

LOTTIAMO INSIEME CONTRO IL RISCALDAMENTO GLOBALE

LINEE GUIDA PER I RISTORANTI

L'industria alimentare è un importante produttore di rifiuti, un processo di cucina rivisto e modificato è essenziale per ridurre i rifiuti.

La riduzione dei rifiuti è inoltre strettamente collegata al cambiamento ambientale perché agricoltura e trasporto di merci sono tra i principali settori che determinano il riscaldamento globale.



Attraverso queste linee guida verranno diffuse le corrette procedure per ridurre gli sprechi nel settore della ristorazione ottimizzando i processi con l'obiettivo di affermare gli standard “Zero Waste” che prevedono la sostanziale riduzione di rifiuti ed emissioni, soprattutto nel settore della ristorazione, attraverso l’adozione di alcuni specifici accorgimenti.

Tutte le strutture coinvolte dovranno adottare procedure specifiche che consentiranno la riduzione degli sprechi e la riduzione dell’impronta carbonica.

Si tratta di suggerimenti chiari, pratici e facilmente attuabili da subito con immediati benefici per le strutture che adotteranno gli standard “Zero Waste”.

Il Ristorante eco-responsabile

Un ristorante eco-responsabile ha l'obiettivo non solo di fare un buon fatturato, ma anche di assumersi la responsabilità del proprio impatto sociale e ambientale. Per fare ciò, il ristoratore applica alcune accortezze che gli consentono di ridurre la propria impronta al carbonio e favoriscono un consumo sostenibile.



Affinchè un ristorante possa essere definito eco-responsabile e possa acquisire la certificazione Zero WASTE e che necessario che:

- Utilizzi sistemi di gestione e materiali sostenibili e proponga un'offerta gastronomica a base di prodotti che rispettano il benessere animale e dell'agricoltura sostenibile;
- Cucini piatti di stagione utilizzando prodotti freschi di giornata, acquistati presso fornitori di prossimità, collaborando con fornitori a chilometro zero e creando un menù di prodotti locali e naturali;
- Si assicuri che i fornitori partecipino al commercio solidale, che utilizzino materiali biodegradabili per il confezionamento, e che organizzino le consegne in modo da ridurre le emissioni di carburante;
- Eviti gli sprechi: ad esempio mettendo in atto il "trash cooking", se si hanno pomodori troppo maturi per poter essere serviti in insalata, si utilizzano per una salsa;

LOTTIAMO INSIEME CONTRO IL RISCALDAMENTO GLOBALE

- Incentivi l'utilizzo delle Doggy Bag: il packaging deve essere idoneo al contatto diretto con gli alimenti, monomateriale di carta, idoneo al forno tradizionale ed al microonde, resistente ai grassi, all'olio e ai liquidi e personalizzato con inchiostri food safe a base d'acqua;
- Controlli attentamente le date di scadenza riducendo notevolmente la quantità di rifiuti e di cucinare di conseguenza;
- Abbia installato dei dispositivi per il risparmio dell'acqua, come rompigitto nei rubinetti, scarichi multipli nelle toilette, e sistemi di filtraggio dell'acqua che consentono di portare ai tavoli acqua proveniente direttamente dai rubinetti;
- Abbia predisposto un'area di riciclaggio e di compostaggio in cucina: separando correttamente i rifiuti, differenziandoli e gestendo la raccolta in maniera appropriata;
- Abbia installato attrezzature eco-energetiche: impianti di illuminazione, di climatizzazione, di aerazione, di refrigerazione e di cottura devono essere a basso consumo;
- Sia in contatto con associazioni che distribuiscono alimenti ai bisognosi, in modo da poter riciclare gli "avanzi";
- Utilizzi prodotti per le pulizie senza componenti chimici;
- Formi il personale preparandolo e sensibilizzandolo sulle esigenze ecologiche.

Il ristorante **eco-responsabile, o eco-sostenibile**, è caratterizzato da una maggiore attenzione alla **trasparenza del menu**, ai **prodotti selezionati** e alla loro **preparazione**, **lasciando al primo** l'attenzione e il rispetto al cliente. Questo da un lato permette alle attività di ristorazione di **seguire il ritmo delle stagioni**, ma anche di creare prodotti dalle caratteristiche nutrizionali e qualitative elevatissime.



LOTTIAMO INSIEME CONTRO IL RISCALDAMENTO GLOBALE

Offrire i prodotti migliori ai propri clienti è il primo passo per essere un vero ristorante sostenibile. Privilegiare i prodotti a kilometro zero, oppure autoprodurli tramite orti o piccoli allevamenti locali è la scelta migliore.

Tutte queste scelte possono essere evidenziate all'interno del menù dando rilevanza e valore alle materie prime utilizzate. La scelta di prodotti sostenibili aumenta la qualità del ristorante e sarà considerato dal cliente come un'ulteriore attenzione nei suoi confronti contribuendo a migliorare la qualità della vita.

I consumatori prestano sempre maggiore attenzione a come i ristoranti reperiscono le materie prime, gestiscono lo spreco di cibo, l'approvvigionamento, il consumo di energia, l'imballaggio; ma se da un lato essere un ristorante eco-sostenibile soddisfa maggiormente le aspettative dei clienti, dall'altro permette ai ristoratori di risparmiare denaro riducendo il tuo consumo energetico e sprecando meno cibo. Con l'ulteriore vantaggio che il personale tende a sentirsi più impegnato e più felice al lavoro, il che contribuisce a creare un'atmosfera più positiva e migliora l'esperienza complessiva del cliente.

I ristoranti eco-sostenibili sposano la filosofia **Zero Waste**, riducendo **al minimo gli scarti e sfruttando metodologie e tecnologie innovative** per trattare e cucinare gli alimenti.

Per ridurre gli sprechi bastano alcuni piccoli accorgimenti come controllare le scorte in magazzino e le date di scadenza, per evitare di avere cibo in eccesso o alimenti scaduti che dovranno essere smaltiti.



LOTTIAMO INSIEME CONTRO IL RISCALDAMENTO GLOBALE

Ma anche non esagerare nelle porzioni, dando la possibilità della mezza porzione quando è richiesta dal cliente, evitando così avanzi di cibo nel piatto, che poi dovrà essere buttato.

Si possono anche ridurre le porzioni del 20% oppure offrire due opzioni di dimensioni diverse (una standard e una ridotta per i clienti che preferiscono tenersi leggeri).

È importante incoraggiare i clienti a sentirsi a proprio agio nel chiedere una "Doggy Bag" e informarli sulla possibilità di utilizzare i famosi "rimpiattini", ovvero i contenitori, così rinominate dalla FIPE (Federazione Italiana Pubblici Esercizi), progettati ad hoc per evitare gli sprechi di cibo nei ristoranti.



E infine regalare gli alimenti rimasti invenduti a fine giornata: esistono aziende e associazioni che distribuiscono alimenti ancora buoni e app che mettono in contatto alimentari e clienti attenti al consumo responsabile.



LOTTIAMO INSIEME CONTRO IL RISCALDAMENTO GLOBALE

Procedure per ottenere la certificazione Zero Waste

LA VALUTAZIONE DELL'IMPRONTA CARBONICA DEL MENU

Per prima cosa bisogna fare un'attenta analisi dell'attività produttiva e cercare quali sono i processi che producono più rifiuti per cercare di intraprendere azioni in grado di ridurli.

Va calcolata l'impronta carbonica generata dai piatti attualmente presenti nel menu e intraprendere tutte le azioni necessarie per cercare di abbattere il valore ottenuto optando preferibilmente per prodotti stagionali (e tenerne conto nella predisposizione dei menu), prediligere ingredienti a km zero e prodotti biologici piuttosto che prodotti commercializzati dalla grande distribuzione.



Come accennato in precedenza, una buona abitudine può essere quella di introdurre nel menu differenti porzioni per ogni piatto (ad esempio: grande, media e piccola), questo aiuterà a ridurre gli sprechi in modo significativo.

Ridurre i piatti a base di carne in favore di piatti a base vegetale è di sicuro un buon modo per abbattere l'impronta carbonica.

Per il calcolo dell'impronta carbonica si possono utilizzare degli strumenti online che facilitano il complesso calcolo, si sceglie il prodotto da valutare e viene restituito il "peso" in impronta carbonica per kg di prodotto o per porzione.

LOTTIAMO INSIEME CONTRO IL RISCALDAMENTO GLOBALE

Alcuni degli strumenti online sono disponibili a questi link:

Strumento di calcolo elaborato dal Financial Times: <https://ig.ft.com/carbon-food-labelling/>

Un foglio di calcolo molto completo è stato elaborato dal **Comune di Pavia** (*che ne detiene i diritti*) e si può scaricare al link: <https://www.comune.pv.it/site/home/aree-tematiche/ambiente-e-rifiuti/crea/documento3803.html>

Altri strumenti di calcolo sono disponibili online, basta effettuare una ricerca su Google, molti però sono ad uso “familiare” e analizzano i comportamenti della famiglia o della persona e non l’impronta del singolo alimento, possono comunque essere utilizzati come punto di partenza.

LOTTIAMO INSIEME CONTRO IL RISCALDAMENTO GLOBALE

L'AUDIT ZERO WASTE

La procedura individuata nell'ambito del progetto "Zero Waste" prevede che le attività inizino con un audit del ristorante che deve essere condotto da voi tutor.

L'audit, che dura una settimana, serve per individuare quali sono le aree che necessitano di un intervento mirato alla riduzione degli sprechi e dovranno essere adottate specifiche schede per la rilevazione degli sprechi, per la stima del costo degli sprechi e la scheda per le strategie da attuare.

Per calcolare correttamente gli sprechi, ed individuare quindi le aree che necessitano di interventi mirati, la procedura Zero Waste prevede la sostituzione dei bidoni della spazzatura utilizzati normalmente con 3 contenitori specifici: uno per gli scarti della preparazione degli alimenti, uno per gli alimenti deteriorati e uno per i gli avanzi dei piatti dei clienti.



È consigliabile l'adozione anche di un contenitore specifico per i rifiuti liquidi.

I dati relativi agli sprechi devono essere annotati su delle apposite schede di cui trovate un esempio nel file "scheda per audit".

Completata la scheda delle rilevazioni di ogni singolo contenitore si passa al calcolo dei costi dei rifiuti generati.

Il calcolo dei costi dei rifiuti va fatto con chi si occupa degli acquisti del locale che conosce fornitori e prezzi, per avere un calcolo più preciso possibile.

A questo punto vanno fissati degli obiettivi sulla riduzione degli sprechi e del riciclo, hanno priorità le aree della cucina che hanno generato maggiore spreco.

LOTTIAMO INSIEME CONTRO IL RISCALDAMENTO GLOBALE

L'IMPORTANZA DELLA GESTIONE DELLE SCORTE ALIMENTARI

Di fondamentale importanza è la gestione delle scorte alimentari e dello spreco dei prodotti non consumati, tutti gli sprechi vanno ridotti al minimo, utilizzare pochi ingredienti, fare piccoli ordini con frequenza ricorrente, piuttosto che un ordine che risulti eccessivo per le esigenze della cucina, adottare strategie di gestione delle derrate del tipo FIFO (First in first out, il primo prodotto conservato è il primo a dover essere utilizzato) oppure secondo il metodo FEFO (First Expired First out, ossia utilizzare prima i prodotti con scadenza ravvicinata).



Per la gestione delle scorte e per facilitare le operazioni di un eventuale inventario, è consigliabile l'utilizzo di schemi predisposti appositamente, nel caso in cui nel ristorante in cui si esegue l'audit non vengano utilizzati tali strumenti, si può suggerire l'utilizzo del file excel **"Scorte Alimenti"** che può essere una buona base di partenza per creare un inventario facile da consultare e completo delle informazioni principali.

Il file deve essere così compilato:

- Colonna ID inventario: viene assegnato un codice univoco ad ogni prodotto, nell'esempio abbiamo utilizzato IN0001, IN0002 ecc.;
- Colonna "Nome" – Deve essere compilata con il nome del prodotto;

LOTTIAMO INSIEME CONTRO IL RISCALDAMENTO GLOBALE

- Colonna “Descrizione” – va compilata con una descrizione sintetica ma chiara del prodotto (ad esempio nel caso di carne di bovino si può scrivere nella colonna “Black Angus Irlandese”;
- Colonna “Prezzo Unitario” - inserire il costo unitario (al pezzo o al kg a seconda delle esigenze)
- Colonna “Quantità in magazzino” – inserire la quantità in magazzino del prodotto (pezzi o kg a seconda delle esigenze);
- Colonna “Valore inventario” – (a calcolo automatico) indica il valore del totale delle scorte;
- Colonna “Livello di riordino” – inserire il valore sotto il quale si deve riordinare il prodotto per non rimanerne sprovvisti, il prodotto in riordino viene evidenziato in giallo e nella prima colonna viene inserita una bandierina di alert;
- Colonna “Tempo di riordino in giorni” – inserire il tempo medio in cui il fornitore evade l’ordine e il prodotto viene consegnato presso il ristorante;
- Colonna “Quantità in riordino” - Inserire in questa colonna la quantità da riordinare in base alle strategie adottate;
- Colonna “Data di arrivo in magazzino” – inserire la data in cui il prodotto è stato conservato in magazzino, la colonna è utile per utilizzare la rotazione delle merci secondo lo schema FIFO (First In First Out);
- Colonna “Data di scadenza” – inserire la data di scadenza del prodotto, colonna utile per la rotazione delle merci secondo lo schema FEFO (First Expired First out);
- Colonna “Fuori Produzione” – Se un prodotto è fuori produzione per vari motivi come stagionalità, mancanza di scorte da parte del fornitore ecc., va indicato sì, la colonna viene automaticamente evidenziata in grigio e il carattere utilizzato verrà sbarrato, nel caso in cui il prodotto torni in produzione basta eliminare il “sì” e la colonna tornerà normale.

Ovviamente il file può essere personalizzato aggiungendo ulteriori colonne in base alle esigenze del locale.

In base a quanto emerso dall’audit andranno prese delle decisioni ed effettuate le modifiche necessarie per migliorare le criticità emerse, alcune modifiche sono molto semplici da attuare e non necessitano di particolari investimenti in termini economici,

LOTTIAMO INSIEME CONTRO IL RISCALDAMENTO GLOBALE

come ad esempio inserire nel menu le mezze porzioni, mentre alcune saranno più complesse e necessiteranno di maggiori investimenti e tempistiche.

È molto importante dopo aver calcolato l'impronta carbonica dei piatti del menu, individuare quali sono quelli che fanno alzare maggiormente l'impronta carbonica e valutare la possibilità di rifornirsi da fornitori locali, magari bio, per cercare di ridurre al massimo i piatti, o gli ingredienti, che contribuiscono maggiormente ad aumentare l'impronta carbonica.

Questo indubbiamente è un aspetto molto delicato, cambiare fornitori, fare ricerche su come i prodotti vengono coltivati, sui tipi di imballaggi utilizzati, sul trasporto ecc., deve tenere in considerazione molti fattori e va fatto con il supporto del titolare del ristorante o comunque di chi gestisce gli acquisti.

Se possibile tutti i prodotti a base di carne devono essere acquistati da fornitori certificati e comunque del territorio, evitando di acquistare dalla grande distribuzione.



LOTTIAMO INSIEME CONTRO IL RISCALDAMENTO GLOBALE

I NUOVI MENU

A seguito dell'audit vanno intraprese le modifiche che consentiranno al locale di adeguare l'attività con quanto previsto dalla metodologia "Zero Waste".

Con i prodotti locali, stagionali e possibilmente bio, va riscritto il menu tenendo conto della stagionalità dei prodotti, pertanto sarebbe opportuno predisporre diversi menu a seconda della stagione, creando così dei menu "sostenibili".

Il, o i nuovi menu, devono rispondere alle esigenze di business e a quelle dei consumatori, deve essere trasparente riguardo la provenienza degli ingredienti e la preparazione, deve includere prodotti locali e stagionali, devono essere ridotte le porzioni in base a quanto emerso dall'analisi degli sprechi e va ridotto il numero dei piatti presenti nel menu stesso.

Altra cosa molto importante è quella di cercare di creare un menu che utilizzi pochi ingredienti, per ottimizzare gli sprechi e poter riutilizzare in diversi piatti la stessa materia prima, che magari è avanzata per la preparazione di altri piatti.

Bisogna suggerire l'utilizzo di menu che oltre al nome del piatto riportino anche i dati sull'impronta carbonica prodotta.

Il nuovo menu deve essere redatto tenendo in considerazione che i piatti a base di carne devono essere ridotti quanto più possibile, il fulcro del menu devono essere i piatti a base vegetale.

Per verificare se il menu rispecchia la metodologia Zero Waste potete utilizzare il file "**Checklist Menu**" allegato alla presente.

Il file va compilato inserendo una spunta sulle colonne sì/no a seconda della situazione rilevata.

LOTTIAMO INSIEME CONTRO IL RISCALDAMENTO GLOBALE

LINEE GUIDA PER LA REALIZZAZIONE DEI MENU SOSTENIBILI ALTERNATIVI DA DIFFONDERE

Un menu sostenibile deve avere l'obiettivo di ridurre gli sprechi alimentari, ridurre l'impronta carbonica derivante dal trasporto degli alimenti ed essere quanto più possibile salutare ed eco compatibile favorendo prodotti biologici e riducendo quanto più possibile gli imballaggi.

Per cui deve:

- contenere pochi piatti;
- offrire la possibilità della mezza porzione almeno per alcuni piatti;
- contenere prodotti il più possibile a km zero, locali;
- essere basato su materie prime stagionali;
- valorizzare i prodotti biologici .



È bene indicare nel menu i valori nutrizionali dei piatti e specificare la provenienza degli ingredienti.

Se possibile bisogna indicare anche l'impronta carbonica.

LOTTIAMO INSIEME CONTRO IL RISCALDAMENTO GLOBALE



Per quanto riguarda i primi piatti un menu sostenibile potrebbe essere così redatto:

Farro e ceci con olio EVO (212 Kcal P.I.)	Porz. Intera (150 gr) 14 € - mezza porz. (75 gr) 8€
Farro e ceci provenienti da coltura bio della zona, olio EVO km zero spremuto a freddo	
Risotto con asparagi e funghi porcini (408 Kcal P.I.)	Porz. Intera (110 gr) 16 € - mezza porz. (55 gr) 9€
Riso integrale bio, asparagi e funghi provenienti dalla zona	
Ravioli ricotta e spinaci al pomodoro (475 Kcal P.I.)	Porz. Intera (200 gr) 15 € - mezza porz. (100 gr) 8€
pasta fatta in casa con farina BIO, ricotta di mucca fresca da caseificio locale, spinaci e pomodori da coltura bio della zona.	
Minestrone riso e legumi (209 Kcal P.I.)	Porz. Intera (110 gr) 13 € - mezza porz. (55 gr) 7€
Il minestrone è realizzato con riso integrale bio, verdure di stagione e legumi provenienti da colture bio di zona.	

In questo esempio sono riportate le kilocalorie per porzione intera, la provenienza, il peso della porzione intera e della mezza porzione, è ben specificato che gli ingredienti utilizzati sono bio, stagionali e di provenienza a km zero o di prossimità. Inoltre in menu offre tutti piatti prevalentemente a base vegetale e nessuno dei primi proposti contiene carne.

LOTTIAMO INSIEME CONTRO IL RISCALDAMENTO GLOBALE

Lo stesso deve essere fatto per tutte le altre portate, e va sempre indicata la stagionalità dei prodotti, oppure è possibile predisporre menu differenti a seconda della stagione, magari da far scaricare tramite QR Code per evitare anche la stampa di numeri elevati di menu (qualche menu deve sempre essere anche inversione cartacea perché non tutti hanno la possibilità o sanno come leggere i QR Code).

Anche per quanto riguarda le bibite è bene adottare scelte sostenibili, possibilmente evitando bevande gasate di grande distribuzione o vini provenienti dall'altra parte del mondo, a favore sempre di prodotti locali (in Italia abbiamo tantissimi vini DOP, DOC, DOCG e IGP gran parte dei quali sono biologici).

Anche l'alternativa alle bevande gasate della grande distribuzione può avvenire favorendo anche l'uso di tisane, bevande locali, the e spremute di frutta e altre bevande analcoliche simili.

Nel menu dovrebbe anche essere chiaramente specificata la possibilità di usufruire di Doggy Bag per poter portare a casa i piatti non completamente consumati.

La grafica deve essere piacevole e far risaltare le scelte ecocompatibili e le ragioni delle stesse.

Naturalmente il menu alternativo si può affiancare ad un menu tradizionale.

LOTTIAMO INSIEME CONTRO IL RISCALDAMENTO GLOBALE

L'IMPORTANZA DEGLI IMBALLAGGI

Come già detto è importante anche una corretta valutazione sugli imballaggi che vengono utilizzati per il trasporto e il commercio di generi alimentari, prediligendo quando possibile tutti quei prodotti che utilizzano packaging certificati, biodegradabili ed eco compatibili, cercando di evitare quanto possibile prodotti che non possono essere riciclati (ad esempio è preferibile utilizzare delle bottiglie di vetro con acqua microfiltrata piuttosto che acqua imbottigliata, soprattutto se in bottiglie di plastica).

Anche l'acqua minerale in bottiglie di vetro è da sconsigliare perché il suo impatto ambientale è piuttosto alto visto che deve essere trasportata dallo stabilimento al grossista e generalmente il trasporto avviene su ruota, influenzando negativamente sull'impronta carbonica.

Il packaging è, in termini di volume, uno dei principali contributori della produzione di rifiuti ed è fondamentale che i rifiuti generati dal packaging vengano correttamente differenziati e conferiti per il riciclo.



Bisogna anche considerare la tipologia di imballaggi utilizzati invece dal ristorante, ad esempio tutti i contenitori per l'asporto.

LOTTIAMO INSIEME CONTRO IL RISCALDAMENTO GLOBALE

Il ristorante deve offrire, per ridurre al massimo gli sprechi alimentari, la possibilità di portare via il cibo che non viene consumato al momento dai clienti grazie a dei contenitori da asporto che vengono comunemente chiamati “doggy bag”.

Questi contenitori possono essere di diverso materiale, dal cartone che viene utilizzato generalmente per le pizze, fino ai materiali compositi e biodegradabili utilizzati per contenere cibi anche liquidi.

Si consiglia comunque l'utilizzo di packaging idoneo al contatto diretto con gli alimenti, monomateriale, di carta idonea al forno tradizionale ed al microonde, resistente ai grassi, all'olio e ai liquidi e personalizzato con inchiostri food safe a base d'acqua.

Nella scelta del tipo di imballaggio bisogna tenere conto della provenienza del materiale utilizzato (da riciclo o meno) e la possibilità di riciclare ulteriormente i contenitori utilizzati.

Ovviamente l'utilizzo di tutto ciò che è in plastica, soprattutto se monouso, deve essere evitato, non solo per quanto riguarda i materiali da imballaggio per l'asporto ma anche, ad esempio, le palette per il caffè, le cannucce, stoviglie in plastica da asporto, tappi in plastica per contenitori, ecc.



Nell'analisi delle performance green di un ristorante vanno tenute in considerazione anche tutti questi aspetti sugli imballaggi e sui rifiuti da questi generati.

LOTTIAMO INSIEME CONTRO IL RISCALDAMENTO GLOBALE

LO SPRECO DELL'ACQUA

Altro aspetto molto importante è quello legato allo spreco dell'acqua che deve essere ridotto al minimo in ogni fase di lavorazione del cibo.

Alcuni esempi di buone pratiche che potrebbero essere adattati dalle aziende del settore della ristorazione per prevenire e ridurre gli sprechi idrici includono:

- Contatori doppi nelle aree che contribuiscono al maggior spreco d'acqua, ad es. cucina. I dati raccolti dovrebbero essere rivisti regolarmente e quando il consumo supera le norme accettate, dovrebbero essere adottate misure di prevenzione
- Riduzione della pressione dell'acqua – nei bagni degli ospiti e negli spazi pubblici, ma anche in cucina.
- Formazione dei dipendenti – una strategia di comunicazione per informare il personale sulle pratiche di risparmio idrico dovrebbe essere implementata e coordinata dai rispettivi manager e team leader. Il monitoraggio delle pratiche e la fornitura di feedback regolari contribuiscono a creare una comprensione dei risultati attesi.



LOTTIAMO INSIEME CONTRO IL RISCALDAMENTO GLOBALE

RIPETERE L'AUDIT

Una volta terminato il processo di cambiamento con l'attuazione di tutte le migliori pratiche previste, per poter verificare che i risultati ottenuti siano coerenti con la metodologia Zero Waste e mantenuti nel tempo, l'audit deve essere ripetuto dopo 6 mesi.

...

In allegato vengono anche forniti i questionari di valutazione che consentono di verificare lo stato di attuazione delle metodologie Zero Waste relativi alla cucina e agli imballaggi.



LOTTIAMO INSIEME CONTRO IL RISCALDAMENTO GLOBALE

ESEMPI DI ALCUNE RICETTE ECOSOSTENIBILI

CROSTINI AL PESTO DI BUCCIA DI ZUCCA E DI SEMI TOSTATI / MINESTRA DI ORZO E ZUCCA

Tipologia: Aperitivo / Primo piatto

Stagione: estate / autunno

Lista ingredienti:

- Zucca (circa 1kg)

Per CROSTINI AL PESTO DI BUCCIA DI ZUCCA E DI SEMI TOSTATI

- Un pizzico di sale
- Un pizzico di pepe
- Olio evo ½ bicchiere
- Uno spicchio d'aglio
- Parmigiano 200 g circa

Per MINESTRA DI ORZO E ZUCCA

- 1 porro
- 1 cucchiaio di olio d'oliva
- 500 g di zucca
- 2 coste di sedano
- 200 g di orzo perlato
- 1,5 lt di brodo vegetale (una costa di sedano, una carota di medie dimensioni, mezza cipolla)
- Sale e pepe
- 1 scorza di parmigiano

Preparazione:

Lavare bene una zucca aprirla ed estrarre i semi contenuti al suo interno, lavarli per eliminare i filamenti.

LOTTIAMO INSIEME CONTRO IL RISCALDAMENTO GLOBALE

Per i CROSTINI

Dopo aver scolato i semi metterli in una teglia da forno e tostarli in forno statico a 180 gradi per circa 15 minuti. Alla fine della tostatura i semi saranno dorati e croccanti. Aggiungere un pizzico di sale.

Mettere la zucca su una teglia e infornarla a 180 per circa 30 minuti.

Separare la polpa dalla buccia.

La polpa verrà usata per la minestra mentre taglieremo la buccia a pezzettini e la metteremo nel mixer con l'olio Evo, l'aglio ed il parmigiano. Frulliamo tutto: se il composto dovesse risultare difficile da frullare aggiungiamo qualche cucchiaino di olio. Una volta ottenuta una consistenza cremosa, aggiustare di sale e di pepe e il pesto è pronto.

Spalmare su pane tostato e servire come aperitivo accompagnato dai semi tostati.

Trucchi e consigli: il pesto può essere anche essere usato per condire un piatto di pasta.

Perché la ricetta è zero waste? Questa ricetta utilizza la buccia e i semi della zucca, parti che normalmente vengono buttate! La buccia della zucca, oltre ad essere commestibile, contiene fibre e vitamine. I semi di zucca contengono vitamina C e sono anche considerati un antistress naturale.

Per la MINESTRA

Preparazione del brodo vegetale:

Lavare e tagliare a pezzi carota, sedano e cipolla.

In una casseruola far soffriggere prima la cipolla e poi unire le restanti verdure.

Aggiungere 2 l di acqua fredda, salare e portare a bollore e far cuocere a fuoco basso per circa un'ora.

A fine cottura aggiustare di sale e filtrare per raccogliere il brodo.

LOTTIAMO INSIEME CONTRO IL RISCALDAMENTO GLOBALE

Lavare ed affettare il porro a rondelle, rosolarlo in una casseruola con poco olio.

Unire la polpa della zucca ed il sedano tagliati a pezzetti e fare ammorbidire il tutto a fuoco lento. Aggiungere l'orzo perlato e, dopo aver mescolato bene, aggiungere il brodo vegetale.

Unire la scorza di parmigiano a pezzetti e condire con sale e pepe.

Continuare la cottura per 35 minuti circa, fino a quando la zuppa si sarà addensata.

Trucchi e consigli: un consiglio utile è quello di acquistare i cereali sfusi nei negozi biologici specializzati e conservarli in un vasetto di vetro riutilizzabile. Ottima scelta è sicuramente quella di comprare la verdura direttamente da un agricoltore del posto.

Perché la ricetta è zero waste? Questa ricetta rappresenta un ottimo modo di utilizzare avanzi: vengono, infatti, adoperati ingredienti come porri, sedano e scorze di parmigiano.

LOTTIAMO INSIEME CONTRO IL RISCALDAMENTO GLOBALE

ANGIOLETTI FRITTI

Tipologia: Antipasto

Stagione: tutto l'anno

Lista degli ingredienti per 4 persone (in grammi, millilitri o unità):

- 400 g farina 00 (oppure 0);
- 30 g olio EVO;
- 220 g acqua;
- 1 cucchiaino zucchero;
- 12 g lievito di birra fresco (oppure 1 gr per una lievitazione lunga);
- 1 cucchiaino sale;
- 50 g rucola;
- 150 g pomodorini.

Procedura di preparazione:

Versate, in una ciotola o in un mixer, la farina e al centro aggiungete: il sale, lo zucchero, l'olio e l'acqua in cui avete sciolto il lievito di birra. Impastate fino ad ottenere un panetto liscio e compatto.

Fate lievitare l'impasto per circa 2 ore. Quando sarà raddoppiato di volume, è pronto.

Versate abbondante olio di semi in un padellino e fatelo riscaldare. Quando è caldo, tuffate l'impasto lievitato a poco a poco, tagliato a striscioline sottili, senza maneggiarlo troppo per non farlo sgonfiare.

Fate dorare i pezzettini di pasta e al termine, fateli sgocciolare su della carta assorbente.

Quando gli angioletti fritti sono pronti, adagiateli su un piatto da portata, arricchendoli con della rucola e spicchi di pomodorini, precedentemente tagliati, salati e insaporiti con olio e origano. Aggiungete Parmigiano a scaglie.

Serviteli.

LOTTIAMO INSIEME CONTRO IL RISCALDAMENTO GLOBALE

Questa ricetta è da considerarsi Zero Waste perché...

Si fanno con lo stesso impasto della pizza, quindi, vengono fatti spesso per non buttare l'impasto avanzato.

Consigli e piccoli segreti per avere una preparazione perfetta?

Potete preparare anche la versione dolce con l'aggiunta di Nutella direttamente sugli angioletti appena fritti e sgocciolati.