strizzata. Fate bollire lo zucchero rimasto con il latte e la panna, versate il composto sui tuorli, stemperateli e riportate sul fuoco. Portate la crema a 85 °C, mescolando, spegnete il fuoco e unite il latte condensato; fate raffreddare, versate nella gelatiera e avviate l'apparecchio.

Tagliate a spicchi pesca e prugne e disponetele nei piatti con fragoline, mirtilli e lamponi. Aggiungete 1-2 palline di gelato, quindi versate il succo di melone e completate con un cucchiaino della "schiuma" tenuta da parte e un ciuffetto di menta a piacere.



La parola all'agricoltore • Melone •

Ricchi di zuccheri e di vitamina C e di Ferro, i meloni più affermati sui mercati sono quelli a buccia liscia, detti anche "Cantalupi", retata e gialla. Questi ultimi sono anche detti "meloni dell'inverno", perché disponibili nei mesi in cui le altre varietà non sono più presenti sul mercato. La stagione più favorevole per consumare prodotti freschi italiani è infatti quella estiva.



Lo Chef consiglia

Utilizzate il resto del melone per il più classico degli antipasti estivi e persino abbinato a dei gamberi cotti a vapore e serviti freddi con insalate e salsa all'olio, limone e zenzero. Lo zenzero si conserva a lungo in frigorifero, anche tagliato a pezzi e avvolto nella pellicola, e in congelatore.

Inutile dire che la frutta fresca rappresenta un elemento fondamentale per una corretta alimentazione.

Infine, se non ve la sentite di preparare il gelato in casa, troverete certamente nei dintorni dei bravi artigiani che vi potranno aiutare!



Clafoutis di uva nera

Ingredienti:

250 ml latte - 300 g acini di uva nera - 150 g mascarpone - 125 g farina - 100 g zucchero - 50 ml panna fresca - 2 uova - arancia - sale - zucchero a velo

Preparazione

Mescolate le uova con lo zucchero, incorporate la farina, un pizzico di sale e la scorza grattugiata di un'arancia.

Mescolate il mascarpone con la panna fresca e il latte e unite tutto al composto di uova, stemperando bene.

Distribuite l'uva in una pirofila rettangolare (16x25 cm, h 5 cm circa), versatevi sopra il composto e cuocete in forno a 180 °C per 45' circa.



La parola all'agricoltore • Uva nera •

Alta la presenza di sostanze polifenoliche benefiche per la salute. Per esempio, a resveratrolo e quercetina sono attribuite proprietà antinfiammatorie e antiossidanti, quindi antitumorali. L'uva da tavola va adeguatamente difesa dalla sua maggiore malattia, la botrite, attraverso le più moderne tecniche di lotta integrata per evitare che il raccolto marcisca nei magazzini o nei frigoriferi domestici.



Lo Chef consiglia

Servite il clafoutis freddo, spolverato con zucchero a velo e ricordate che il giorno dopo sarà ancora più buono. Potete prepararlo con altri tipi di frutta come ad esempio le albicocche o le prugne: un ottimo sistema per smaltire eventuali eccedenze.



IN CUCINA IO NON SPRECO

Ricette e consigli, dal campo alla tavola



Syngenta, Banco Alimentare e La Cucina Italiana insieme per dire no agli sprechi in cucina. Tra le cause dell'emergenza alimentare mondiale infatti c'è l'enorme spreco di risorse che avviene a tutti i livelli, dal momento della produzione sul campo a quello del consumo. E nelle nostre cucine ogni giorno possiamo offrire un contributo nella battaglia contro lo spreco. Quello che proponiamo è un ricettario che vuole offrire una guida in questa direzione: 33 ricette stuzzicanti, studiate per trasferire nel piatto i concetti di sostenibilità e risparmio domestico, affiancate dai consigli non solo degli chef, ma anche degli agricoltori.