



p/06

QUANDO GLI SCARTI DEL CIBO DIVENTANO TANTO ALTRO

Dal pane alla birra, dalle arance alle magliette, dai gusci delle noci alle suole delle scarpe...

p/11

Educazione Alimentare.

Viaggio in Italia per scoprire una cucina dove lo spreco non esiste.

p/50

Il Buono dell'Italia.

Per conoscere il sapore della Liguria e delle sue tante eccellenze.

p/54

Torna la Via dell'Amore.

La bellezza "verticale" di un sentiero unico al mondo.

p/58

Con Mucho Amor.

Una nuova linea di prodotti per il benessere dei nostri amici a quattro zampe.

ZAROTTI

Pescato
da una storia
vera

tunnelstudios



#AmbasciatoridelMare

zarotti.it



LA RIGENERAZIONE DEL CIBO

Perché tutto è qualcosa e, al tempo stesso, qualcos'altro.



“Nascere non basta. È per rinascere che siamo nati, ha scritto Pablo Neruda”. Mentre sta per uscire questo interessante numero di Mi Alimento tutto dedicato alla cucina del riuso e all’economia circolare del cibo, sono usciti i dati del CONAI che raccontano il valore dell’economia del riciclo. Quest’anno la percentuale di riciclo degli imballaggi raggiungerà il 75,2%: da 10 milioni e 470.000 tonnellate nel 2023 (ultimo dato consolidato) si arriverà a 10 milioni e 810.000 tonnellate a fine 2025.

Se scendiamo nel dettaglio, si prevede che verrà riciclato oltre l’85% degli imballaggi in **carta e cartone**, oltre l’80% degli imballaggi in **acciaio**, il 70% degli imballaggi in **alluminio**, quasi il 64% degli imballaggi in **legno**, più del 51% degli imballaggi in **plastica e bioplastica compostabile** (circa il 51% di plastica tradizionale e il 58,5% di bioplastica) e oltre l’81% degli imballaggi in **vetro**. Tutte le filiere dei materiali superano gli obiettivi di riciclo minimo chiesti dall’Europa al 2025.

Siamo bravi, molto bravi.

“Il supermercato è un hub circolare che, tutti i giorni, deve combattere la sua battaglia contro ogni forma di spreco. ”

Questo dato ci racconta una storia che mi sta molto cuore. La gran parte degli imballaggi che quotidianamente vengono riciclati passano dagli scaffali dei nostri supermercati ai carrelli della spesa e vengono differenziati, recuperati e rigenerati grazie al "lavoro" delle italiane e degli italiani che a casa hanno imparato il valore di questi imballaggi, leggono bene cosa fare sulle etichette e conferiscono correttamente tutti i materiali.

Insieme a loro il Paese cresce e (ri)genera ricchezza. Anche questa è sostenibilità. E dentro tutti i nostri punti di vendita dobbiamo valorizzare e alimentare questa consapevolezza. Il supermercato è un hub circolare che, tutti i giorni, deve combattere la sua battaglia contro ogni forma di spreco. Non deve produrre scarti perché il "rifiuto" è una pericolosa e ormai superata astrazione produttiva, uno dei simboli del fallimento del nostro tempo.

Perché tutto è qualcosa e, al tempo stesso, qualcos'altro.

SOMMARIO

p/06

QUANDO GLI SCARTI DEL CIBO DIVENTANO TANTO ALTRO

Il pane birra, le arance
magliette, i gusci delle noci
scarpe e poi e poi...



p/11

EDUCAZIONE ALIMENTARE

Viaggio in Italia per
scoprire che in cucina
lo spreco non esiste.



p/44

DAL CIBO RINASCONO LE COSE

p/50

IL BUONO DELL'ITALIA

Raccontare il sapore
della Liguria e delle
sue eccellenze.



p/4



p/54

TORNA LA VIA DELL'AMORE

La bellezza "verticale" di un sentiero unico al mondo.

p/58

CON MUCHO AMOR

Una nuova linea di prodotti per il benessere dei nostri amici a quattro zampe.



p/60 OHI VITA

Gusto e proteine low sugar



p/63 RICETTARIO

Le ricette di novembre



Mi Alimento

Anno 3 | Numero 1 - 2025

Periodico di proprietà di VéGé Retail s.r.l.

Edito da Mediaformat Comunicazione s.r.l

Direttore Responsabile

Paolo Marcesini

COMITATO DI REDAZIONE

Giorgio Santambrogio, Francesca Repossi,
Eleonora Matteucci.

Coordinamento editoriale per VéGé Retail s.r.l.

Eleonora Matteucci

HANNO COLLABORATO A QUESTO NUMERO:

Andrea Begnini (*redazione*), Carlotta Bonsegna,
Giovanni Franchini, Sirio Fusani (*graphic design*),
Luisa Mantero (*digital*), Nicolò Pistone,
Davide Vivaldi (*redazione*).

PER LA PUBBLICITÀ SU QUESTE PAGINE:

Gruppo VéGé Soc. Coop.

Via Lomellina 10, 20133 Milano

tel. 02/752961

CONTATTI

Al telefono: N° Verde VéGé 800137030

dal lunedì al venerdì 9:00-13:00 / 14:00-18:00

Sul web: www.gruppovege.it

Su Facebook e Instagram:

Gruppo VéGé Supermercati

Registrazione Tribunale di Firenze
n. 4964 del 15/05/2000

Mi Alimento/ Supplemento di VéGé Per Voi

p/5

IN CUCINA
NON SI BUTTA
MAI VIA NIENTE



La sostenibilità ha il sapore della tradizione

La cucina italiana ha una lunga storia di piatti nati dall'ingegno e dalla necessità di non sprecare nulla. **Da Nord a Sud, ogni regione ha sviluppato ricette che trasformano gli avanzi in piatti gustosi e identitari: polpette, frittate, timballi e minestre** raccontano di cultura gastronomica, sostenibilità e rispetto per il cibo. Oggi, in un'epoca di crescente attenzione all'ambiente, *recuperare gli alimenti* non è però solo un modo per onorare le ricette regionali italiane, ma anche *una scelta etica e responsabile per il futuro del pianeta*. Ecco un gustoso **viaggio tra le 20 regioni italiane con la riscoperta di 20 ricette della cucina del riuso** della nostra tradizione.

La saggezza della cucina del riuso

La cucina del riuso è, prima di tutto, una filosofia. In tempi in cui nulla poteva essere sprecato, **le famiglie italiane hanno creato piatti che non solo evitavano lo spreco, ma esaltavano i sapori e la creatività.** Una necessità economica che ha sostenuto lo sviluppo di un'arte che si tramanda di generazione in generazione. Questo approccio è oggi più attuale che mai, **in un'epoca in cui la sostenibilità e la riduzione degli sprechi alimentari sono al centro dell'attenzione globale.**

Le ricette del recupero non sono solo un'eco del passato, ma una risorsa preziosa per il futuro. Recuperare il cibo significa anche riscoprire ingredienti dimenticati e valorizzare la biodiversità alimentare.

Le ricette simbolo della cucina del recupero

Ci sono piatti che più di altri incarnano questa filosofia e che sono presenti, con diverse varianti, in tutte le regioni italiane. **Le polpette, per esempio, rappresentano la quintessenza del riuso:** carne avanzata, pane raffermo, formaggio e aromi si uniscono per dare vita a uno dei piatti più amati e versatili. **Lo stesso vale per la frittata,** perfetta per recuperare verdure, pasta o salumi rimasti in frigorifero. E poi ci sono i timballi e le torte salate, come il famoso sartù di riso napoletano o la torta di verdure ligure, che trasformano ingredienti semplici in capolavori di gusto.

Tra i piatti più iconici del recupero

troviamo anche la **ribollita toscana,** che nasce dall'esigenza di riutilizzare il pane raffermo e le verdure avanzate per creare una zuppa ricca e saporita. In Sicilia, la **pasta 'ncasciata** è un perfetto esempio di cucina del riuso: realizzata con pasta avanzata, formaggio, salumi e melanzane, diventa un piatto conviviale da condividere. Anche la **frittata di pasta** è una delle ricette di recupero in cucina più diffuse e riuscite: tradizionale della cucina napoletana, viene preparata il sabato santo e a Pasquetta, ma anche d'estate per gite in spiaggia o picnic fuoriporta.

Tradizione e innovazione: il riuso oggi

Oggi, la cucina del recupero è una fonte di ispirazione non solo per le famiglie, ma anche per gli chef più quotati, che riscoprono e reinterpretano questi piatti in chiave moderna. **La consapevolezza**

LE RICETTE DEL RECUPERO NON SONO SOLO UN'ECO DEL PASSATO, MA UNA RISORSA PREZIOSA PER IL FUTURO. RECUPERARE IL CIBO SIGNIFICA ANCHE RISCOPRIRE INGREDIENTI DIMENTICATI E VALORIZZARE LA BIODIVERSITÀ ALIMENTARE.



dell'importanza di ridurre gli sprechi ha portato a una nuova attenzione verso la cucina sostenibile, promuovendo pratiche come la spesa consapevole, il riutilizzo degli avanzi e la valorizzazione degli ingredienti di stagione. Attraverso queste abitudini, la tradizione incontra l'innovazione, dimostrando che **la cucina del riuso non è solo una necessità del passato, ma una scelta responsabile per il presente e il futuro.**

Molti ristoranti e bistrot stanno, infatti, integrando nel loro menu piatti basati su ingredienti di recupero, trasformandoli in esperienze gastronomiche sofisticate.

L'alta cucina dimostra così che anche gli ingredienti più semplici e considerati "di scarto" possono essere protagonisti di piatti gourmet. Senza dimenticare il movimento zero waste che sta prendendo sempre più piede con iniziative che sensibilizzano i consumatori a un uso più attento e responsabile del cibo.

CHI AMA LO SPORT LO SOSTIENE



Dal 24 marzo continueremo a supportare le associazioni sportive dilettantistiche di tutta Italia, riconoscendo il loro valore sociale e culturale e incentivando la salute e il benessere dei cittadini attraverso lo sport.





LA CUCINA DEL RIUSO

Viaggio tra 20 ricette regionali che "non sprecano"

a cura di **Andrea Begnini**, **Nicolò Pistone**, **Carlotta Bonsegna**, **Giovanni Franchini**

Abruzzo: paese che vai, *pallotte cac'e* ove che trovi

Le **pallotte cac'e ove**, oggi riconosciute all'unanimità come una delle ricette più rappresentative dell'Abruzzo, nascono dalla morigeratezza contadina, come molti dei piatti iconici della nostra tradizione regionale. **Pochi ingredienti e tutti facilmente reperibili**: pane raffermo, uova e formaggio grattugiato che – assieme ad acqua e vino – costituivano un nutriente pasto per sostenere il lavoro nei campi. Ma una grande varietà di interpretazioni.

Le ragioni del successo

Com'è possibile che un cibo tanto semplice sia oggi motivo d'orgoglio della gastronomia abruzzese, immancabile piatto delle feste e comfort food per antonomasia? Come sempre, le motivazioni sono diverse, a cominciare dal suo costo basso, dato che **le pallotte sono realizzate per lo più con elementi di recupero** (pane duro e fondi di formaggio). Inoltre, indubbiamente, vi sono ragioni religiose che, soprattutto in passato, portavano a preferirle nei **giorni di magro**, ossia quando non si può mangiare la carne. La presenza del pecorino, infine, è testimone della **vocazione pastorale dell'Abruzzo** dove ogni anno, sul finire dell'estate, le greggi si spostavano per la transumanza, dai tratturi al mare.

Oggi, le pallotte rappresentano una portata irrinunciabile durante le feste e onnipresente sulle carte dei ristoranti tradizionali, seppur con diverse interpretazioni e rivisitazioni personali secondo la sensibilità e il gusto di chi le esegue.

Il disciplinare di preparazione

Libertà di personalizzazione, certo, ma la ricetta ufficiale è stata depositata presso la Prefettura di Chieti nel luglio 2022 su iniziativa dell'Accademia Italiana della Cucina, così che rimanesse fissata una volta per tutte e ponesse fine alla controversie. Molte le scuole di pensiero: c'è chi le prepara con il pane ammollato nel latte e strizzato e chi solo con cacio e uova, come vuole il nome; chi mette più pecorino, chi più formaggio vaccino e chi li preferisce in parti uguali; inoltre sono moltissime le aromatizzazioni possibili, secondo il gusto individuale.

Per celebrarle, l'estate abruzzese si arricchisce di feste e sagre, in particolar modo nel chietino, loro area di origine, quali la *Sagra delle ndernappe e delle pallotte casce e ove* di Monteodorisio (CH), quella delle *Pallotte casce e ove* di Santa Maria Imbaro (CH) o di Schiavi d'Abruzzo (CH) o il *Festival delle pallotte cace e ove* di Ascigno (CH), solo per ricordarne alcune. Paese che vai, pallotta che trovi.



RICETTA

Pallotte cac'è ove





Scopri
la bontà
strato
dopo strato



STRA-CREMOSI, STRA-

NOVITÀ



FRESCHI, STRA-BUONI!



Basilicata, terra di *peperoni* cruschi e imbottiti

In un territorio composto al 90% da colline e montagne, la cucina lucana è tradizionalmente votata alla produzione e lavorazione di carne ovina, legumi, cereali, verdure e aromi particolarmente forti come il peperoncino e soprattutto il rafano, considerato il tartufo dei poveri, che si utilizza nella tradizionale *rafanata*, una frittata cotta al forno o alla brace. Altrettanto tradizionale il Basilicata è il **peperone crusco**, una varietà di peperone essiccato presente dovunque, dagli antipasti ai primi ai secondi. Tra questi ultimi sono da citare i peperoni cruschi imbottiti con la mollica di pane.

Pezzente come solo un salame

Ma è soprattutto un insaccato locale, il **salame pezzente**, a rappresentare la *cucina del riciclo* in questa terra. Pezzente perché è il **salame preferito dai contadini** e dai ceti meno agiati in generale, in quanto preparato utilizzando tagli di carne poco pregiati, soprattutto fegato, milza e polmoni e qualche ritaglio di pancetta, caratteristica che lo rende il salame più a portata di tasca. Nonostante sia composto da scarti, il salame pezzente è un salume molto ricercato, sia come ingrediente fondamentale per piatti di verdure (viene utilizzato per la **preparazione di piatti tradizionali a base di cavolo, verza, broccoli e cardi**) sia come ingrediente di pregio per il ragù. In particolare, il salame è l'ingrediente più importante per la preparazione dello **Ndrupp'c** (lett. "intoppo", o "inciampo"), il ragù tipico della città di Potenza.



Pane di Matera e polpette

Le **polpette con il pane di Matera** incarnano perfettamente la filosofia della *cucina del riuso*, unendo tradizione, sostenibilità e creatività gastronomica. Il **pane di Matera**, famoso per la crosta croccante e la lunga durata, viene recuperato quando raffermo, grattugiato e unito a ingredienti semplici come uova, formaggio, erbe aromatiche e, a volte, spezie come pepe o noce moscata. L'impasto, lavorato con cura, si trasforma in **morbide polpette che possono essere fritte o immerse in un sugo di pomodoro**, sprigionando profumi intensi e sapori autentici. Questo piatto rappresenta un esempio virtuoso di cucina sostenibile, dove nulla va sprecato e ogni ingrediente viene valorizzato, recuperando le antiche tradizioni contadine e regalando un gusto unico, ricco di storia e di cultura.



RICETTA

Peperoni imbottiti

In Calabria "recuperare" è una questione di (buon) gusto

La cucina calabrese abbonda di termini derivanti dal greco, latino, bizantino, spagnolo e francese. È quindi una **cucina fortemente influenzata da culture diverse** che conferiscono sapori e gusti intrecciati e contaminati da tradizioni secolari, tra le quali spicca anche una solida **cultura antispreco e di riuso di ingredienti e materie prime**.

Per i sughi piccanti e intensi, perfette sono le stroncature

Un esempio di riuso tradizionale è quello delle **stroncature**, un tipo di pasta lunga, lavorata nella piana di Gioia Tauro, ottenuta utilizzando le **crusche di scarto della molitura**, quelle che di solito vengono spazzate via da terra per essere buttate, ma che invece vengono raccolte per essere impastate, stese ed essiccate. Quella delle stroncature è una **pasta saporita e ricca di fibre** che non ha niente da invidiare agli impasti più raffinati. Utilizzata un tempo dalle classi sociali meno abbienti che la condividevano con salse molto piccanti o con **acciuغه salate e aglio**, oggi le stroncature sono un piatto identitario della cucina regionale, facile da trovare sia nelle trattorie che nelle cucine degli chef stellati.

Dalle melanzane al forno ai maccheroni fritti

Altro piatto svuota dispensa è quello dei **mulingiani chini**, melanzane ripiene al forno, una festa per il palato: la farcitura è composta utilizzando avanzi di carne di maiale come la pancetta, formaggi come il caciocavallo silano, oltre all'immane pane raffermo. Il pane raffermo lo si ritrova anche nei primi piatti come nel caso della **pasta ca' muddica**, una sorta di pasta aglio e peperoncino ma con molliche di pane sbriciolate e tostate in padella. Anche la **pasta al pomodoro**, se dovesse avanzare, è pronta per essere ributtata in padella con un po' d'olio, capperi, olive nere e a fuoco lento. E quando la pasta si è abbrustolita da entrambi i lati, ecco che abbiamo un gustoso piatto di maccheroni fritti.



RICETTA

Pitta mpigliata

Dalle verdure al dolce con la pitta mpigliata

I **broccoli di rape** del giorno prima servono a farcire una mezza pagnotta privata della mollica, un pasto che era riservato ai contadini che la mangiavano a pranzo direttamente nei campi. Perfino l'**insalata** avanzata si recupera, cuocendola in padella, come si fa per la scarola, e aggiungendo pinoli e uvetta. Al riuso non manca niente. Le **bucce d'arancia**, essiccate e macinate finemente, trovano posto nella **pitta mpigliata**, un dolce tipico originario di San Giovanni in Fiore e oggi molto diffuso in tutta l'area silana.



Campania, con il casatiello si svuotano le dispense

Da sempre la cultura del recupero alimentare in Campania fa parte della tradizione, non solo gastronomica. Il grande drammaturgo **Eduardo De Filippo**, che tanto ha utilizzato cibi e preparazioni come contrappunto nelle sue opere teatrali, in un libricino scritto dalla moglie Isabella Quarantotti De Filippo, *Si cucina cum vogl'io*, uscito alla chetichella nel 2012 da Giulio Tommasi Editore, nel descrivere la preparazione di un antipasto impartiva queste istruzioni: *“Quacche cusarella p’accummincià: quatto fallucce ‘e salame ntustato p’o friddo...na Fellicciolla ‘e prusutto cu tutt’o grasso - ‘o grass’ e prusutto nun ha fatto maie male: nun scartà ‘o grasso, ca se piglia collera ‘o puorco”*. Insomma, in Campania si ricicla non solo per motivi economici, ma anche per non far “prendere collera” a nessuno!

Salumi, formaggi, uova: tutto quello che può ospitare una torta salata

Il primo esempio, in questa regione, di **economia circolare alimentare** è il **casatiello**, la celebre torta salata preparata in occasione della Pasqua (le strisce di pane sulle uova soda incastonate nel rustico stanno infatti a rappresentare la croce), realizzata svuotando le dispense da tutto quello che era avanzato, anche in piccolissime quantità: strutto, salumi, formaggi, tutto dentro, in una sorta di ammasso delizioso. Il casatiello era presente già in epoca greca e poi romana, e nel 1600 **Giambattista Basile** lo cita nell’opera in versi *La Gatta cenerentola*. Ancora oggi, che è diventato un cibo a sé stante e si trova tutto l’anno, reca con sé i gradi di **cibo recuperato per eccellenza**.

Pancotti, frittate e, nel dubbio, friggi

Lo spreco è brutto dovunque, ma in Campania e a Napoli soprattutto, dove la fame non è un modo di dire, ma anni di privazioni dell’essenziale, **buttare il cibo è peccato mortale**. Buttare il pane ancora peggio. Per questo la **tradizione del riciclo del pane** è particolarmente applicata in ogni famiglia, come un precetto religioso. Per cui ecco in Irpinia, ad esempio, il **pancotto**, il pane rafferma bollito nel callarulo, un pentolone nel quale vengono aggiunte le cime di rape o altri ortaggi, come asparagi, cime di cicoria e patate, per dare vita a una zuppa da mangiare calda o anche fredda. Per la **pasta avanzata**, la strada non può non essere quella della frittata, che si può fare sia con la pasta in bianco appositamente non condita per il pranzo e destinata a essa - la versione bianca a cui aggiungere gli altri scarti come la carne, pesce, formaggi o verdure - sia per quella avanzata dal pranzo stesso. Quindi **frittata rossa se al pomodoro o verde se con le verdure**. Nel dubbio, friggi, diceva il saggio.

Ancora più radicale della frittata di pasta è lo **scammario**: qui le uova manco ci sono, per cui alla pasta si aggiungono **olive, capperi, acciughe, prezzemolo, uvetta, pinoli e pangrattato**, e si cuoce in padella finché la pasta non è ampiamente abbrustolita. Ancora oggi si mangia in varie parti della





Campania in periodo di Quaresima. (Piccolo appunto: la frittata di pasta non va confusa con la frittatina di pasta, in vendita in tutte le strade campane, che è un preparato a sé, e che va ad arricchire la già ricca offerta di street food campano).

Gli ottimi biscotti amarena

In Campania il riciclo degli scarti è ovunque e non riguarda solo le famiglie, ma anche le aziende. Ne sono testimonianza i diffusissimi “biscotti amarena” che ogni pasticceria campana offre in grande quantità. L’origine non è, come si potrebbe pensare, in una passione particolare per l’amarena, ma è da ricondurre ai dolci invenduti e agli scarti di pasticceria che vengono sbriciolati, re-impastati e farciti con cacao, sciroppo di amarena e marmellata e avvolti in un manto di pasta frolla, con cui si realizzano i biscotti, riciclati ma sempre buonissimi.

No, in Campania non si butta via niente.

RICETTA Casatiello



Pane raffermo, uova e Parmigiano Reggiano: sono *i passatelli dell'Emilia* Romagna

TORTELLINI, LASAGNE, CAPPELLETTI, TAGLIATELLE: L'EMILIA ROMAGNA È SEMPRE IN PRIMA LINEA QUANDO SI PARLA DI PASTA FRESCA. SENZA DIMENTICARE I PASSATELLI, TIPOLOGIA DI PASTA OGGI CONOSCIUTA E APPREZZATA IN TUTTA ITALIA. PARMIGIANO REGGIANO DOP, UOVA E PANGRATTATO PER UN IMPASTO UNICO NEL SUO GENERE E, PERCIÒ, CAPACE DI STUPIRE.

Dalla tardura, i passatelli

Come spesso accade, non si hanno notizie certe sull'origine dei passatelli, ma quel che è sicuro è che hanno iniziato a essere cucinati nella zona della bassa Romagna e, probabilmente, anche nella provincia marchigiana di Pesaro e Urbino. Qui, nei casolari, le azdore romagnole rielaborarono probabilmente la ricetta della tardura - una zuppa sostanziosa con uova, formaggio e pangrattato - dando vita ai passatelli. Medesimi ingredienti di base, ma una consistenza del tutto diversa. Un impasto tanto compatto da richiedere un attrezzo apposito per "passarlo" (da cui il nome "passatelli") e dargli la forma desiderata: il cosiddetto "ferro" - e fèr in dialetto romagnolo -, un disco ricoperto di fori e dotato di manici in legno per esercitare pressione. Oggi, il ferro è molto difficile da trovare e, per passare l'impasto dei passatelli, spesso si utilizza uno schiacciapatate dai fori larghi.

L'Artusi consigliava anche il midollo

Una ricetta antica e dalle umili origini, riportata anche dall'Artusi ove, oltre a ritagli di formaggio, pane vecchio e qualche uovo, viene consigliato di aggiungere anche un po' di midollo, per renderli più teneri. Tra le tante varianti che si sono sviluppate nel tempo, quella che viene abitualmente preparata proviene dal modenese e prevede un uovo ogni cento grammi di impasto, composto da parti uguali di Parmigiano Reggiano DOP e pangrattato.

Noce moscata, scorza di limone o brodo di pesce

L'impasto dei passatelli viene aromatizzato in maniera variabile, a seconda delle abitudini locali e familiari. Molti ci aggiungono una generosa spolverata di noce moscata, altri prediligono la scorza di limone per una maggiore freschezza, altri ancora ce li mettono entrambi, creando un profilo aromatico unico. Tradizionalmente, poi, i passatelli venivano cotti nel brodo di carne (principalmente pollo o cappone, più raramente manzo). La ricetta s'è evoluta, così come le sue varianti: dall'utilizzo del brodo di pesce, soprattutto lungo la riviera romagnola, fino alla versione asciutta, che prevede una percentuale maggiore di pangrattato e formaggio, così che mantenga una certa consistenza anche dopo cottura.



RICETTA

Passatelli in brodo



Vi è avanzato del formaggio? In Friuli-Venezia Giulia ci fanno *il frico*

Regione che confina con l'Austria e la Slovenia, il Friuli-Venezia Giulia ci cattura con la varietà dei suoi paesaggi, che spaziano dalle Alpi Carniche e Giulie, alle colline, alle pianure per arrivare fino alla costa adriatica. Quest'area racchiude una combinazione unica di storia, cultura e tradizioni, frutto dell'incontro tra influenze latine, slave e germaniche. Una ricchezza che si riflette non solo nelle sue città, come Trieste, Udine e Cividale del Friuli, ma anche nei dialetti, nelle festività locali e, soprattutto, nella **tradizione gastronomica**, rendendola una terra affascinante e tutta da scoprire. La cucina tipica di questa terra è rustica, ricca di sapori decisi e basata su ingredienti semplici e genuini, perfetti per il riuso in cucina.

La convivialità friulana

Le pietanze caratteristiche sono sostanziose, spesso legate alla tradizione contadina e associate all'utilizzo di **formaggi, salumi e farine**. Non mancano i prodotti di eccellenza come il **prosciutto di San Daniele DOP** e il **formaggio Montasio DOP**, **ingrediente base del frico**, il piatto bandiera della regione. Tra i piatti tradizionali troviamo la brovada e muset, una preparazione a base di rape fermentate e cotechino che, con la sua semplicità, rappresenta egregiamente la tradizione contadina. Tra i vini pregiati spiccano quelli del Collio e per concludere non possono mancare i dolci come la gubana, torta condita di frutta secca e simbolo della convivialità friulana.

L'arte di recuperare in cucina

Lo spirito della cucina tradizionale si esprime

anche attraverso la **capacità di evitare gli sprechi**, convertendo gli avanzi e gli scarti in ingredienti strutturali per pietanze stuzzicanti e sostanziose. L'abitudine del passato di sfruttare tutte le risorse alimentari a disposizione giunge fino ai nostri giorni e rappresenta una **buona pratica capace di porre rimedio a un dispendio che per definizione è ingiustificato**. E la cucina tipica del Friuli-Venezia Giulia propone pietanze gustose che riflettono il concetto di valorizzazione e uso consapevole degli ingredienti che si hanno a disposizione.

Il frico, l'anima della regione

L'esempio principe friulano di una preparazione succulenta e recuperata da possibili avanzi consiste nel frico. Considerato il piatto che rappresenta l'essenza gastronomica regionale, **il frico è un tortino che nella sua versione base è dato da formaggio, grattugiato o tagliato a pezzetti**, e patate ma, a seconda di ciò che si dispone in casa, nella preparazione vi si possono aggiungere uova e ortaggi come le cipolle o le rape. La condizione fondamentale per una buona riuscita del tortino è quella di cuocere lentamente il formaggio, rigorosamente Montasio DOP, in modo tale da creare un amalgama compatto con le patate; poi sulla scelta della croccantezza o morbidezza del frico, l'ultima parola spetta a chi ha la fortuna di gustarlo.



RICETTA
Frico





Basta u

TRASFORMA OGN





n tocco

RICETTA IN MAGIA





Nel Lazio, dove la carne meno nobile diventa il *picchiapò*

La cucina laziale è ricca e saporita, ed è famosa per non disdegnare affatto il quinto quarto e tutti i tagli considerati “meno nobili” della carne: pajata, trippa, coratella, nervetti, animelle ne sono solo un piccolo esempio. Ma quando si presenta la necessità di valorizzare un taglio coriaceo e fibroso, ecco che la carne viene battuta per renderla più tenera. Pare che il nome “picchiapò” derivi proprio da tale gesto, anche se non è l’unica ipotesi.

Picchiapò, picchia'n po' o Picchiabbò?

Oltre alla pratica di battere – “picchiare”, appunto – la carne sul tagliere, un'altra possibilità sull'origine del nome vuole che si riferisca alla piccantezza che, nella picchiapò, è accentuata. Ancora: scritto con la “b”, Picchiabbò è il nome del nano di corte protagonista di una favola del 1927 di Trilussa: *Picchiabbò, la moje der ciambellano*. Qualsiasi sia l'origine del nome, quel che è certo è che questa sorta di ragù rustico è diventata, da piatto rimediato a partire da scarti e da tagli di seconda scelta, una delle ricette più intense e curiose della cucina romana.

Oltre che per valorizzare le parti meno pregiate della carne, la picchiapò veniva cucinata anche per recuperare quella utilizzata per fare il brodo. Essendo una preparazione delle feste, l'allesso (ossia “il bollito”, detto alla romana) era un prodotto prezioso, che non andava assolutamente sprecato. Perciò, le nonne romane hanno cominciato a tagliarlo in pezzi, facendolo andare in padella con pomodoro e cipolle, così da caricarlo di sapore e dargli una nuova vita.

Dal poco, l'abbondanza

La carne alla picchiapò racconta una storia di resilienza contadina, racconta l'abilità dei nostri nonni di trasformare il poco in abbondanza, di



quando l'utilizzo di ogni parte dell'animale non era un'attenzione ecologista, bensì una necessità dettata dalla fame. Ed ecco, come per magia, quel che si può creare da qualche avanzo di carne: **uno stufato molto corposo**, impreziosito da erbe aromatiche a piacere, cipolla, un po' di sugo di pomodoro e una generosa spolverata di peperoncino, per un sapore netto e verace.

Non si trova, oggi, osteria romana che si rispetti che non serva questa preparazione, pilastro della cucina tradizionale che, come tale, rimane negli anni adattandosi al cambiamento del gusto popolare. Oggi, c'è chi aggiunge dei vegetali di stagione, c'è chi arricchisce la preparazione con tipologie di carne diverse, o con un po' di concentrato di pomodoro per un gusto più profondo o, perché no, sfumando con del vino rosso: **ciò che conta è il rispetto delle materie prime** e dei meravigliosi ingredienti che la natura ci regala.



RICETTA

Carne alla picchiapò

Liguria: *la mesciùà,* quella zuppa figlia del porto

Sarzana e Ventimiglia segnano i confini longitudinali di quella terra protetta dalle montagne e sorvegliata dal mare che si chiama Liguria. Iconici borghi dalle case colorate, scogliere mozzafiato, la Via dell'Amore, il sentiero più romantico del mondo scavato nella roccia e a picco su un mare cristallino, una **Repubblica marinara** in curriculum, un entroterra ricco di storia e una natura selvaggia da esplorare a passo lento. Una regione che riassume il bello dell'Italia... e anche il buono. Perché la cultura gastronomica tradizionale ligure, vista la conformazione del territorio, vede l'utilizzo sia di ingredienti di mare che di terra.

Non solo pesto: dalla tradizione la cucina del riuso

In questo territorio abbondano le coltivazioni di prodotti la cui qualità, per fare alcuni esempi, è certificata con i marchi IGP per la focaccia di Recco, PAT per le acciughe salate di Monterosso, DOC per il vino dello Cinque Terre e per lo Sciacchetrà e DOP per l'olio EVO della Riviera Ligure e per il basilico genovese, da cui viene prodotta la salsa che a livello internazionale rappresenta la Liguria: il pesto. Tuttavia, se andiamo nella zona più orientale della regione – quella che confina con la Toscana,

e nello specifico la città di La Spezia – possiamo scoprire una pietanza tradizionale, chiamata **Mesciù**, dotata di un piacevole carattere legato non solo al gusto, ma anche alla sostenibilità.

Un'autentica pietanza contro lo spreco

Si dice che i liguri siano particolarmente devoti al concetto di risparmio, ovvero l'attitudine di acquistare il miglior prodotto spendendo il meno possibile, di eliminare il superfluo e di fare tesoro di ciò che si ha a disposizione: la **Mesciù rispecchia in pieno questa filosofia**. Pietanza tipica della tradizione spezzina, è una **zuppa costituita da una miscelanza di cereali e legumi** che, ad oggi, continua a conquistare i palati.

L'origine di questa preparazione risale a un tempo lontano, quando nel porto di La Spezia, il fulcro del fiordo che costituisce il Golfo dei Poeti, le imbarcazioni trasportavano a terra i carichi alimentari. Questi, costituiti in gran parte da sacchi di granaglie, venivano movimentati da una banchina

all'altra e spesso l'involucro si rompeva, con il risultato che il contenuto dei sacchi cadesse sul terreno. Così **gli scaricatori di porto, a fine giornata, raccoglievano quelle granaglie, le portavano a casa e le loro mogli ne facevano una zuppa.**

Pietanza che rappresenta perfettamente la capacità di **recuperare e utilizzare ingredienti altrimenti sprecati**, la Mesciù si distingue anche per il suo carattere salutare dato dal notevole apporto di sali minerali presenti nei legumi che la costituiscono, ovvero **i ceci, i fagioli cannellini e il grano farro**. Prepararla in casa è semplicissimo, purché si faccia attenzione al diverso tempo di cottura previsto per i tre tipi di legumi, dopodiché, condita con un filo di olio EVO e una spolverata di pepe nero, la Mesciù è pronta per essere gustata in tutta la sua autentica genuinità.

▶ **RICETTA** Mesciù



Lombardia, il meglio dell'inverno abita nella *cassœula*

Terra di lavoro, di fatica e di splendore, di sapori e tradizioni, questa è la Lombardia. Un mosaico di bellezze, dove i monti sorgenti dalle acque toccano il cielo e si specchiano nei laghi, dove le nebbie cedono il passo alla luce, dove le città pulsano d'arte e raccontano storie di ieri e di oggi. Regione ricca di storia e cultura, la Lombardia è dotata di una **varietà territoriale notevole**, perciò vanta una **tradizione gastronomica variegata**.

Una terra di eccellenze al servizio del riuso

La **cucina lombarda** ha origini molto lontane nel tempo che risalgono all'epoca dell'insediamento dei Celti (IV sec. a.C.) e lungo i secoli ha subito le influenze delle dominazioni romane, austriache, spagnole e francesi. Ciò si riflette in un insieme di caratteristiche che definiscono la **tradizione gastronomica locale**, come la **preferenza dell'utilizzo di riso, pasta ripiena, burro e polenta a discapito di pasta secca, olio e pane**.

In questa generosa porzione di Italia abbondano i **prodotti enogastronomici locali** di eccellenza riconosciuta come il Gorgonzola e il Taleggio tra i formaggi DOP, la bresaola della Valtellina e il Salame Cremona tra i salumi IGP, e tra i vini il Franciacorta DOCG e la Bonarda dell'Oltrepò Pavese DOC, per fare pochi esempi.

E dato che la terra è fertile e i suoi frutti sono coltivati e lavorati con sapienza, il risultato non può che consistere in un trionfo di pietanze genuine e gustose. **Dai risotti ai bolliti**, passando per i dolci, i piatti tipici esprimono carattere e un perfetto equilibrio tra semplicità e gusto. La bontà dei prodotti di questo territorio è impreziosita dalla **capacità dei locali di combinarli e di cucinarli con maestria**, soprattutto nei casi in cui gli ingredienti a disposizione sono costituiti da scarti o avanzati. La Lombardia, infatti, si

porta dietro una **lunga tradizione di cucina del riuso**, che dà vita a piatti apprezzati e conosciuti anche al di fuori dei suoi confini.

Riso al salto e mondeghili

L'esigenza di **non buttare via niente** ha infatti aguzzato l'ingegno degli antichi antenati, che con creatività e accortezza hanno concepito una serie di ricette basate sull'utilizzo di ingredienti di recupero. Parliamo del **riso al salto**, ovvero un tortino costituito di risotto allo zafferano avanzato dal giorno prima, passato in padella e fritto nel burro; oppure dei milanesi **mondeghili**, polpette di scarti di carne lessata, mortadella e pane raffermo ammollato nel latte.

Il maiale diventa protagonista

Ma il simbolo della cucina del riuso lombarda è la **cassœula**, di cui lungo tutta la regione esistono versioni diverse. **Piatto dal sapore deciso**, nasce dalla necessità di recuperare tutti gli ingredienti che, in un contesto contadino, la natura riservava durante l'inverno. Così abbiamo una preparazione che, **oltre alle numerose verdure come verze, carote, sedano e cipolle, include gli scarti della macellazione del maiale quali il musetto, il codino, il piedino e le cotiche**. Pietanza conviviale e inclusiva per definizione, la cassœula, accompagnata da un calice di rosso e dalla polenta, ritempra e rigenera, ma attenzione: è fortemente consigliato gustarla nel periodo invernale.

RICETTA

La Cassœula



Marche, dolci o salate sono le cresciole di polenta

Nelle campagne marchigiane, la tradizione culinaria contadina non ha mai ammesso sprechi. Da queste parti, il cibo povero per eccellenza è la polenta, ragion per cui la gastronomia della zona celebra gli avanzi di tale preparazioni in innumerevoli ricette, simbolo del recupero creativo. Tra queste, si trovano le cresciole che, con la geniale semplicità che contraddistingue piatti del genere, riescono a creare un dolce irresistibile con qualche avanzo di polenta e un po' di zucchero.

Ottime come fine pasto o per accompagnare salumi e formaggi

Un tempo, in cucina, nulla veniva buttato, nemmeno gli avanzi di pane o polenta. Ma, se tutti hanno in mente gli usi del pane raffermo, quelli della polenta del giorno prima sono meno immediati, a meno che tu non sia marchigiano. Nelle Marche, in ogni casa è usanza trasformare la polenta avanzata in vari modi, uno su tutti è utilizzarla per preparare le cresciole. Sarà sufficiente sbriciolare la polenta avanzata, aggiungervi un po' di farina e impastare fino a ottenere un composto omogeneo, da dividere in panetti e friggerli in olio di semi (un tempo si utilizzava lo strutto).

Una volta fritte, le cresciole possono prendere due strade: essere cosparse di zucchero, per un dolce croccante e sfizioso, oppure essere salate e, in tal caso, sono ottime in accompagnamento ai salumi e ai formaggi del territorio. In entrambi i casi, come risultato si otterranno delle frittelle golose, capaci di conquistare al primo morso. L'impasto dolce, a piacere, può essere arricchito con uvetta, gocce di



RICETTA

Cresciole di polenta dolci

cioccolato, semi di anice o liquore all'anice, per una maggiore aromaticità.

I mille volti della polenta di ieri

La tradizione enogastronomica marchigiana è ricca di ricette che utilizzano gli avanzi di polenta. Oltre alle cresciole, vale la pena ricordarne altre quali: i suricitti marchigiani, delle specie di gnocchetti a base di polenta e farina, conditi con salsiccia, lardo e cotiche; la crescìa, simile alle cresciole, solo che questa volta l'impasto viene cotto sulla brace per poi essere farcito con salumi e formaggi; le beccute, dei biscottini in cui alla polenta sbriciolata vengono aggiunti zucchero, pinoli e uvetta.

Nell'epoca in cui sostenibilità ambientale e riduzione degli sprechi sono temi centrali, la cucina marchigiana, con le sue cresciole di polenta e le altre ricette di recupero, è la dimostrazione di come si possa imparare molto dal passato, soprattutto se si guarda alla tradizione con l'occhio critico e consapevole di un osservatore moderno, capace di carpire le intuizioni di ieri e di riadattarle al contesto odierno.

Molise, la *frittata* che fa piatto unico

L'uovo, tra i tanti significati simbolici, richiama certamente la primavera e, di conseguenza, è generalmente associato alla Pasqua. In Molise, nel periodo pasquale il tema della rinascita primaverile viene celebrato con la preparazione di una gargantuesca frittata, erede di una tradizione contadina in cui il cibo – com'è noto – scarseggiava. Unendo forze e risorse, per le festività pasquali ingredienti quali fegatelli e coratella di agnello, formaggio pecorino, salsiccia, pancetta, erba cipollina e asparagi potevano andare ad arricchire la celebre frittata di Pasqua molisana.

Il gioco della Tuzza e la fr'ttjata

In primavera, si sa, le uova abbondano, ed è per questo che in Molise (ma non solo qui) si prepara, in occasione delle festività pasquali, una “frittata” tradizionale unica nel suo genere: la fr'ttjata d'Pasqua. Anticamente, nella valle del Volturno, amici e parenti si sfidavano al celebre gioco della Tuzza, cercando di rompere le uova degli avversari. Ciascun partecipante portava cinque uova e doveva “duellare” cercando di rompere l'uovo dell'avversario con il proprio. A gioco finito, con le uova

rotte si preparava l'enorme frittata, in onore del vincitore.

Come segno di buon auspicio

Per farla perfetta, ogni famiglia ha i suoi segreti, ma ci sono alcune semplici regole che non possono, in nessun caso, essere disattese: a prescindere dalla mole, vanno sempre utilizzate un numero dispari di uova; tutti i membri della famiglia devono rompere un uovo in segno di buon auspicio, gesto ripetuto anche in memoria dei defunti; la fr'ttjata va consumata fredda, magari tagliata a fettine, messa in un panino e accompagnata da qualche salume locale.

Una frittata da record

Nonostante sia legata alla Pasqua, alla frittata è dedicata un'importante sagra, che si tiene a Montaquila, in provincia di Isernia, a inizio maggio. Durante l'evento, è tradizione cucinare una fr'ttjata dalle dimensioni colossali, come quella preparata nel 2019 per la quale vennero utilizzate più di 1600 uova. Una tradizione ancora viva e ben radicata nel cuore dei montaquilani.

Secondo molti, infatti, a seconda del numero di uova utilizzate, il sapore della frittata migliora, cosicché con cinquanta uova ha un gusto, con cento un altro e con duecento un altro ancora: più è grande, più è buona. Nel 2005, la ricetta montaquilana è stata depositata presso la Camera di Commercio di Isernia e codificata dall'Accademia Italiana della Cucina e la si può consultare alla voce "Frittata di Pasqua - Ricetta di Montaquila". Inoltre, il 26 giugno del 2019, la fr'ttjata 'd Pasqua è diventata De.Co (Denominazione Comunale): riconoscimento rilasciato dall'amministrazione comunale che ne tutela e formalizza il procedimento.



RICETTA

Frittata di Pasqua



Piemonte: soltanto l'amore è più forte del *Bruss*

Il Piemonte, terra custode di antiche **tradizioni gastronomiche** che combinano le usanze contadine e quelle di corte. Questa vasta regione, ricca di campagne fertili e di produzioni di eccellenza, nel corso della Storia ha ospitato reati e Papi, circostanza che ha determinato **un'arte culinaria definita sia dall'uso di ingredienti rari e pregiati che più comuni**. Il tutto al servizio, anche, di una cucina che non butta via niente.

L'eccellenza della tradizione

Montagne, valli, dolci colline e pianure sono i tratti salienti di un territorio votato a una produzione gastronomica di qualità riconosciuta: basti pensare che il Piemonte vanta innumerevoli **prodotti agroalimentari tradizionali** i cui metodi di lavorazione, conservazione e stagionatura risultano consolidati nel territorio da almeno venticinque anni. L'impiego di tali prodotti tipici di eccellenza rappresenta un elemento importante per una tradizione culinaria che, soprattutto per compensare gli effetti del rigido clima invernale, predilige **portate corpose e ricche di proteine e grassi di origine sia animale che vegetale**. Pensiamo alla **Bagna Cauda**, agli **Agnolotti del Plin** o al **Brasato al Barolo**, per dirne alcuni. Piatti dai sapori decisi, forti che, dall'antipasto fino al dolce, senza dimenticare i vini, regalano al palato un'esperienza intensa.

L'ingegno in tavola

Una delle caratteristiche chiave della tradizione gastronomica italiana è quella di saper **rielaborare le rimanenze e gli scarti di ingredienti ritenuti**

poco pregiati e trasformarli in prodotti gustosi e di **personalità**. Il Piemonte non fa eccezione, dato che il ventaglio delle sue preparazioni tipiche comprende molte proposte scaturite dall'esigenza di recuperare e riutilizzare elementi avanzati. Un'esigenza quanto mai attuale, ma nata nel passato e legata al contesto di corte, in cui gli ingredienti meno sofisticati venivano esclusi dalle portate dei nobili e, al contempo, al contesto rurale, in cui era d'obbligo ricorrere all'ingegno in caso di scarsità di determinate risorse alimentari.

Pungente come il Bruss

Il Bruss è un formaggio che rappresenta il **perfetto esempio del riutilizzo di ingredienti avanzati**. Costituito dai formaggi che a causa della eccessiva stagionatura avevano raggiunto una durezza tale da non renderli consumabili, essi venivano quindi tritati, mescolati e, con l'aggiunta di latte crudo, lasciati fermentare al sole, per poi irrorare il composto con la grappa. Il risultato consiste in un **formaggio cremoso spalmabile, sapido e dall'aroma pungente e penetrante**, perfetto per chi apprezza i sapori decisi, tanto che un detto piemontese recita che soltanto l'amore è più forte del Bruss. Accompagnato da un calice di rosso corposo, è tradizione anche servirlo accostato alla polenta, meglio se abbrustolita.

RICETTA Polenta e Bruss



Puglia: dal recupero del pane ecco *pancotto*, *acquasale* e *cialledde*

Della gastronomia pugliese si sono innamorati in parecchi. Da **Federico II di Svevia**, imperatore del Sacro Romano Impero, che disse: *“È evidente che il Dio degli Ebrei non ha conosciuto l'Apulia e la Capitanata, altrimenti non avrebbe dato al suo popolo la Palestina come Terra Promessa”*; a **Orazio**, poeta romano, che lodò il **pane di Altamura** definendolo: *“Il miglior pane del mondo”*; a **Guido Piovene**, scrittore e giornalista, che osservò come *“La vite, l'olivo e il mandorlo sono le piante della Puglia, e anche la sua principale ricchezza”*. I quattro punti cardinali della **tradizione gastronomica pugliese** - **olio, grano, verdure e pesce** - generano piatti e preparazioni risalenti a secoli passati e inglobano al loro interno la tradizione del riciclo e del riuso dei cibi al fine di dare vita ad altre preparazioni.

Nel Tavoliere la ricchezza di grano, e quindi di pane e di pasta, ha dato vita a tradizioni di **riciclo del pane nei vari pancotti, nell'acquasale e nelle cialledde**, fette di pane di rafferma bagnate in acqua bollente e condite con pomodoro, cipolla, sedano, olio e origano, che danno vita a *“un odor di campagna fresca che si solleva e si diffonde”*. La **variante della cialledda è quella fredda**, arricchita con un uovo cotto nell'acqua, patate, olive nere e cime di rapa, consumata soprattutto nei mesi estivi in una coppa contenente acqua e sale, condendo poi con olio d'oliva e mescolando accuratamente il tutto per far insaporire il pane.

Il riciclo comincia in mare

In **Salento** la maggior parte delle pietanze di recupero si deve alla cucina contadina che si unisce



RICETTA Pancotto

a quella marinara. Anche qui il rispetto del **pane è un imperativo ed ecco il pane rafferma sposare i pezzetti di tonno e diventare polpette**. E non solo tonno: in Salento il **pesce povero è abbondante e regala pietanze come le ope e i pupiddhri**, piccoli pesci minori e poco conosciuti infarinati e fritti e riutilizzati in insalate con mollica di pane, aglio, menta e aceto.

...e con gli ortaggi di stagione

La Puglia è anche **terra di verdure** e la tradizione insegna a non sprecarle e a riutilizzarle mille volte. Ortaggi come **carciofi, cardi, melanzane e finocchi** si friggono in quantità maggiore rispetto al fabbisogno proprio per poter dare vita a parmigiane da cuocere in forno o per utilizzare gli avanzi delle locali cime di rapa cotte il giorno precedente, alle quali aggiungere piselli secchi e tocchetti di **pane rafferma fritti in olio d'oliva**.

Saporita e rustica come la Sardegna: la *zuppa alla gallurese*

A differenza della Sicilia, attraversata nei secoli da tante culture, la Sardegna, se si eccettua la dirimpettaia Corsica, ha vissuto spesso isolata dai commerci e dagli sbarchi di altre popolazioni, rendendola una **terra pressoché indenne dalle influenze altrui**. Ne deriva una **tradizione gastronomica prevalentemente autoctona**, basata su agricoltura, pastorizia, allevamenti di bovini e ovini nell'interno e su una grande sapienza nella panificazione e nella pesca.

Indorau, carasau e fratau, il pane è protagonista

Essendo terra di pastori il **recupero del pane** è una delle prime culture tradizionali della Sardegna. Da qui nascono il **pane indorau** (impanato in pastella e fritto nell'olio), il **pane carasau**, a forma di disco molto sottile e croccante, fatto per durare settimane, e il **pane fratau**, un carasau inzuppato in brodo caldo, disposto a strati e condito con salsa di pomodoro, pecorino e un uovo in camicia.



Non solo alla gallurese: le zuppe del recupero

Pane condito o essiccato o fritto, ma anche **pane in zuppa**, come nel caso del **mazzamurru**, zuppa di pane raffermo e pomodoro, e alla sua stretta parente la **supa cuata**, una zuppa con brodo di pecora e formaggio a scaglie. Una variante particolarmente celebre della **supa cuata** è la **zuppa alla gallurese**. Nonostante in passato fosse definita, per la semplicità degli ingredienti, "piatto dei poveri", oggi "la gallurese" non manca mai sulle tavole sarde, ed è considerato il "**primo piatto**" per **antonomasia** perfino in occasioni importanti come le festività principali e i pranzi nuziali in Gallura. Il **pane in Sardegna non smette mai di essere riutilizzato**: sbriciolato e passato nelle uova sbattute a cui si uniscono gli avanzi del lessso, viene

usato per preparare polpette, aromatizzate da erbe e spezie e fritte nello strutto per renderle più morbide.

Con la carne e il pesce si fanno panadas e caponate

Carne di agnello e maiale sono materie prime preziose. Gli scarti si lavorano aggiungendo sale, spezie e un po' di strutto per comporre il ripieno di piccole **panadas** (focacce). Altra tradizione molto diffusa vede il riuso delle verdure nella classica **caponata**: ogni provincia ne ha una e quella denominata **cappunadda**, originaria del Sulcis-Inglesiente, vede oltre agli ortaggi il riciclo di filetti di tonno conservato sotto sale.



RICETTA

Zuppa alla gallurese

Sicilia, dove il ripieno di *arancini* e *arancine* è un mosaico unico di gusti e sapori

Poche cucine al mondo sono ricche e dense di storia e tradizioni come quella siciliana. Nel corso dei secoli le varie dominazioni hanno introdotto materie prime e preparazioni tra le più varie, a loro volta derivazione di culture millenarie. I Greci con l'arte del vino e dell'olio, i Romani con la coltivazione del grano, gli Arabi con il riso, la frutta, le spezie, i Normanni con la carne e gli Spagnoli con i prodotti dal Nuovo Mondo come il cacao, mais, peperoni e pomodori. Per secoli queste culture e influenze si sono incontrate e mischiate più e più volte, dando vita a una cucina che oggi è un mosaico formidabile di gusto e sapore unici. E di conseguenza anche la cucina del riuso siciliana offre mille combinazioni per produrre altri piatti dagli avanzi dei precedenti.

Cominciamo dai capperi

L'antispreco siciliano inizia dalle specialità locali, come nel caso del capperone delle isole Eolie che cresce spontaneo fra le rocce. Mentre il capperone, il bocciolo del fiore, è utilizzato come primizia a sé stante, le bacche oblunghe e consistenti, i cosiddetti cucunci, diventano elemento principale di un piatto che li combina con il pane caliatu o rafferma, condito con acqua, sale, olio, menta e limone, per dar vita all'insalata di cucunci.

Il pane si fa caliatu, conzato e fritto

Ma il pane non è solo caliatu. Può anche essere conzato, passione del Commissario Montalbano nei romanzi di Andrea Camilleri. Per "canzarlo" il pane si bagna con acqua per ammorbidirlo per poi irrorarlo con abbondante olio EVO. Si aggiungono pomodori tagliati a pezzi e foglie di

basilico spezzettate e, dopo aver salato e pepato, si uniscono capperi e olive, patate lesse tagliate a pezzetti e si lascia riposare per circa mezz'ora con altro basilico. Montalbano ne andava pazzo. Il pane può essere anche fritto, riusando il pangrattato e l'uovo, residuati da altri utilizzi (la panatura di carni, per esempio).

...e poi arrivano panzanelle e arancini

E sempre in tema di insalate, si segnala la celebre panzanella, l'insalata di pane rafferma con cipolla rossa, basilico, olio, aceto e sale, qui si chiama "Panzaneddra": la città di Piazza Armerina ne vanta addirittura l'invenzione grazie al Duca Alfio Panzanella, che la importò dai suoi viaggi, con grande successo. Ma in Sicilia non c'è piatto che sintetizzi e simboleggi la tradizione del riuso meglio di Sua Maestà l'arancino - o arancina. Partendo dal riso avanzato, l'arancino si presta a mille ripieni e composizioni, tutte di riciclo. Dalla carne e dai ragù avanzati, alle verdure cotte come zucchine, peperoni o melanzane, dal formaggio - mozzarella, provola, caciocavallo - alle lenticchie, ceci e fagioli, fino al pesce e crostacei, qualunque avanzo può diventare gustoso ripieno di un arancino, e generare un altro pranzo.

RICETTA

Arancini al ragù



La *ribollita*, emblema della cucina povera toscana

Il pane - rigorosamente senza sale o sciocco, alla toscana - è il vero protagonista della cucina toscana, una tradizione gastronomica che trae la sua ricchezza dalla povertà, fino a conquistare i palati di tutti. Un'autentica "cucina del pane" quella toscana che, dalla necessità di non sprecare il pane raffermo, ha creato meraviglie quali la fettunta, i crostini e, ovviamente, la *ribollita*.

Sciocco, ma capace di stupire

Nei ricettari toscani, il **pane raffermo** è tra i protagonisti fin dal Trecento, quando spopolava la **panata**, in pratica una minestra a base di pangrattato, uova, formaggio e noce moscata. Poi, come ci racconta il Boccaccio, fu la volta del "pan lavato" e, in seguito, delle "agliate" e delle "porrate" (zuppe sempre a base di pane duro con, rispettivamente, aglio e porri) il cui odore ristagnava tra i vicoli di Firenze, secondo quanto riporta Pietro Aretino.

E, poi, la *ribollita*

Chiamata così compare soltanto nel 1910, nel ricettario di Alberto Cougnet, anche se se ne trova una menzione di poco precedente nell'Artusi, ove viene descritta come "*zuppa toscana di magro dei contadini*". La ricetta dell'epoca non è troppo diversa da quella odierna, con **pane raffermo**, **fagioli bianchi**, **olio**, **cavolo cappuccio**, **cavolo nero**, **bietole** e **patate**, con l'eventuale aggiunta della cotenna di maiale.



RICETTA Ribollita

Perché si chiama così

Come raramente succede, nel nome di questa zuppa vi è spiegata l'origine sia della ricetta sia del perché si chiama in questa maniera. Un tempo, infatti, durante i giorni di magro, era la norma cucinarne in grandi quantità. **La zuppa avanzata**, quindi, **veniva fatta ribollire nei giorni successivi**: abitudine che non serviva soltanto a riscaldarla, ma anche a concentrarne i gusti, andando a esaltare ulteriormente il sapore. **Nata nel Medioevo come reinterpretazione della più classica zuppa di cavolo nero**, continua ancor oggi a racchiudere l'essenza delle campagne toscane in ogni singola cucchiata. La versione più tradizionale si basa su tre semplici ingredienti irrinunciabili, ossia **pane raffermo**, **cavolo nero** e **fagioli**: una ricetta tanto semplice quanto gustosa, vero e proprio emblema della cucina povera toscana.

Il Trentino-Alto Adige, e l'istituzione dei *canederli*



La gastronomia del Trentino-Alto Adige è un ottimo esempio di tradizione antispreco, concepita dall'esigenza di valorizzare ogni ingrediente disponibile. Nel passato, le famiglie di montagna, per conservare gli alimenti e affrontare gli inverni rigidi, utilizzavano tecniche come l'essiccazione, l'affumicatura e la fermentazione senza, ovviamente, buttare via nulla di ciò che si aveva in dispensa.

La Panada, una zuppa che parte dal pane

La regione vanta una lunga tradizione di cucina del riuso che vede la valorizzazione di ingredienti avanzati o di scarto. Nel caso della carne dimenticata in frigorifero, essa viene bollita insieme a verdure, e magari anche a scorze di formaggio, per costituire il brodo ideale in cui immergere il pane raffermo, necessario per la versione locale della zuppa denominata Panada.

Torte salate e frittelle dolci per continuare

Se invece ad avanzare sono i salumi, come lo speck o la lucanica trentina, nessun problema perché con un po' di farina, latte e uova, si può preparare un'ottima torta salata chiamata Smacafam, piatto tipico del periodo di carnevale. Quando, al contrario, si hanno farina, uova, latte, zucchero, grappa e non si sa come utilizzarli, è semplice: si possono cucinare gli Strauben, frittelle dolci dalla forma a spirale che deliziano i palati di tutti.

Poi, ecco la magia dei canederli

Dal tedesco knödel, la traduzione in italiano è "gnocchi", cioè grumi, in questo caso costituiti dall'ingrediente di recupero per eccellenza: il pane raffermo. Quindi, il pane secco ammollato nel latte e impastato con uova, ortaggi, aromi e possibilmente prodotti di eccellenza come lo speck Altoadige IGP, e strutturato a mano in piccole sfere da bollire in acqua e da condire anche solo con burro e salvia, dà vita a una pietanza semplice ma gustosa. In Trentino-Alto Adige i canederli sono un'autentica istituzione, una esperienza di gusto adatta per ogni stagione.



RICETTA

Canederli allo speck

In Umbria, dove il *pane raffermo* si fa torta (di recupero)

Dall'Umbria, "cuore verde" del nostro Paese, ci arrivano prodotti enogastronomici unici e ricette imbattibili. Tra le innumerevoli e originalissime **paste fresche** – ciriole, manfricoli, picchiarrelli, strangozzi ecc. –, la carne di **selvaggina** (faraona, lepre e cinghiale soprattutto) e l'inimitabile **norcineria**, spiccano le ricette della tradizione contadina in cui, come si dice, si faceva di necessità virtù. Ma, anche, qualche gustosissimo **dolce di recupero**...

Un dolce di recupero tutto da scoprire

Il pane, alimento basilare della nostra alimentazione, è il protagonista di moltissime **ricette della tradizione regionale italiana**. Il motivo? Presto detto: dev'essere sempre presente sulle nostre tavole e, pertanto, avanza diventando, ben presto, "raffermo". **Pappa al pomodoro, polpette, panzanella, bagnetto verde, panature varie** e via dicendo, basta sfogliare un qualsiasi ricettario per trovare un'infinità di ricette di questo tipo.

Meno comuni, invece, le **preparazioni dolci che utilizzano il pane avanzato** come ingrediente di partenza. Una golosa eccezione è la tipica **torta di pane raffermo** umbra, in cui il pane vecchio viene trasformato in un dessert: un esempio perfetto di creatività contadina, grazie alla quale, pur non avendo niente, si riuscivano a creare ricette uniche, capaci di sopravvivere nel tempo e di conquistare i palati moderni.

In questa ricetta, il **pane duro** (che sostituisce in parte la farina) viene **mescolato con latte, uova e zucchero**; poi, si può aromatizzare a piacere e



RICETTA

Torta di pane raffermo

secondo la disponibilità con uvetta e frutta secca, o con il cacao e le gocce di cioccolato, o con qualsiasi cosa si trovi in dispensa. La regola è sempre la stessa: in cucina non si butta via niente!

La torta di pane oggi

A pensarci, sembra incredibile che questo dolce nato dalla povertà sia oggi così popolare e apprezzato, al punto che lo si può trovare sulla carta di diversi locali, e molti sono gli chef e i pasticceri che ne hanno offerto una loro personale rivisitazione. C'è chi aggiunge qualcosa all'impasto di base, come **cannella, scorza d'arancio o altri aromi**, chi invece sperimenta con metodi di cottura alternativi, trasformando la torta di pane in un dolce soffice e fragrante e c'è chi sceglie di servirla **accompagnata da una pallina di gelato, oppure da una crema al mascarpone** o altro ancora.

In qualsiasi versione la proviate, vi conquisterà di certo. D'altra parte, la vitalità e la genialità di tali preparazioni risiedono proprio nella loro camaleontica adattabilità che, partendo da un'esile, ma solida impalcatura dà la possibilità a chiunque di apportare il proprio contributo, creando qualcosa che non è mai uguale a sé stesso, seppur mantenga un'identità forte e riconoscibile.

Una *Soupe paysanne* per non sprecare il formaggio e il pane della Valle d'Aosta

Valle d'Aosta è sinonimo di **natura incontaminata, alta montagna, antichi castelli, tradizioni millenarie**. Scoprire questa regione, la più piccola d'Italia, significa immergersi in un'**atmosfera autentica, capace di soddisfare i cinque sensi e lo spirito**. Territorio di montagna per antonomasia, la Valle d'Aosta racconta la sua bellezza non solo attraverso le emblematiche vette innevate, i boschi e gli alpeggi da favola, ma soprattutto tramite la cultura che si è sviluppata intorno a queste meraviglie della natura. Una cultura che si riflette anche in una tradizione gastronomica capace di creare delle vere golosità sfruttando ingredienti di recupero.

Tante culture che si esprimono in cucina

Regione che confina con la Francia e la Svizzera, la **Valle d'Aosta lungo i secoli ha assorbito le influenze dei popoli a essa adiacenti**, facendo della sua identità un mix armonico di culture diverse. Ed è proprio grazie a questa singolarità che la Valle d'Aosta sfoggia un ventaglio variegato di circostanze culturali che spazia dal contesto linguistico - è una regione bilingue, italo-francese - a quello archeologico e urbanistico, dato che Aosta è conosciuta come la Roma delle Alpi, a quello architettonico, vista la somiglianza strutturale delle baite locali agli chalet svizzeri, e naturalmente al **contesto gastronomico**, infatti la preparazione di alcune pietanze, come ad esempio la fonduta, ricorda il metodo usato nella regione francese della Savoia.

Produzione gastronomica locale

Vista la conformazione del territorio la Valle d'Aosta vanta una tradizione secolare e attualmente di eccellenza riconosciuta nei campi dell'allevamento, della produzione di formaggi e dell'agricoltura. Prodotti come la fontina, la Toma di Gressoney, il lardo di Arnad o il Jambon de Bosses sono solo alcune delle prelibatezze che offre questa terra, ulteriormente valorizzate se associate a qualche fetta di pane di segale e a un calice di vino Fumin locali. E quando questi prodotti avanzano, non vengono certo buttati via, ma riutilizzati in modo sapiente: ad esempio la fontina viene sciolta per accompagnare polente o zuppe, il pane raffermo diventa la base sempre per zuppe o minestre, talvolta anche per i dolci, e la carne, ben cotta, trasformata nel composto per i ripieni.

Pane e formaggio nel cuore della Soupe paysanne

L'esigenza di non sprecare nulla, soprattutto in un territorio alpino spesso segnato da un clima

estremo, vede appunto la valorizzazione di pietanze costituite da prodotti locali come le farine di montagna ottenute dalla segale e dalle castagne e utilizzate per la preparazione di vari tipi di pasta e pane. Questi, associati a brodo, formaggio, verdure e carne, danno vita a zuppe succulente, insaporite anche dalle numerose erbe selvatiche raccolte nella zona. Una delle zuppe valdostane più conosciute è la Soupe paysanne, caratteristica per la semplicità degli ingredienti di cui è composta. Infatti è sufficiente avere del pane raffermo, toma, fontina, grana grattugiato e brodo di carne. Se tagliamo il pane a fette, le ricopriamo di formaggio, ne facciamo almeno due strati, irroriamo il composto di brodo e inforniamo, il risultato è una zuppa appetitosa, nutriente e a basso costo.

RICETTA

Soupe paysanne della Valle d'Aosta



Il sapore della *Pinza* racconta la tradizione popolare veneta

Il cibo non si deve sprecare, mai, specie se nei rifiuti ci finisce ciò che simboleggia il nutrimento, la condivisione, la vita, ovvero il pane. In Veneto lo sanno bene: già ai tempi della Serenissima il pane rappresentava un elemento fondamentale per l'alimentazione di molti. Sappiamo infatti che a bordo delle galee veneziane si mangiava il pan biscotto, un pane ad alta carica energetica costituito da farina di frumento e semola di grano duro. Prezioso per la sua caratteristica di durare nel tempo, quando la consistenza si faceva rappa veniva sbriciolato, cambiava nome in pan frisoppo, e utilizzato come base per le zuppe.

Il pane, vero pilastro della cucina del riuso

Nelle proposte gastronomiche venete il pane raffermo non viene sprecato nemmeno ai giorni nostri. Lo possiamo trovare come ingrediente di spicco di molte pietanze dal sapore tradizionale e genuino come nella panada, una zuppa di pane secco ammollato nell'acqua o nel brodo a cui si aggiungono olio EVO, formaggio grattugiato e, sempre nella logica del recupero di ingredienti di scarto, croste di formaggio, cotiche di maiale o uova.

Se vogliamo testare la capacità del pane raffermo di diventare la base per un dessert, la cucina tradizionale veneta ci accontenta, presentandoci la pinza.

Per dolce? Una pinza veneta

Dolce che rappresenta la convivialità veneta

soprattutto nel periodo delle festività, la pinza (in dialetto pinsa) racconta l'abitudine delle famiglie di valorizzare gli ingredienti rustici di recupero che, se accostati con sapienza, danno vita a vere prelibatezze. L'ingrediente base è il pane raffermo ammollato nel latte, a cui si aggiungono frutta secca, aromi come semi di finocchio, zucchero e un bicchierino di grappa. Gli elementi sono semplici e il risultato non può che essere una torta saporita dal gusto genuino e autentico. Preparazione dal forte valore simbolico, la tradizione popolare vuole che la pinza venga immancabilmente consumata la sera del 5 gennaio, in occasione dei falò propiziatori locali e per l'Epifania.

▶ RICETTA Pinza veneta





INSIEME NUTRIAMO IL FUTURO

I LATTI FORMULATI

Ad ogni età
il suo latte



DA 6 A 12 MESI

DA 1 A 2 ANNI

DA 2 A 3 ANNI

LE PAPPE

100% INGREDIENTI
DI ORIGINE NATURALE



LE MERENDE



- ✓ 100% frutta
- ✓ Senza zuccheri aggiunti*
- ✓ Frutta selezionata e controllata

*contiene naturalmente zuccheri

- ✓ Biologici
- ✓ Senza sale aggiunto
- ✓ Non fritti



- ✓ Biologiche
- ✓ Ricche di fibre
- ✓ Senza glutine

Importante: il latte materno è l'alimento ideale per il lattante. Si raccomanda come alimento esclusivo nei primi 6 mesi e di prolungare l'utilizzo fino a quando è possibile, durante lo svezzamento e anche dopo l'anno. Mellin 2 latte di proseguimento e Mellin 3 e 4 latte di crescita non possono essere utilizzati come sostituti del latte materno nei primi 6 mesi e non possono essere assunti come unica fonte nutritiva, ma devono essere inseriti in una dieta varia e bilanciata e uno stile di vita sano. Lo svezzamento deve iniziare su indicazione del Pediatra.

Dal cibo rinascono le cose

di Giovanni Franchini



L'ECONOMIA CIRCOLARE NON È UN VEZZO, NÉ UNA MODA PASSEGGERA. RIUTILIZZARE E RICICLARE PER DARE VITA A NUOVI PRODOTTI NON È SOLO ECOLOGICO E SOSTENIBILE PER IL PIANETA, MA ANCHE E SOPRATTUTTO UNA QUESTIONE DI INNOVAZIONE E DI MERCATO.

È grazie all'**economia circolare** che ogni anno vengono immessi sul mercato nuovi e rivoluzionari prodotti che conquistano masse di consumatori oppure si inseriscono in **filieri industriali per fornire alle aziende materiali innovativi** provenienti da dove nessuno poteva immaginare. Ed è così che *si creano tessuti dalle arance, si fa la birra con il pane, si fanno scarpe con le mele, solette con i gusci delle noci* e tanto altro ancora. I consumatori e le aziende comprano, le startup guadagnano e investono in ricerca e il pianeta ci guadagna. E l'Italia? Beh, l'Italia non resta certo a guardare. **Ecco le migliori startup che hanno avuto una idea meravigliosa. E circolare.**

Trasformare il pane invenduto in birra artigianale

Ogni giorno in Italia rimangono invenduti 13 mila quintali di pane, una cifra gigantesca. Come fare per recuperare almeno in parte tutto questo invenduto? Alla Biova Project di Torino hanno pensato di farci la birra. “Beer against waste” consiste nel recuperare il pane invenduto da supermercati, panetterie, catene di ristoranti o fast food e portarlo nei birrifici vicini ai luoghi di raccolta dove viene tostato, sbriciolato e trasformato in birra.

Questo processo riesce a trasformare 150 chili di pane in 2500 litri di birra artigianale permettendo di risparmiare sulle materie prime impiegate, in particolare sul malto d’orzo, col risultato che alla fine del processo produttivo si ottiene anche una diminuzione consistente di emissioni di CO2.

Ma a Torino non sono gli unici a trasformare materie seconde in materia prima.

Scendendo giù lungo lo stivale, si trovano altre storie, altro pane e altre birre. Nel Mugello, in Emilia Romagna, la birra di pane la fa una collaborazione fra il Granaio dei Medici, il Consorzio di Tutela Pane del Mugello, Coldiretti e Unicoop Firenze. Il pane invenduto del Mugello viene consegnato al birrificio Corzano che lo sostituisce parzialmente al malto previsto nella ricetta.

Sempre in Emilia, a Parma, la birra con il pane la fa il panificatore Enrico Giacomazzi con il progetto Re-Bread. Dopo qualche mese di ricerca è arrivato l’accordo con il birrificio artigianale

Farnese di Fontevivo. Alle prime bottiglie, si sono progressivamente affiancati i fusti da 20 litri che consentono di servire la birra alla spina e, da ultimo, la versione proposta in lattina, particolarmente adatta per conservare le caratteristiche organolettiche della birra Re-Bread. Nel Lazio la birra di pane la fanno Slow Food Italia e il birrificio Alta Quota di Cittareale (Rieti) assieme a Eataly con il progetto “AncestrAle”. La materia prima di qualità è fornita da Eataly Roma Ostiense che, quotidianamente, conferisce il pane avanzato, prodotto con le farine pregiate macinate a pietra del Mulino Marino, al birrificio Alta Quota che produce la birra che poi rientra in Eataly per la vendita. Un esempio di economia circolare alimentare andata e ritorno.

Anche al sud non mancano esempi

COSA C’ENTRANO LE ARANCE E I CARCIOFI CON LE BATTERIE DELLE AUTOMOBILI? LO SI PUÒ CHIEDERE AL GIOVANE STARTUPPER FOGGIANO RAFFAELE NACCHIERO CHE HA FONDATAO ARABAT, STARTUP INNOVATIVA CHE HA INVENTATO UN NUOVO PROCESSO DI RICICLO PER BATTERIE AL LITIO DI AUTOVETTURE, SMARTPHONE, COMPUTER PORTATILI E ALTRI DISPOSITIVI ELETTRONICI.



di birrifici che vanno a pane. A Lecce “L’OriginAle” è una birra artigianale salentina, prodotta dal birrificio Malatesta di Lecce, che mescola pane e luppolo utilizzando il pane del panificio di famiglia Schipa a Castromediano Cavallino.

Dagli scarti delle mele (e non solo) prodotti di cosmetica sostenibile

Prodotti di bellezza dagli scarti dei succhi di frutta? Si può fare!

La startup Naste Beauty propone una innovativa “linea di skincare sostenibile e biologica”.

Il riciclo delle mele è un problema molto serio: oltre la metà delle mele che potrebbero essere immesse sul mercato viene scartata dalla vendita per difetti estetici e destinata all’estrazione di succo. Quest’ultima genera a sua volta

uno scarto del 40 per cento circa.

L’idea di Naste Beauty è di utilizzare la polpa di mela per creare dei cosmetici di alta qualità e pienamente sostenibili.

Il riciclo avviene tramite lavorazioni alimentate da energie rinnovabili, al fine di ottenere un ingrediente funzionale e naturalmente antiossidante per la presenza certificata di nutrienti naturali, tra cui polifenoli, fibre, catechine e zuccheri, che viene utilizzata nei cosmetici. L’ingrediente riciclato finisce in numerosi prodotti: creme antiossidanti e idratanti, maschere astringenti e anti-impurità, sieri viso illuminanti e antiossidanti, detergenti purificanti, prodotti per il corpo per la detersione, l’esfoliazione e il nutrimento, e prodotti per la cura dei capelli come shampoo, balsamo, maschere. Tutti i prodotti sono naturali, a base di pasta di mele.

Anche Kymia, il cui nome è connesso

al termine “alchimia”, ovvero l’arte di trasformare i metalli vili in oro, converte uno scarto in una risorsa preziosa trasformando quel che resta del pistacchio, un ingrediente pregiato della tradizione culinaria siciliana, in prodotti cosmetici di alta qualità.

Ma non solo cosmetica. Dalle mele arrivano anche le scarpe, grazie all’idea di due giovani torinesi, Giulia e Filippo Gandini. Le scarpe Steve’s sono realizzate utilizzando componenti innovativi come AppleSkin, un materiale ricavato dagli scarti delle mele dell’industria alimentare.

Dalle arance arriva una moda possibile, tutta da indossare

Indossare delle arance non è poi così impossibile, se le fibre tessili sono prodotte dalla cellulosa estratta

dal “pastazzo degli agrumi”, un sottoprodotto della spremitura di arance e limoni composto principalmente da buccia, polpa e semi.

Grazie a una tecnologia brevettata nel 2014 dalla startup siciliana Orange Fiber, gli scarti della lavorazione degli agrumi, che fino a oggi costituivano un rifiuto industriale particolarmente impattante, vengono trasformati in un filato che può essere utilizzato sia in forma pura, creando tessuti 100% sostenibili, che combinato con altre fibre naturali, come la seta, per ottenere prodotti misti di altissima qualità.

Il risultato è un tessuto setoso, leggero e altamente performante, ideale per le esigenze dell’alta moda, ma con un profondo rispetto per l’ambiente.

I filati di Orange Fiber hanno attirato l’attenzione sia dei brand della moda di lusso, come nel caso di Ferragamo, che ha utilizzato i tessuti nelle sue collezioni



sia nella moda di massa, come nel caso di H&M che ha portato i tessuti sostenibili Orange Fiber al grande pubblico.

Ma non solo arance: anche dagli scarti di lavorazione del latte si possono ricavare fibre tessili, come nel caso della Milk Protein Fiber già utilizzata da tanti produttori.

E non mancano le scarpe. Rens è una startup che produce sneakers a partire dai rifiuti di caffè (il cui spreco alimentare ammonta a sei milioni di tonnellate all'anno) e dalla plastica riciclata (ogni minuto viene gettato un milione di bottiglie). Ogni paio di scarpe Rens è fatto con 150 grammi di rifiuti di caffè e sei bottiglie di plastica riciclate.

Dai carciofi alle batterie delle automobili

Cosa c'entrano le arance e i carciofi con le batterie delle automobili? Lo si può chiedere al giovane startupper foggiano Raffaele Nacchiero che ha fondato AraBat, startup innovativa che ha inventato un nuovo processo di riciclo per batterie al litio di autovetture, smartphone, computer portatili e altri dispositivi elettronici.

Come ci riesce? "Sfruttando un processo sostenibile basato sull'impiego di bucce d'arancia e scarti

**DAGLI SCARTI DELLA
LAVORAZIONE DEGLI AGRUMI
UN FILATO CHE PUÒ ESSERE
UTILIZZATO SIA
IN FORMA PURA, CREANDO
TESSUTI 100% SOSTENIBILI,
SETOSI E ALTAMENTE
PERFORMANTE, IDEALI PER
LE ESIGENZE DELL'ALTA MODA
MA CON UN PROFONDO
RISPETTO PER L'AMBIENTE.**

agroalimentari. C'erano un po' di dubbi su questa idea rivoluzionaria di utilizzare scarti biologici come arance e carciofi per riciclare batterie elettriche", dice Raffaele, che sottolinea come da questa idea, all'inizio giudicata all'Università di Foggia come una sorta di missione impossibile, sia diventato "uno dei principali rappresentanti dell'innovazione pugliese", tale da vincere la quindicesima edizione della Start Cup Puglia.

La liquirizia allunga la vita delle merci

Fondata a Sassari nel 2024, Alkelux è una startup biotech nata dall'iniziativa di Matteo Poddighe e Davide Sanna. La startup sarda trasforma gli scarti di liquirizia in una soluzione innovativa per contrastare lo spreco alimentare prolungando la shelf-life degli alimenti (la durata di vita sullo scaffale di un prodotto) grazie a un bioadditivo antimicrobico, in forma di polvere, integrato nei materiali di confezionamento alimentare. Il risultato è che allunga la vita anche di frutta e verdura.

Quelle noci sotto i piedi

"All'inizio ci davano dei matti, poi al CES 2023 di Las Vegas siamo stati segnalati tra le novità più rilevanti di quell'edizione e li abbiamo iniziato a conoscere alcuni dei brand con i quali oggi collaboriamo", racconta Andrea Goldoni, founder della startup Gait-Tech che produce solette per scarpe con tacchi dai gusci delle noci.

Il dispositivo è una soluzione a basso impatto ambientale realizzata con materiali completamente sostenibili come scarti delle noci e cellulose che adottano la certificazione FSC (Forest Stewardship Council). "La nostra unicità - dice Goldoni - risiede nel fatto di utilizzare i gusci delle noci che in campo calzaturiero non usa nessuno ma che, in realtà, hanno caratteristiche antibatteriche particolari. Così il nostro prodotto può essere definito totalmente green, rigenerabile e riutilizzabile". E fa bene anche alla schiena.

BENVENUTI IN LIGURIA

di Nicolò Pistone



Un viaggio del gusto tra terra e mare con i prodotti DOP e le altre eccellenze regionali

La Liguria è una striscia di terra incastonata tra il mare e le montagne che, proprio per il suo territorio che sale e scende di continuo, offre una tradizione enogastronomica ricca e variegata, capace di coniugare il meglio delle sue due anime. I prodotti tipici della Liguria salgono e scendono, anche loro tra la terra e il mare, con il profumatissimo pesto preparato con il Basilico Genovese DOP, le Acciughe sotto sale del Mar Ligure IGP, la Focaccia di Recco col Formaggio IGP o le splendide olive taggiasche. Specialità liguri certificate che tutti conoscono, tanto eccezionali quanto semplici. I sapori della cucina ligure sono schietti e senza mezze misure: le ricette, capaci di esaltare al massimo ciascun singolo ingrediente, sono all'apparenza semplici, ma in grado di restituire il sapere secolare che le ha plasmate nel tempo. Una ricchezza di aromi e tradizioni che solo una terra di confine qual è la Liguria può regalare, ove ogni boccone esprime l'impegno e l'amore profondo che lega i liguri al proprio territorio. Nel segno delle eccellenze liguri DOP.

DOP Liguria: la secolare tradizione dell'olivicoltura

In Liguria, la coltivazione degli ulivi si perde nella storia, quando la nostra penisola era in larga parte popolata dagli Etruschi. Furono proprio loro i primi a fare conoscere l'olio greco alle popolazioni locali, che già avevano familiarità con la pianta dell'olivastro, il "cugino" selvatico della pianta domestica. Furono, però, i Romani a stabilire le prime coltivazioni di olivo in Liguria: pratica che rimase a lungo, anche in epoca bizantina e fino all'invasione longobarda. L'olivicoltura subì poi una battuta d'arresto, lungo il Medioevo, quando i documenti hanno cominciato di nuovo a parlare di una "rinascenza" della coltivazione dell'olivo.

L'Olio Extravergine di Oliva Riviera Ligure DOP, tra i più celebri prodotti DOP della Liguria, deve essere obbligatoriamente ottenuto da una delle varietà previste dal disciplinare quali, per fare qualche esempio, l'Arnasca, la Colombaia, la Fiandola, la Leccino, la Pignola, la Razzola, e la famosissima Taggiasca. Quest'ultima, conosciuta in tutto il mondo, è il frutto di una specie di olivo che è stata a lungo selezionata nella Liguria occidentale, e che oggi è l'unica varietà esistente nella provincia di Imperia e in parte di quella di Savona. La Taggiasca ha in comune con alcune varietà liguri la sua doppia valenza, vale a dire che può essere utilizzata sia per produrre l'olio, sia come oliva da tavola. Trasformata in olio, presenta un bouquet distintivo e caratteristico, prevalentemente dolce e dalla grande versatilità in cucina; per mangiarla, invece, si fa fermentare in una salamoia che le conferisce un gusto e una consistenza senza uguali. Una curiosità? Una delle peculiarità della Taggiasca fermentata è ciò che in dialetto



ligure si dice *spiccagnolo*, ossia la facilità con la quale la polpa si stacca dal nocciolo. Facili da mangiare, e dal gusto inconfondibile, si possono trovare anche denocciolate in olio EVO o sotto forma di paté: un battuto di olive taggiasche di chiaro respiro mediterraneo.

Dall'olio, altre specialità liguri certificate

Lo splendido Olio Extravergine di Oliva Riviera Ligure DOP è il protagonista indiscusso di altre due preparazioni iconiche che hanno reso la Liguria famosa nel mondo: la focaccia e il pesto genovese. Oltre alla classica *fugassa*, eccellenza regionale che gode del riconoscimento PAT (Prodotto Agroalimentare Tradizionale), vi è un'altra tipologia di focaccia che ha conquistato i palati di tutti: la **Focaccia di Recco col Formaggio IGP**. Quella autentica è soltanto quella prodotta nei comuni di Recco, Sori, Camogli e Avegno, in provincia di Genova, e si presenta come due sottilissime sfoglie di impasto non lievitato, farcite con formaggio vaccino fresco. Una ricetta semplice che sembra nascere ai tempi delle invasioni saracene quando i

genovesi, rifugiatisi nell'entroterra per sfuggire alle rappresaglie, potevano contare su pochi ingredienti per sfamarsi, e farina, un po' d'olio e formaggio erano tra questi.

Altro connubio perfetto con l'olio EVO ligure è il **Basilico Genovese DOP**. A questi due meravigliosi ingredienti, è sufficiente aggiungere dell'aglio, qualche pinolo, dei grani di sale e del buon Parmigiano Reggiano DOP per ottenere **una salsa color smeraldo, che fa sorridere i sensi: il pesto**. Il nome della pianta aromatica deriva dall'aggettivo greco *basilikón*, ossia "del re, regale", a conferma della preziosità, fin dai tempi antichi, dell'erba in questione.

Sebbene il pesto venga scelto, spesso, come condimento per i primi piatti di pasta, o finisca nel tipico minestrone alla genovese, molti altri possono essere i suoi utilizzi. Il basilico, ad esempio, è ottimo accostato alle uova o al pesce, in particolare triglie e crostacei, così come in abbinamento a verdure quali melanzane, zucchine, peperoni e soprattutto pomodori. Le foglie, inoltre, si possono essiccare e poi sbriciolare per insaporire qualsiasi ricetta, dai sughi agli stufati.

Le Acciughe del Mar Ligure, tra genio e necessità

Dal mare che abbraccia la Liguria ecco arrivare un altro dei prodotti tipici della Liguria: le **Acciughe Sotto Sale del Mar Ligure IGP**. Nate dalla necessità di conservare un alimento particolarmente deperibile, sono oggi un prodotto d'eccellenza, tutelato dal sistema europeo delle certificazioni di origine. Le alici, non appena pescate, devono essere lavorate entro le dodici ore successive. La procedura consiste nella pulitura, rigorosamente manuale, in cui vengono rimosse testa e viscere; le alici poi, una volta pulite, andranno disposte a raggiera in contenitori idonei, alternando ciascuno strato di pesce con uno strato di sale marino. In cima, va quindi collocato un apposito disco che eserciterà una certa pressione, agevolando la fuoriuscita di liquido dalle alici: posizione che manterrà per quaranta-sessanta giorni circa.

Le acciughe così ottenute, una volta liberate accuratamente dal sale in eccesso, potranno entrare a far parte di una delle diverse ricette della tradizione ligure che le prevede, dagli antipasti ai secondi, tra cui vale la pena ricordare le bavette con le Acciughe Sotto Sale del Mar Ligure IGP e peperone, oppure la tipica torta di acciughe, un piatto gustoso e spiccatamente aromatico grazie alle molte erbe che utilizza quali origano, prezzemolo e maggiorana.

► **RICETTA**
Torta di acciughe

► **RICETTA**
Pesto alla genovese





DI NUOVO
LA VIA
DELL'AMORE

900 metri da camminare a picco sul mare delle Cinque Terre

di Carlotta Bonsegna

Percorrere la **Via dell'Amore** significa *esplorare una dimensione meravigliosa sospesa tra la montagna e il mare*, dove tutti gli elementi si fondono in armonia e danno vita a **un capolavoro frutto della perfetta collaborazione tra uomo e natura**. Una vera icona di bellezza. Parliamo della strada pedonale lunga solo novecento metri, scavata nella roccia e a picco sul Mar Ligure, conosciuta come *il sentiero più romantico del mondo*, che collega **Riomaggiore e Manarola**, i primi due borghi delle Cinque Terre, arrivando da La Spezia. Un territorio che, dal 1997, è stato inserito nella **lista dei Siti UNESCO Patrimonio Mondiale dell'Umanità** e che, dal 1999, è salvaguardato e valorizzato dal *Parco Nazionale delle Cinque Terre*.



All'inizio era "la strada nuova"

La costruzione della Via dell'Amore risale agli anni Venti del Novecento, al tempo dei lavori di ampliamento della linea ferroviaria La Spezia - Genova. Prima di allora, infatti, le Cinque Terre, oltre che le une alle altre, erano collegate ai territori circostanti soltanto grazie alle mulattiere, ripide e tortuose strade sterrate ricavate nella montagna, e alla ferrovia a binario unico.

Per porre rimedio a questo lungo isolamento dovuto alla morfologia del territorio, furono avviati i lavori infrastrutturali per aggiungere il secondo binario alla linea ferroviaria. E dato che nell'area in oggetto la ferrovia era ed è tuttora costituita principalmente da gallerie, il materiale principale necessario per il suo ampliamento non poteva che essere l'esplosivo. Fu così creato un piccolo sentiero, nella fascia costiera tra Riomaggiore e Manarola, in cui conservarlo in sicurezza e a debita distanza dai centri abitati. Dopo pochi anni, conclusi i lavori, gli abitanti di entrambi i

borghi intuirono l'utilità di tale via di comunicazione che, nonostante fosse ancora abbozzata, in dieci minuti a piedi permetteva di andare da un paese all'altro, un'autentica rivoluzione per la mobilità dell'epoca: nacque così "la strada nuova". Immerso nella natura e collocato a circa trenta metri di altezza a picco sul mare, questo sentiero diventò per i giovani di allora un luogo riparato da occhi indiscreti, perfetto per condividere emozioni romantiche e per scambiarsi le migliori promesse. Da lì il soprannome Via dell'Amore.

Un territorio delicato

A partire dal secondo Novecento, il territorio delle Cinque Terre (Via dell'Amore compresa) sperimenta la sua vocazione turistica: inizialmente meta privilegiata di pochi, dai primi anni Duemila a oggi conta sulla provenienza di visitatori provenienti da ogni angolo del mondo. Questa fetta di Liguria, soprattutto percorrendo a passo lento i novecento

metri che costituiscono la Via dell'Amore, è un autentico miracolo. Qui il mare, sia durante la burrasca che durante la bonaccia, accoglie il sole che, tramontando, colora di rosso e arancione il paesaggio. L'atmosfera romantica che aleggia in questo sentiero è rincarata dalle targhe marmoree affisse alla parete rocciosa, sulle quali si possono leggere le parole e i nomi che i poeti classici hanno dedicato a questo sentimento. La vegetazione mediterranea, con i suoi costanti profumi selvatici, ricopre i pendii della montagna che ha offerto parte del suo crinale all'uomo, il quale a sua volta se ne è preso cura, non senza difficoltà. Perché la roccia che custodisce il territorio tende a franare, quindi necessita di una costante manutenzione. Nel 2012 infatti, proprio a causa di una frana, la Via dell'Amore fu chiusa al pubblico per ben dodici anni, durante i quali sono stati effettuati importanti lavori per la sua messa in sicurezza. La riapertura nell'agosto 2024 ha, tuttavia, visto una rapida battuta d'arresto, dato che un'ulteriore frana ne ha causato l'ultima chiusura. Il 14 febbraio, non a caso il giorno degli innamorati, è stata festeggiata la riapertura della Via dell'Amore, con la speranza che la natura, in futuro, dimostri clemenza risparmiando ulteriori frane e donando ai "camminatori" di questo piccolo angolo di paradiso la possibilità di continuare a contemplarlo.

Sensazioni e sapori verticali

Passeggiare lungo la Via dell'Amore significa avvertire la sensazione di stare in bilico tra la montagna e il mare; tale impressione si percepisce in tutta l'area delle Cinque Terre dove l'uomo, nonostante il contesto orografico estremo, è riuscito a insediarsi.

Da oltre mille anni i cinque borghi sono abitati da una popolazione di contadini che ha sfidato le regole della gravità e che, con la potenza dei loro muscoli e una forza d'animo eccezionale, ha creato qualcosa di unico che, nonostante la fatica, sublima l'amore per le radici, per la tradizione, per la famiglia. La comunità locale è unita da una forte identità che, tra le altre cose, ha permesso di avviare una produzione

IMMERSO NELLA NATURA E COLLOCATO A CIRCA TRENTA METRI DI ALTEZZA A PICCO SUL MARE, QUESTO SENTIERO DIVENTÒ PER I GIOVANI DI ALLORA UN LUOGO RIPARATO DA OCCHI INDISCRETI, PERFETTO PER CONDIVIDERE EMOZIONI ROMANTICHE E PER SCAMBIARSI LE MIGLIORI PROMESSE.

vinicola di eccellenza. Parliamo dei marchi DOP, DOC e IGP riconosciuti ai vini delle Cinque Terre e allo Sciacchetrà, un passito il cui enorme valore viene definito dalle condizioni estreme in cui è prodotto e dal complicato procedimento per ottenerlo. Attualmente i vignaioli locali, per trasportare i carichi di uva dal basso del crinale della montagna verso l'alto e viceversa (in questo ultimo caso per caricare l'uva sulle barche, visto che molti vigneti arrivano a pochi metri sopra il mare) si servono di trenini a cremagliera, ma sino alla fine del Novecento, quando queste infrastrutture non esistevano, gli stessi vignaioli si collocavano le ceste di chili e chili di uva in spalla, percorrendo a piedi centinaia di metri di dislivello. Per questo l'UNESCO ha definito tale pratica tradizionale come "agricoltura eroica", concetto che sostanzia lo sviluppo ambientale, sociale ed economico che distingue le Cinque Terre e che ne fa una destinazione sostenibile, soprattutto in periodo di vendemmia.

▶ **RICETTA**
Muscoli (mitili)
ripieni alla spezzina

▶ **RICETTA**
Torta di riso salata di Soviore



Tra animali domestici e padroni c'è Mucho Amor

La linea offre una gamma completa di prodotti alimentari e per la cura quotidiana degli *amici a quattro zampe*, con l'obiettivo di **soddisfare le esigenze specifiche** di ogni animale con *gusto e qualità*.

Mucho Amor rappresenta la nuova frontiera nel mondo del pet food e del pet care di Gruppo VéGé. Incarnando l'amore incondizionato che lega gli animali domestici ai loro proprietari, il brand si propone come punto di riferimento per tutti coloro che cercano prodotti affidabili e di alta qualità. La filosofia di Mucho Amor si basa sulla qualità e sulla

sicurezza, proponendo alimenti preparati con ingredienti selezionati e accessori studiati per il benessere degli animali. La linea si distingue per l'attenzione alle diverse necessità nutrizionali e di cura, offrendo soluzioni su misura per cani e gatti in un mercato, quello dei pet lovers, che solo per gli alimenti in Italia vale più di tre miliardi di euro. Per la



salute e il benessere di quasi 20 milioni di cani e gatti che, con uccellini, conigli, pesciolini, e tartarughe, raggiungono i 65 milioni di animali d'affezione che vivono nelle nostre case.

Per il gatto, Mucho Amor ha sviluppato una linea completa ed equilibrata che risponde alle esigenze nutrizionali dei felini. Gli alimenti sono realizzati con ingredienti di alta qualità, fornendo tutte le sostanze nutritive necessarie per mantenere i gatti in salute e in forma. Questa attenzione si traduce in prodotti che rispettano la natura carnivora dei gatti, assicurando un apporto bilanciato di proteine, vitamine e minerali.

Per il cane, la gamma di prodotti è formulata per garantire che ogni pasto fornisca i nutrienti essenziali di cui hanno bisogno. Le ricette sono studiate per supportare la vitalità e il benessere generale, tenendo conto delle diverse fasi della vita e delle specifiche esigenze di razza o taglia. L'obiettivo è offrire un'alimentazione che contribuisca alla felicità e alla longevità dei cani, attraverso pasti gustosi e nutrienti.

I prodotti Mucho Amor sono progettati per prendersi cura degli animali domestici in modo completo ed efficace. Comprendono, infatti, anche una vasta gamma di articoli per l'igiene e

il benessere quotidiano, come shampoo delicati, spazzole ergonomiche e prodotti per la pulizia orale. Ogni prodotto è sviluppato per garantire la massima sicurezza e comfort, facilitando la routine di cura sia per l'animale che al proprietario. Inoltre, **Mucho Amor Specialized** offre prodotti alimentari pensati per soddisfare esigenze specifiche degli animali domestici. Che si tratti di cuccioli in crescita, animali con scarso appetito, gatti sterilizzati o cani di piccola taglia, propone soluzioni nutrizionali mirate. Questa attenzione alle particolarità di ogni animale dimostra l'impegno del brand nel fornire un'alimentazione personalizzata e di qualità.

Senza dimenticare che Mucho Amor si distingue anche per il suo impegno nella valorizzazione delle eccellenze locali e nella sostenibilità ambientale. La produzione Made in Italy garantisce non solo la qualità degli ingredienti, ma anche il supporto alle realtà produttive locali. Questo approccio riflette la volontà di offrire prodotti che siano il risultato di scelte fatte con amore, sia per gli animali che per l'ambiente. Scegliere Mucho Amor significa fare scelte consapevoli e di cura per i propri amici a quattro zampe, assicurando loro una vita sana e appagante.

IO SCELGO
Ohi Vita
PER BENE

NOVITÀ

PROTEIN COOKIE



SCOPRI DI PIÙ





Per una vita dinamica e sportiva, ecco il cookie proteico di Ohi Vita



L'alimentazione gioca un ruolo fondamentale nel nostro benessere quotidiano. Per chi desidera sostenere una vita dinamica senza rinunciare al piacere di uno snack gustoso, Ohi Vita amplia la propria gamma con un nuovo prodotto: il Protein Cookie Low Sugar, un biscotto proteico a basso contenuto di zuccheri, perfetto per chi cerca un'alternativa nutriente e bilanciata.

Proteine e salute muscolare: il valore di uno snack nutriente

Le proteine sono un elemento chiave per il nostro organismo: contribuiscono alla crescita e al mantenimento della massa muscolare, supportano il metabolismo e possono anche favorire il senso di sazietà. Il nuovo Protein Cookie Low Sugar di Ohi Vita offre, infatti, 15 grammi di proteine per biscotto, il 30% del prodotto. Questo lo rende uno snack ideale non solo per gli sportivi, ma anche per chi ha una vita dinamica e necessita di un supporto nutrizionale senza appesantirsi. Questo biscotto garantisce un apporto nutrizionale bilanciato, aiutando a gestire al meglio i livelli di energia durante la giornata. Grazie alla sua formulazione, è perfetto per una pausa gustosa, supportando un'alimentazione consapevole e orientata al benessere.

Equilibrio e gusto: il connubio perfetto per una scelta intelligente

Il concetto di snack bilanciato sta diventando sempre più centrale nelle scelte alimentari moderne. Con l'aumento della consapevolezza sull'importanza di una dieta equilibrata, prodotti come il Protein Cookie Low Sugar rappresentano un'opzione intelligente per chi vuole prendersi cura di sé senza rinunciare al gusto. I Protein Cookie sono sviluppati con un'attenta selezione di ingredienti, puntando su una formula che riduce al minimo gli zuccheri aggiunti senza compromettere la bontà. Oltre a essere un valido alleato per chi desidera seguire un'alimentazione ricca di proteine, il Protein Cookie Low Sugar è anche perfetto per chi desidera spezzare la fame in modo sano e gratificante. Che sia dopo un allenamento, durante una pausa lavorativa o come snack serale, questo biscotto rappresenta una scelta nutrizionale interessante che risponde alle esigenze di chi desidera uno stile di vita attivo e consapevole.

LA CACCIATORA

COLTIVIAMO SCOPERTE

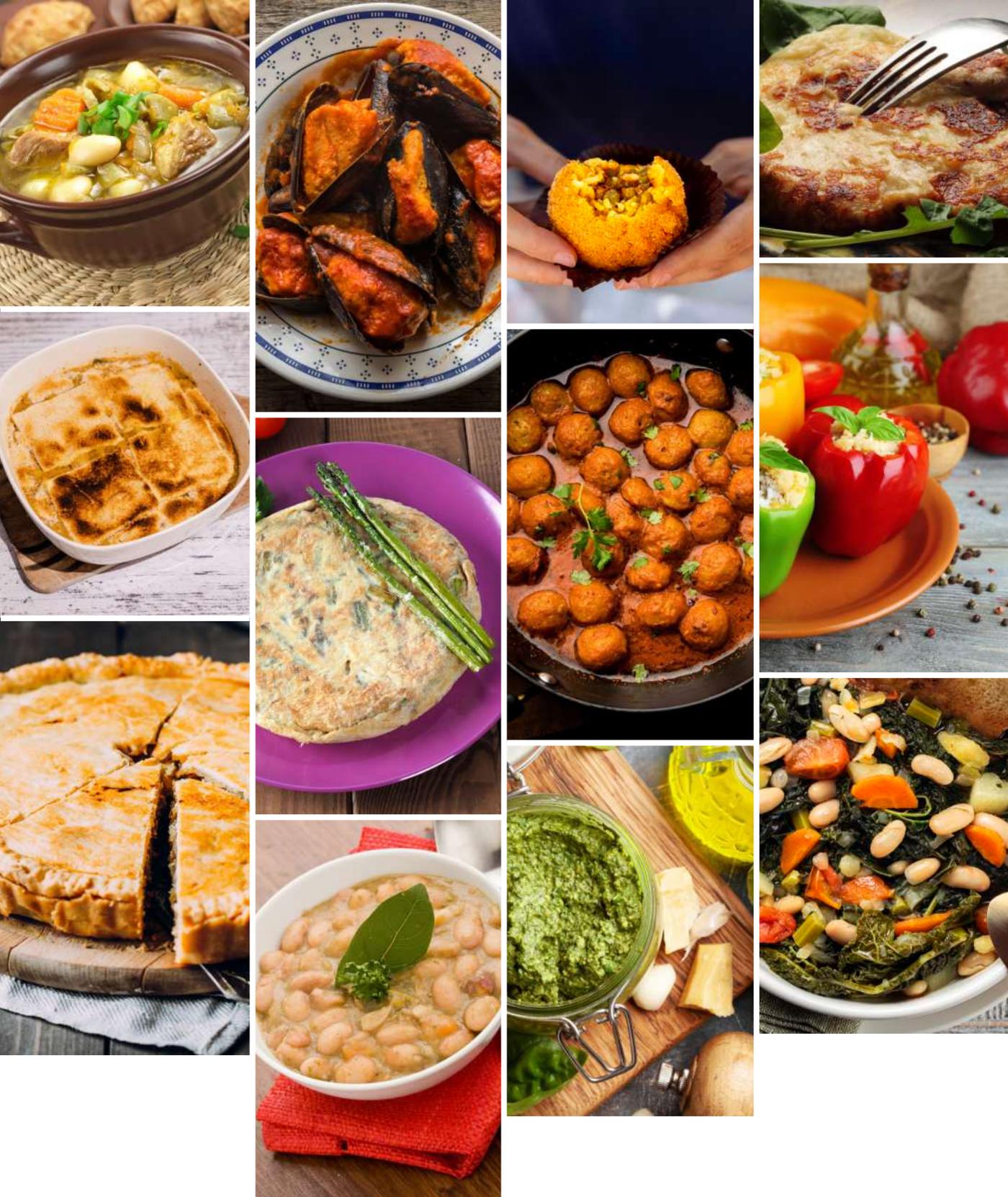
UNA STORIA CHE SI RINNOVA



Da sempre il brand La Cacciatora racconta le diversità e le varietà tipiche del vino italiano. Oggi Prosit Group lo rilancia grazie a una nuova identità stilistica, a un packaging funzionale e sostenibile e alla volontà di parlare a generazioni diverse.

A BRAND BY

PrositGroup
Italian Wine Excellence



— RICETTARIO —

LE MIGLIORI RICETTE ISPIRATE DALLE STORIE DI *MI ALIMENTO* DI QUESTO NUMERO.
DA LEGGERE PER CUCINARE.

PALLOTTE CAC'E OVE

INGREDIENTI per 4 porzioni

| Materie | Q.tà | Misura |
|--------------------------------------|------|--------|
| Formaggio vaccino semi stagionato | 500 | Grammi |
| Pane raffermo | 100 | Grammi |
| Uova | 4 | Numero |
| Prezzemolo fresco | 50 | Grammi |
| Aglio (spicchi) | 2 | Numero |
| Salsa di pomodoro | 750 | Grammi |
| Peperone (falda) | 1 | Numero |
| Sale fino | q.b. | |
| Basilico | q.b. | |
| Olio EVO | q.b. | |
| Olio di semi | q.b. | |

PROCEDIMENTO

STEP 1

In una ciotola, grattugiare il formaggio e aggiungervi il prezzemolo e l'aglio tritati, le uova e la mollica di pane, precedentemente bagnata e strizzata bene per eliminare i liquidi in eccesso. Amalgamare e, una volta che l'impasto risulterà morbido e omogeneo, formare le pallotte.

STEP 2

A questo punto, friggerle in abbondante olio bollente, finché non risulteranno belle dorate. Nel frattempo, in un tegame mettere a cuocere la salsa di pomodoro con un filo d'olio, qualche fogliolina di basilico e il peperone.

STEP 3

Scolare le pallotte e adagiarle su carta assorbente per eliminare l'olio in eccesso. Infine, tuffarle nella salsa di pomodoro e lasciarle cuocere per altri venti minuti. Servire ben calde!



PEPERONI IMBOTTITI

INGREDIENTI per 2 porzioni

| Materie | Q.tà | Misura |
|--------------------|------|-----------|
| Peperoni gialli | 4 | Numero |
| Aglio tritato | 2 | Spicchi |
| Mollica di pane | 200 | Grammi |
| Acciughe | 50 | Grammi |
| Pecorino | 50 | Grammi |
| Prezzemolo tritato | 2 | Cucchiari |
| Olio EVO | ½ | Bicchieri |
| Sale | q.b. | |
| Pepe | q.b. | |

PROCEDIMENTO

STEP 1

Lavare e svuotare i peperoni dai semi, tagliare la cima e conservarla come tappo. Tritare la mollica e mescolarla con aglio, prezzemolo, pecorino, olio e le acciughe tritate.

STEP 2

Dopo aver lasciato riposare il ripieno per un'ora almeno, riempire i peperoni e chiuderli con il tappo.

STEP 3

Mettere i peperoni in una teglia da forno dopo averli conditi con aglio, prezzemolo, sale, pepe e abbondante olio. Infornare a 170 °C per mezz'ora.



PITTA MPIGLIATA

INGREDIENTI per 4 porzioni

PROCEDIMENTO

| Materie | Q.tà | Misura |
|-------------------|------|-------------|
| Uova | 2 | Numero |
| Farina 00 | 400 | Grammi |
| Vino bianco dolce | 1 | Bicchierino |
| Olio EVO | 1 | Bicchierino |
| Sale | 1 | Pizzico |
| Lievito per dolci | ½ | Bustina |
| Miele millefiori | 250 | Grammi |
| Noci tritate | 180 | Grammi |
| Mandorle tostate | 180 | Grammi |
| Fichi secchi | 100 | Grammi |
| Uvetta | 100 | Grammi |
| Pinoli | 30 | Grammi |
| Buccia d'arancia | q.b. | |
| Cannella | q.b. | |
| Zucchero | q.b. | |

STEP 1

Mettere l'uvetta a bagno in acqua tiepida per 30 minuti. Tagliuzzare al coltello fichi, mandorle, noci e una piccola buccia d'arancia per dare profumo. Aggiungere l'uvetta ben strizzata. Mescolare e mettere da parte.

STEP 2

Preparare l'impasto con farina, lievito, vino dolce, olio d'oliva e sale. Quando l'impasto sarà compatto ed elastico avvolgerlo in una pellicola trasparente e lasciarlo riposare per mezz'ora. Dividere l'impasto in due parti, una più grande e l'altra più piccola. Stendere la parte più piccola e realizzare un disco poco più grande dello stampo che si ha intenzione di usare. Foderare lo stampo con un foglio di carta forno, disporre il disco di pasta nello stampo e cospargerlo di miele, cannella e un velo di zucchero.

STEP 3

Stendere l'impasto più grande ricavando un rettangolo e distribuire uniformemente sulla superficie il ripieno preparato precedentemente. Arrotolare l'impasto con il ripieno a mo' di salame. Tagliare il rotolo ricavando delle girelle alte circa 2 cm. Sistemare le girelle nello stampo. Cospargere il tutto con un velo di miele. Cuocere in forno statico a 170 °C per un'ora. Una volta pronto lasciare raffreddare e servire tiepido.



CASATIELLO

INGREDIENTI per 6 porzioni

| Materie | Q.tà | Misura |
|-----------------------------|------|------------|
| Per l'impasto: | | |
| Farina 00 | 600 | Grammi |
| Acqua | 300 | Millilitri |
| Lievito di birra | 15 | Grammi |
| Strutto | 00 | Grammi |
| Sale | 10 | Grammi |
| Zucchero | 1 | Cucchiaino |
| Per il ripieno: | | |
| Salame a cubetti | 150 | Grammi |
| Pancetta a cubetti | 150 | Grammi |
| Provolone dolce cubetti | 100 | Grammi |
| Pecorino romano grattugiato | 100 | Grammi |
| Uova sode intere con guscio | 4 | Numero |
| Pepe | q.b. | |

PROCEDIMENTO

STEP 1

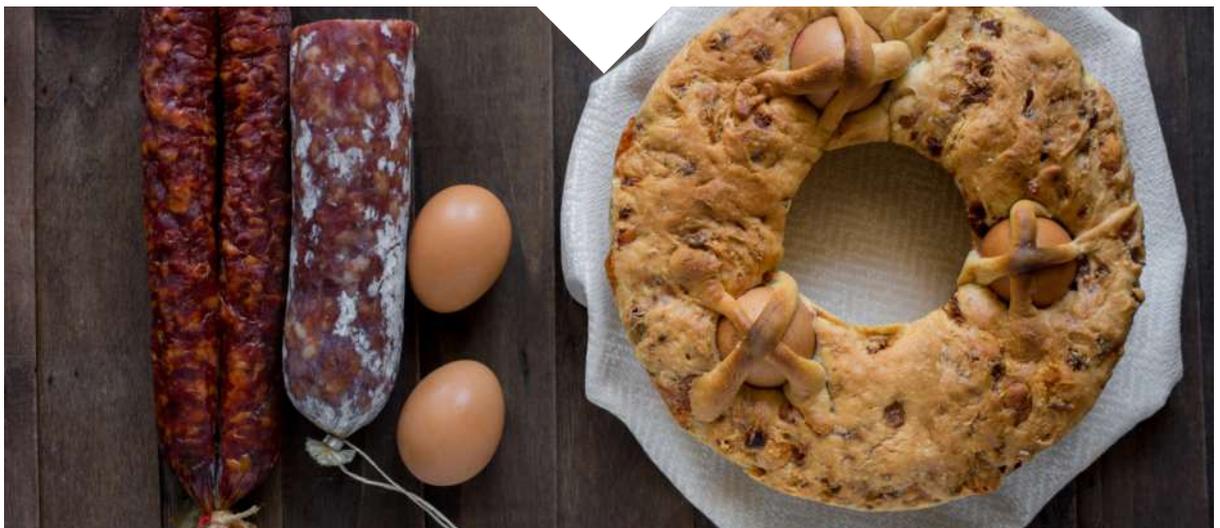
Per l'impasto: in una ciotola versare un po' di acqua fredda. Aggiungere il lievito e lo zucchero. Aggiungere farina e sale e impastare aggiungendo acqua un po' alla volta. Aggiungere lo strutto e lavorare l'impasto fino a quando sarà liscio ed elastico. Coprire l'impasto con un panno e lasciare lievitare per circa 2 ore o fino a quando l'impasto non sarà raddoppiato di volume. Una volta lievitato, stendere l'impasto su una superficie infarinata formando un rettangolo.

STEP 2

Per il ripieno: distribuire sull'impasto steso il salame, la pancetta, il provolone e il pecorino grattugiato. Spolverare con pepe nero a piacere. Arrotolare l'impasto dal lato lungo, formando un cilindro, e unire le estremità formando una ciambella. Praticare quattro piccole incisioni sulla superficie del casatiello per inserire le uova sode, lasciando il guscio intatto. Coprire la ciambella con un panno e lasciarla lievitare ancora per circa 1 ora.

STEP 3

La cottura: preriscaldare il forno a 180°C e infornare il casatiello per circa 50-60 minuti, fino a quando sarà dorato in superficie. Lasciare raffreddare leggermente prima di tagliare e servire. **Avvertenza:** la prima volta non vi verrà. La seconda nemmeno. La terza, ci sarete quasi. Dalla quarta in poi, sarete dei "casatellieri" professionisti.



FRICO

INGREDIENTI per 4 porzioni

| Materie | Q.tà | Misura |
|--------------|------|------------|
| Formaggio | | |
| Montasio DOP | 500 | Grammi |
| Patate | 500 | Grammi |
| Olio EVO | 1 | Cucchiaino |
| Sale | q.b. | |
| Pepe | q.b. | |

PROCEDIMENTO

STEP 1

Pelare le patate, sciacquarle, asciugarle e grattugiarle con una grattugia a fori grossi. Grattugiare il formaggio e metterlo da parte.

STEP 2

Versare l'olio in una padella, scaldare, versarvi le patate e mescolare fino a quando diventano morbide. Dopodiché aggiungere il formaggio grattugiato, il sale, il pepe e continuare a mescolare a fuoco basso.

STEP 3

Una volta che il formaggio si è fuso, alzare la fiamma fino a quando il composto si dora.

STEP 4

Prendere un piatto, disporlo sopra la padella, girare il frico e cuocerlo dall'altro lato fino a ottenere la medesima doratura. Impiattare e tagliare a fette.



PASSATELLI IN BRODO

INGREDIENTI per 4 porzioni

| Materie | Q.tà | Misura |
|------------------|------|--------|
| Brodo di carne | 1,5 | Litri |
| Pangrattato | 100 | Grammi |
| Parmigiano | | |
| Reggiano DOP | 100 | Grammi |
| Uova | 2 | Numero |
| Noce moscata | q.b. | |
| Scorza di limone | q.b. | |
| Sale fino | q.b. | |
| Pepe nero | q.b. | |

PROCEDIMENTO

STEP 1

Per prima cosa, unire in una ciotola il pangrattato e il Parmigiano Reggiano DOP grattugiato. A parte, sbattere le uova con sale, pepe, scorza di limone e noce moscata a piacere. Iniziare ad amalgamare con una forchetta e poi continuare a mano, fino a ottenere una palla d'impasto liscia e morbida.

STEP 2

Avvolgere l'impasto nella pellicola trasparente e farlo riposare a temperatura ambiente per un paio d'ore. Trascorso il tempo di riposo, suddividere l'impasto a metà. Prendere una parte dell'impasto e farla passare, con una certa forza, attraverso uno schiacciapatate dai fori larghi. Ripetere l'operazione con l'altra parte di impasto.

STEP 3

Infine, tuffare i passatelli in abbondante brodo di carne bollente e lasciar cuocere per pochi minuti, finché non verranno a galla. Servire subito.



MESCIUA

INGREDIENTI per 4 porzioni

| Materie | Q.tà | Misura |
|---------------------------|------|--------|
| Fagioli cannellini secchi | 300 | Grammi |
| Grano farro | 100 | Grammi |
| Ceci secchi | 200 | Grammi |
| Olio EVO | q.b. | |
| Sale | q.b. | |
| Pepe nero | q.b. | |

PROCEDIMENTO

STEP 1

Versare i ceci in una pentola piena di acqua fredda, e lasciarli in ammollo per 20 ore. Prendere un'altra pentola e fare la stessa cosa con i fagioli, ma questa volta per 12 ore. Il grano farro non ha bisogno di essere reidratato.

STEP 2

Una volta reidratati, i legumi sono pronti per essere cotti, ma separatamente. Cuocere i ceci per 3 ore in una pentola, i fagioli per 3 ore in un'altra pentola e il grano farro per 45 minuti in un'altra pentola ancora.

STEP 3

Allo scadere delle 3 ore di cottura dei ceci, aggiungere i fagioli e il grano farro insieme al loro liquido di cottura e mescolare bene.

STEP 4

Cuocere il composto per altri 20 minuti dopo l'ebollizione.

STEP 5

Impiattare, aggiungere l'olio EVO, il sale e il pepe.



CARNE ALLA PICCHIAPÒ

INGREDIENTI per 4 porzioni

| Materie | Q.tà | Misura |
|---------------------|------|-------------|
| Cappello del prete | 1 | Chilogrammi |
| Passata di pomodoro | 500 | Grammi |
| Cipolle bianche | 4 | Numero |
| Patate | 1 | Numero |
| Carote | 1 | Numero |
| Sedano (coste) | 1 | Numero |
| Pomodori datterini | 50 | Grammi |
| Prezzemolo | q.b. | |
| Peperoncino | q.b. | |
| Sale fino | q.b. | |
| Olio EVO | q.b. | |

PROCEDIMENTO

STEP 1

Lavare e mondare le verdure per il brodo, quindi la carota, il sedano, i pomodorini e la patata. Una volta pronte, immergerle in una pentola colma di acqua fredda; quindi aggiungere mezza cipolla sbucciata e la carne. Accendere il fuoco, coprire con un coperchio e lasciar bollire per almeno due ore.

STEP 2

Nel frattempo, pulire e tritare tre cipolle bianche. In una padella, scaldare un filo d'olio EVO, aggiungere le cipolle e sfumare con un cucchiaino di brodo di carne, quindi lasciare appassire. Intanto, a parte, pulire e tritare il prezzemolo. Trascorso il tempo di cottura, scolare la carne e tagliarla in pezzi.

STEP 3

A questo punto, adagiare la carne sulla cipolla stufata, aggiungere la passata di pomodoro e lasciar cuocere per una decina di minuti. Condire con abbondante prezzemolo e una generosa spolverata di peperoncino.



TORTA DI ACCIUGHE

INGREDIENTI per 4 porzioni

PROCEDIMENTO

| Materie | Q.tà | Misura |
|--|------|------------|
| Acciughe Sotto Sale del Mar Ligure IGP | 800 | Grammi |
| Grana Padano DOP | 40 | Grammi |
| Pecorino Romano DOP | 30 | Grammi |
| Uova | 2 | Numero |
| Maggiorana (rametti) | 4 | Numero |
| Prezzemolo (gambi) | 3 | Numero |
| Aglione (spicchi) | 2 | Numero |
| Origano secco | 1 | Cucchiaino |
| Latte | ½ | Bicchiere |
| Olio EVO «Riviera Ligure» DOP | q.b. | |
| Sale fino | q.b. | |
| Pepe nero | q.b. | |
| Pangrattato | q.b. | |

STEP 1

Cominciare dalle acciughe: sciacquare abbondantemente sotto l'acqua corrente per eliminare tutto il sale in eccesso e disporle aperte a libro su un tagliere, tamponandole con un canovaccio pulito. A questo punto, pulire e tritare il prezzemolo, la maggiorana e gli spicchi d'aglio, avendo cura di rimuovere l'anima.

STEP 2

Grattugiare il Grana Padano DOP e il Pecorino Romano DOP e unirli al trito di erbe e aglio, quindi unirvi le uova, il latte e mescolare bene. Aggiungere anche il pangrattato, l'origano, qualche acciuga tritata grossolanamente e amalgamare bene il composto.

STEP 3

Ungere una tortiera con l'Olio EVO «Riviera Ligure» DOP e il pangrattato, quindi adagiarvi sopra la metà delle acciughe. Farcire con il composto e completare con le acciughe rimanenti, stando attenti a disporle con il dorso verso l'alto. Cospargere la superficie con un po' di pangrattato, un pizzico di origano e infornare a 180 gradi per 25 minuti circa, finché la superficie non risulterà dorata. Lasciare riposare per pochi minuti e servire.



PESTO ALLA GENOVESE

INGREDIENTI per 4 porzioni

| Materie | Q.tà | Misura |
|-----------------------|------|---------|
| Basilico Genovese DOP | 70 | Grammi |
| Olio EVO | | |
| «Riviera Ligure» DOP | 70 | Grammi |
| Parmigiano | | |
| Reggiano DOP | 50 | Grammi |
| Fiore Sardo DOP | 30 | Grammi |
| Pinoli | 30 | Grammi |
| Aglio | 2 | Spicchi |
| Sale grosso | 3 | Grammi |

PROCEDIMENTO

STEP 1

Per prima cosa, rimuovere le foglie di basilico dai rametti, quindi sciacquarle rapidamente e farle asciugare su di un canovaccio pulito. Nel mentre, prendere un mortaio e inserirvi gli spicchi d'aglio tagliati a metà e privati dell'anima. Pestarli fino a ottenere un composto cremoso.

STEP 2

A questo punto, aggiungere i pinoli e continuare a pestare fino a ridurre anch'essi in pasta. Quindi aggiungere le foglie di basilico asciutte e il sale grosso e procedere con il pestello fino a ottenere un composto omogeneo.

STEP 3

Come ultimi ingredienti, incorporare il Parmigiano Reggiano DOP, il Fiore Sardo DOP e, infine, l'Olio EVO «Riviera Ligure» DOP. Il pesto alla genovese è pronto per essere utilizzato, buon appetito!



MUSCOLI (MITILI) RIPIENI ALLA SPEZZINA

INGREDIENTI per 4 porzioni

| Materie | Q.tà | Misura |
|---------------------|------|-------------|
| Muscoli (mitili) | | |
| freschi | 2 | Chilogrammi |
| Prezzemolo fresco | ½ | Mazzo |
| Aglione | 2 | Spicchi |
| Parmigiano | | |
| grattugiato | 50 | Grammi |
| Mortadella | 200 | Grammi |
| Mollica di pane | | |
| ammollata nel latte | | |
| e strizzata | q.b. | |
| Passata di pomodoro | ½ | Litro |
| Uova | 2 | Numero |
| Vino bianco | 1 | Bicchiere |
| Olio EVO | q.b. | |
| Sale | q.b. | |

PROCEDIMENTO

STEP 1

Pulire i muscoli (mitili) rimuovendo il pelo presente nei gusci e sciacquarli. Nel frattempo, prendere 10 muscoli, immergerli in una pentola con poca acqua sul fuoco per farli aprire e, una volta aperti, togliere i gusci e mettere i molluschi da parte perché serviranno per il ripieno.

STEP 2

Preparare il ripieno in una terrina mescolando uno spicchio di aglio tritato finemente, i muscoli estratti dal guscio poco prima, la mortadella (già tritata), il prezzemolo, il parmigiano, le uova, la mollica di pane ammolata nel latte e strizzata, l'olio e il sale.

STEP 3

Aprire con un coltellino i muscoli restanti, farcirli con il ripieno e richiuderli.

STEP 4

Rosolare in una pentola oliata uno spicchio di aglio, aggiungere il pomodoro, il bicchiere di vino e lasciare cuocere per circa 20 minuti, mescolando.

STEP 5

Aggiungere nella pentola i muscoli e cuocere per altri 20 minuti a fuoco lento. Lasciare riposare il tutto per 10 minuti e servire.



TORTA DI RISO SALATA DI SOVIORE

INGREDIENTI per 4 porzioni

| Materie | Q.tà | Misura |
|---------------------------------|------|--------|
| Riso | 300 | Grammi |
| Uova | 3 | Numero |
| Sfoglia per torta di verdura | 2 | Numero |
| Funghi secchi | 50 | Grammi |
| Parmigiano grattugiato | 80 | Grammi |
| Salsa di pomodoro | 200 | Grammi |
| Olio | q.b. | |
| Sale | q.b. | |
| Pepe | q.b. | |

PROCEDIMENTO

STEP 1

Bollire il riso, scolarlo al dente e disporlo in una terrina.

STEP 2

Unire in un'altra terrina i funghi secchi precedentemente messi in acqua e scolati, le uova sbattute, il parmigiano, la salsa di pomodoro, il sale, il pepe e un filo d'olio. Mescolare bene il riso insieme al ripieno.

STEP 3

Oliare una teglia e stenderci la prima sfoglia. Dopo di che versare il composto e distribuirlo su tutta la superficie.

STEP 4

Ricoprire tutta la superficie con la seconda sfoglia, unire e chiudere bene gli uni agli altri i bordi superiori e inferiori.

STEP 5

Dopo aver unto delicatamente la superficie, infornare a 180° per circa 40 minuti, lasciare stemperare e servire.



CASSOEULA

INGREDIENTI per 4 porzioni

| Materie | Q.tà | Misura |
|-------------------------------|------|-------------|
| Costine di maiale | 500 | Grammi |
| Verzini | 400 | Grammi |
| Cotiche di maiale | 200 | Grammi |
| Piedino di maiale | 1 | Numero |
| Musetto di maiale | 1 | Numero |
| Codino di maiale | 1 | Numero |
| Verza | 2 | Chilogrammi |
| Carote | 150 | Grammi |
| Cipolle | 150 | Grammi |
| Sedano | 100 | Grammi |
| Burro | 20 | Grammi |
| Salsa concentrata di pomodoro | 50 | Grammi |
| Brodo | 1 | Litro |
| Vino rosso | 1 | Bicchiere |
| Olio EVO | q.b. | |
| Sale | q.b. | |
| Pepe | q.b. | |

PROCEDIMENTO

STEP 1

In una pentola piena di acqua inserire le cotiche, il piedino, il musetto, il codino (lasciare da parte i verzini), portare a ebollizione e cuocere per circa un'ora.

STEP 2

In una padella rosolare le costine con un filo d'olio; lasciarle da parte.

STEP 3

Lavare la verza, sfogliarla e farla appassire in una pentola chiusa con il coperchio. Nel frattempo scolare le componenti del maiale (step 1) e tagliarle a pezzi medi (eliminare le ossa, ove presenti).

STEP 4

Tagliare a cubetti il sedano, la cipolla e le carote, versarli in una pentola con burro e soffriggere, aggiungendo la salsa di pomodoro concentrato.

STEP 5

Aggiungere i pezzi di maiale bolliti, le costine precedentemente cotte e messe da parte e i verzini crudi: mescolare bene e aggiungere il bicchiere di vino.

STEP 6

Una volta evaporato l'alcol, aggiungere la verza e mezzo litro di brodo. Chiudere la pentola con il coperchio e cuocere a fuoco lento per almeno un'ora e mezzo, aggiungendo a poco a poco il brodo rimasto e mescolando spesso.

STEP 7

Quando i verzini sono ben cotti, spegnere il fuoco, salare, aggiungere il pepe e servire in tavola.



CRESCIOLE DI POLENTA DOLCI

INGREDIENTI per 4 porzioni

| Materie | Q.tà | Misura |
|--------------------------|------|--------|
| Polenta cotta | 250 | Grammi |
| Farina 00 | 150 | Grammi |
| Olio di semi di arachide | q.b. | |
| Zucchero semolato | 100 | Grammi |

PROCEDIMENTO

STEP 1

In un terrina ampia, sbriciolare la polenta cotta. Quindi aggiungere la farina e amalgamare bene il tutto fino a ottenere un composto omogeneo e compatto.

STEP 2

Ora, dividere il panetto in quattro parti uguali, da circa 100 grammi ciascuna e formare delle palline di impasto. Con l'aiuto di un mattarello, stendere ogni pallina fino a ottenere dei dischi abbastanza sottili e uniformi.

STEP 3

Infine, scaldare abbondante olio di semi di arachidi fino a 170 °C, quindi friggere le cresciole una a una, finché non risulteranno ben dorate. Una volta cotte, scolarle su carta assorbente e cospargerle di zucchero da entrambi i lati.



FRITTATA DI PASQUA

INGREDIENTI per 4 porzioni

| Materie | Q.tà | Misura |
|-----------------------|------|--------|
| Uova | 6 | Numero |
| Asparagi selvatici | 150 | Grammi |
| Prosciutto crudo | 80 | Grammi |
| Coratella di capretto | 120 | Grammi |
| Cacioricotta | 100 | Grammi |
| Cipolla dorata | 1 | Numero |
| Erba cipollina fresca | q.b. | |
| Nepitella fresca | q.b. | |
| Prezzemolo fresco | q.b. | |
| Olio EVO | q.b. | |
| Sale | q.b. | |

PROCEDIMENTO

STEP 1

Anzitutto, sminuzzare finemente il prosciutto, la pancetta e il formaggio. Poi lavare la coratella e lessarla per un ventina di minuti, schiumandola di tanto in tanto. Lasciarla raffreddare e tagliarla in pezzetti piccoli; quindi ripassarla in padella con un soffritto di cipolla. Unire il prosciutto, la pancetta e gli asparagi, che dovranno essere stati precedentemente lessati e tritati finemente.

STEP 2

In una ciotola capiente, sbattere a lungo le uova e aggiungere un pizzico di sale. Unire alle uova sbattute il soffritto di coratella, pancetta, prosciutto e asparagi, quindi aggiungere il formaggio grattugiato, il prezzemolo e la nepitella tritati. Mettere in una casseruola a cucinare con il fuoco molto basso e girare spesso con un cucchiaio di legno per evitare che si attacchi. Quando l'impasto inizia a rapprendersi, versare altro olio e staccarlo delicatamente dai bordi del tegame.

STEP 3

Ogni 30-35 minuti circa, capovolgere la frittata e proseguire la cottura, sempre a fuoco bassissimo: la frittata sarà cotta quando, girandola, non perde più liquidi. Una volta pronta, riporla su un piatto e lasciarla raffreddare. Tagliarla a fetta e servire.



POLENTA E BRUSS

INGREDIENTI per 4 porzioni

| Materie | Q.tà | Misura |
|-----------------|------|--------|
| Per la polenta: | | |
| Farina di mais | 400 | Grammi |
| Acqua | ½ | Litro |
| Sale grosso | 10 | Grammi |
| Bruss | 300 | Grammi |

PROCEDIMENTO

STEP 1

In una pentola portare l'acqua a ebollizione e aggiungere il sale.

STEP 2

Versare la farina di mais e avere cura di mescolare continuamente con un mestolo di legno.

STEP 3

Lasciare cuocere a fuoco basso per 45 minuti, continuando a mescolare.

STEP 4

Impiattare la polenta fumante e distribuirvi sopra il Bruss.



PANCOTTO

INGREDIENTI per 4 porzioni

| Materie | Q.tà | Misura |
|----------------|------|-----------|
| Pane raffermo | 400 | Grammi |
| Patate | 4 | Numero |
| Pomodori | 4 | Numero |
| Cipolla | 1 | Numero |
| Aglione | 2 | Spicchi |
| Brodo vegetale | 1 | Litro |
| Prezzemolo | q.b. | |
| Olio EVO | 4 | Cucchiari |
| Sale | q.b. | |
| Pepe | q.b. | |

PROCEDIMENTO

STEP 1

Tagliare il pane raffermo a cubetti. Sbucciare le patate e tagliarle a cubetti. Lavare i pomodori e tagliarli a pezzi. Affettare finemente la cipolla. Schiacciare leggermente gli spicchi d'aglio.

STEP 2

In una pentola capiente, versare l'olio extravergine di oliva e aggiungere cipolla e aglio. Soffriggere a fuoco medio fino a che la cipolla diventa trasparente. Aggiungere patate e pomodori nella pentola e mescolare bene. Cuocere per qualche minuto, permettendo alle verdure di insaporirsi.

STEP 3

Versare il brodo vegetale nella pentola e portare a ebollizione. Ridurre il fuoco e lasciar cuocere a fuoco lento per circa 15-20 minuti, o fino a che le patate non sono tenere. Aggiungere i cubetti di pane nella pentola e mescolare bene. Lasciar cuocere per altri 5-10 minuti, finché il pane non sarà completamente ammorbidito e avrà assorbito il brodo. Aggiustare di sale e pepe, aggiungere il prezzemolo. Versare il pancotto pugliese nei piatti e servire caldo, magari accompagnato da un filo d'olio extravergine di oliva a crudo.



TORTA DI PANE RAFFERMO

INGREDIENTI per 4 porzioni

| Materie | Q.tà | Misura |
|---------------------|------|------------|
| Pane raffermo | 150 | Grammi |
| Farina 00 | 120 | Grammi |
| Latte | 250 | Millilitri |
| Uova | 1 | Numero |
| Zucchero | 80 | Grammi |
| Olio di semi | 25 | Grammi |
| Uva passa | 60 | Grammi |
| Mandorle (o pinoli) | 30 | Grammi |
| Lievito per dolci | 8 | Grammi |
| Scorza d'arancia | q.b. | |
| Zucchero a velo | q.b. | |

PROCEDIMENTO

STEP 1

Per prima cosa, mettere l'uvetta in acqua tiepida per almeno mezz'ora. Intanto, in una ciotola, unire l'uovo e lo zucchero, mescolandoli velocemente senza montarli, quindi aggiungere la scorza grattugiata di mezza arancia, l'olio di semi, il latte e il pane precedentemente tagliato a dadini.

STEP 2

Scolare l'uva passa e strizzarla bene, quindi tritare grossolanamente le mandorle. Una volta che il pane ha assorbito il latte, unire all'impasto farina, lievito, uvetta e mandorle tritate e mescolare fino a ottenere un impasto sodo e omogeneo.

STEP 3

Ora, imburrare una teglia e preriscaldare il forno a 180 °C in modalità statica. Versare l'impasto nella teglia e far cuocere per trenta minuti circa, o fino a che non si forma una crosticina superficiale. Far raffreddare e, volendo, cospargere di zucchero a velo prima di servire a fette.





OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA
UNIONE EUROPEA
SAN GIOVANNI
DESANTIS
1 LITRO e

OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA
Classico
DESANTIS
11 e
ORIGINE UNIONE EUROPEA

OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA
100% ITALIANO
DESANTIS
1 litro e

BIOLOGICO
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA
DESANTIS
100% ITALIANO
ESTRAITO A FREDDO
0,75 L e

DESANTIS
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA
TERRA DI BARI BITONTO
- ESTRAITO A FREDDO -
0,75 litri e

DESANTIS
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA
TERRA DI BARI Control del Mondo
0,75 L e

ZUPPA ALLA GALLURESE

INGREDIENTI per 4 porzioni

| Materie | Q.tà | Misura |
|-------------------------------------|------|--------|
| Pane carasau o pane raffermo) | 400 | Grammi |
| Pecorino sardo fresco | 500 | Grammi |
| Brodo di carne (manzo o agnello) | 1 | Litro |
| Burro | 50 | Grammi |
| Cipolla | 1 | Numero |
| Olio EVO | q.b. | |
| Sale | q.b. | |
| Pepe | q.b. | |
| Prezzemolo tritato (opzionale) | q.b. | |

PROCEDIMENTO

STEP 1

Se non si ha del brodo pronto, prepararlo facendo bollire carne di manzo o agnello con cipolla, carota, sedano, sale e pepe per circa 2 ore. Filtrare il brodo e mantenerlo caldo. Tagliare il pane carasau o il pane raffermo in fette sottili.

STEP 2

In una teglia da forno, disporre uno strato di pane carasau, poi cospargere con il pecorino sardo fresco grattugiato e qualche fettina di cipolla. Versare il brodo caldo sopra lo strato di pane e formaggio, in modo da inzuppare bene tutto il pane. Ripetere l'operazione con altri strati di pane, formaggio e cipolla, fino a esaurire gli ingredienti. Ricoprire l'ultimo strato di pecorino.

STEP 3

Distribuire qualche fiocchetto di burro sulla superficie e infornare a 180 °C per circa 25-30 minuti. Una volta pronta, lasciare riposare la zuppa per qualche minuto prima di servirla. Non dimenticare un filo d'olio extravergine di oliva e una spolverata di prezzemolo fresco tritato.



ARANCINI AL RAGÙ

INGREDIENTI per 4 porzioni

| Materie | Q.tà | Misura |
|--------------------------|------|------------|
| Riso | 400 | Grammi |
| Brodo vegetale | 1 | Litro |
| Zafferano | 1 | Bustina |
| Burro | 60 | Grammi |
| Parmigiano grattugiato | 80 | Grammi |
| Carne macinata di manzo | 200 | Grammi |
| Carne macinata di maiale | 100 | Grammi |
| Cipolla piccola | 1 | Numero |
| Carota | 1 | Numero |
| Gambo di sedano | 1 | Numero |
| Passata di pomodoro | 200 | Millilitri |
| Vino rosso | 50 | Millilitri |
| Olio EVO | 3 | Cucchiari |
| Uova | 3 | Numero |
| Piselli (opzionale) | 100 | Grammi |
| Farina | q.b. | |
| Pangrattato | q.b. | |
| Olio di semi di arachidi | q.b. | |
| Sale | q.b. | |
| Pepe | q.b. | |

PROCEDIMENTO

STEP 1

In una pentola, portare a ebollizione il brodo vegetale. Aggiungere lo zafferano e mescolare. Aggiungere il riso e cuocere fino a quando sarà al dente, mescolando di tanto in tanto. Spegnerne il fuoco, aggiungere il burro e il parmigiano, mescolando fino a che il riso sarà ben mantecato. Aggiustare di sale se necessario. Lasciare raffreddare.

STEP 2

Tritare finemente cipolla, carota e sedano. In una padella, scaldare l'olio d'oliva e aggiungere le verdure tritate, facendole soffriggere per qualche minuto. Aggiungere le carni macinate e rosolare fino a che saranno ben dorate. Sfumare con il vino rosso e lasciarlo evaporare. Aggiungere la passata di pomodoro, il sale, il pepe e, se desiderati, i piselli. Cuocere a fuoco basso per circa 30-40 minuti, mescolando di tanto in tanto.

STEP 3

Prendere una piccola quantità di riso raffreddato e formare una palla. Fare un buco al centro e riempirlo con un po' di ragù. Chiudere l'arancino aggiungendo altro riso e modellandolo con le mani. Ripetere il procedimento fino a esaurimento degli ingredienti. Passare gli arancini nella farina, poi nelle uova sbattute e infine nel pangrattato, assicurandosi che siano ben coperti. In una pentola profonda, scaldare l'olio di semi di arachidi a 170-180 °C. Friggere gli arancini, pochi alla volta, fino a che saranno ben dorati e croccanti. Scolare su carta assorbente per eliminare l'eccesso di olio.



RIBOLLITA

INGREDIENTI per 4 porzioni

| Materie | Q.tà | Misura |
|------------------------------|------|------------|
| Cavolo nero | 200 | Grammi |
| Cavolo verza | 150 | Grammi |
| Fagioli cannellini (lessati) | 500 | Grammi |
| Cipolla dorata | 1 | Numero |
| Carote | 2 | Numero |
| Patate | 200 | Grammi |
| Concentrato di pomodoro | ½ | Cucchiaino |
| Salvia fresca | q.b. | |
| Olio EVO | q.b. | |
| Sale fino | q.b. | |
| Pepe nero | q.b. | |
| Pane toscano (fette) | q.b. | |

PROCEDIMENTO

STEP 1

Iniziare dal soffritto: mondare e tritare finemente la cipolla, le patate e le carote, quindi far andare in padella con un generoso giro d'olio EVO. Intanto, pulire il cavolo nero, avendo cura di eliminare le coste centrali più dure, e la verza. Lavare le foglie, asciugarle e tagliarle in strisce non troppo sottili.

STEP 2

Ora, unirle al soffritto, insieme alla salvia e al concentrato di pomodoro, quindi coprire completamente con acqua. Una volta raggiunto il bollore, aggiustare di sale e pepe, abbassare la fiamma e proseguire la cottura per almeno un'ora, fino a portare a bollore. Aggiungere i fagioli e lasciar cuocere altri venti-trenta minuti circa.

STEP 3

Disporre sul fondo di una terrina le fette di pane e coprire con qualche mestolo di zuppa. Lasciar riposare per qualche ora, quindi riscaldare e servire bollente, condita con un bel giro di olio extravergine di oliva.



CANEDERLI ALLO SPECK

INGREDIENTI per 4 porzioni

| Materie | Q.tà | Misura |
|------------------------|------|--------|
| Pane raffermo | 250 | Grammi |
| Latte | 200 | Grammi |
| Speck Altoadige IGP | 150 | Grammi |
| Uova | 2 | Numero |
| Burro | 20 | Grammi |
| Parmigiano grattugiato | 40 | Grammi |
| Farina 00 | 30 | Grammi |
| Cipolla | 1 | Numero |
| Brodo di carne | 1,5 | Litri |
| Erba cipollina | q.b. | |
| Salvia | q.b. | |
| Prezzemolo | q.b. | |
| Sale | q.b. | |
| Pepe | q.b. | |

PROCEDIMENTO

STEP 1

Tagliare il pane raffermo a cubetti, sistemarlo in una ciotola e ammolloarlo nel latte.

STEP 2

In una padella sciogliere il burro, rosolare la cipolla e inserire lo speck tagliato a dadini. Cuocere per circa 5 minuti.

STEP 3

Sbattere le uova con sale, pepe e prezzemolo, dopodiché unirle al pane ammolato, alle cipolle e allo speck. Aggiungere la farina e il parmigiano e mescolare bene fino a ottenere un composto compatto.

STEP 4

Con l'impasto formare delle sfere di circa 5 centimetri di diametro e compattarle.

STEP 5

Portare a ebollizione il brodo e inserire nella pentola le sfere di canederli. Cuocere per 15 minuti a fuoco basso e scolare.

STEP 6

Impiattare i canederli accompagnati dal brodo di cottura oppure in versione asciutta conditi con burro fuso, salvia ed erba cipollina.



PELLINI

Scopri la collezione di capsule compatibili Nespresso®* realizzate con l'80% di alluminio riciclato, progettate per esaltare l'aroma e la qualità unica dei blend **PELLINI**. Varianti disponibili: **TOP**, **GRAN AROMA**, **CREMOSO**, **VIVACE** e **DECAFFEINATO**.



* il marchio non è di proprietà di Pellini Caffè S.p.A. nè di aziende ad essa collegate.

SOUPE PAYSANNE DELLA VALLE D'AOSTA

INGREDIENTI per 4 porzioni

| Materie | Q.tà | Misura |
|-------------------------|------|------------|
| Pane di segale rafferma | 300 | Grammi |
| Fontina e toma | 250 | Grammi |
| Brodo di carne | 800 | Millilitri |
| Grana grattugiato | 100 | Grammi |

PROCEDIMENTO

STEP 1

Tagliare il pane a fette spesse e affettare la fontina e la toma.

STEP 2

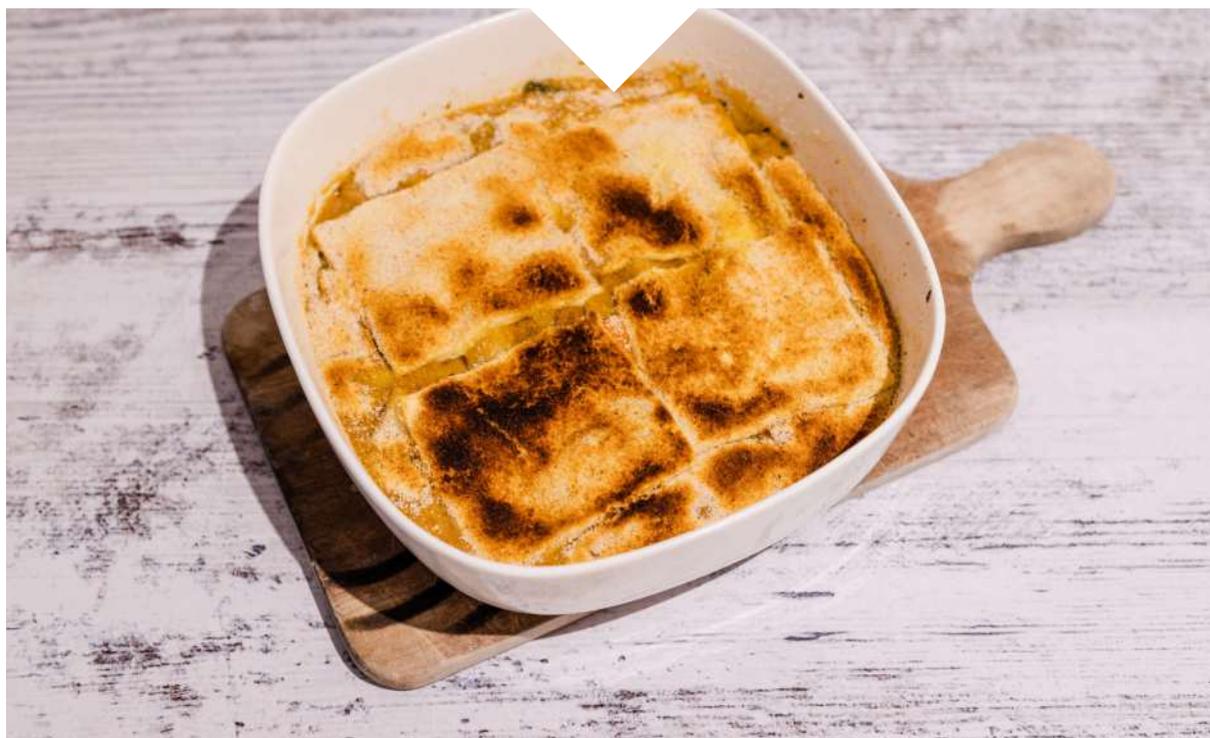
Sistemare su tutta la superficie di una teglia alcune fette di pane, disporvi sopra una parte delle fette di formaggio e aggiungere il grana. Riscaldare il brodo di carne fino a ebollizione.

STEP 3

Ripetere l'operazione una seconda e una terza volta per formare altri due strati di fette di pane e formaggio.

STEP 4

Versare il brodo bollente sopra il composto e infornare a 180 °C per circa 20 minuti, cioè fino a quando il pane avrà assorbito il brodo. Sfornare e servire.



PINZA VENETA

INGREDIENTI per 4 porzioni

| Materie | Q.tà | Misura |
|----------------------------|------|-------------|
| Pane raffermo | 200 | Grammi |
| Latte | ½ | Litro |
| Uova | 2 | Numero |
| Fichi secchi spezzettati | 60 | Grammi |
| Uvetta | 60 | Grammi |
| Arance candite spezzettate | 60 | Grammi |
| Semi di finocchio | 2 | Cucchiari |
| Cacao amaro in polvere | 3 | Cucchiari |
| Pinoli | 40 | Grammi |
| Grappa | 1 | Bicchierino |
| Lievito per dolci | 10 | Grammi |
| Zucchero | 3 | Cucchiari |
| Burro | q.b. | |

PROCEDIMENTO

STEP 1

Inzuppare il pane spezzettato nel latte e lasciare che ammolli in una ciotola.

STEP 2

In un'altra ciotola ammollare l'uvetta nell'acqua.

STEP 3

Mischiare il pane, il cacao in polvere, l'uvetta, i fichi secchi, i pinoli, le arance candite, le uova, lo zucchero, i semi di finocchio e la grappa e amalgamare bene.

STEP 4

Unire il lievito e continuare a mescolare fino a ottenere un composto omogeneo.

STEP 5

Ungere con il burro una teglia, versarvi il composto e infornare a 180 °C per circa un'ora. Lasciare raffreddare e servire.



KIMBO®

il Caffè di Napoli

**UN AUTENTICO
BARISTA NAPOLETANO.
OVUNQUE TU SIA.**



**SCOPRI LA LINEA DI CAPSULE IN ALLUMINIO
COMPATIBILI NESPRESSO®* ORIGINAL**

*Questo marchio non è di proprietà di Kimbo

“Che la pesca e i viaggi fossero, certamente, le quasi sole occupazioni degli uomini è un fatto che spiega i caratteri della cucina ligure.

Di conseguenza, è una cucina per gli assenti, insomma per quelli che tornando (non si sa tra quanti giorni) dovevano trovare in dispensa qualche cosa da mangiare. Perciò questa è l’origine di meravigliosi piatti freddi.”

Eugenio Montale

Tratto da “Paesaggi della Riviera di Levante di Eugène Ciceri ”

**È BUONO
E PRONTO
E PROTEICO
È 100% VEGETALE**

**NOVITÀ
SCAFFALE
AMBIENT**



TUTTO IN UN PIATTO: l'innovativa linea di piatti pronti Valfrutta

Polpette Vegetali con Mix di Risi - Polpette Vegetali con Bulgur - Mix di Legumi con Riso Nero

- 100% Vegetali
- Fonte di proteine e fibre
- Cotti a vapore
- Senza conservanti
- Subito pronti in piatto microondabile

Mangiare sano con gusto



La Natura di Prima Mano