IL GESTO *semplice*
di una storia INFINITA

THE SIMPLE GESTURE OF AN ENDLESS STORY



RICETTARIO

Ministero degli Affari Esteri
e della Cooperazione Internazionale

ALMA
LA SCUOLA INTERNAZIONALE DI CUCINA ITALIANA

UNIVERSITÀ DI PARMA

INDICE

INTRODUZIONE:

Il Gesto semplice di una storia infinita 1

CAPITOLO 1:

IMPASTARE - Cereali ritrovati

Erbazzone.....4
Orecchiette con le cime di rapa.....7
Pizza al padellino.....10

CAPITOLO 2:

MESCOLARE - Cereali e legumi

Minestra di farro e legumi.....14
Lagane e ceci.....16
Risi e bisi.....19

CAPITOLO 3:

UN PIZZICO - Erbe e spezie

Pansòti al preboggion.....22
Pasta con le sarde.....25
Saltimbocca alla romana.....27

CAPITOLO 4:

AGGIUNGERE - Un filo d'olio

Pesto genovese.....30
Fave e cicoria.....32
Zuppa di cavolo nero e fagioli.....34

CAPITOLO 5:

RIUSARE - La cucina che non spreca

Panzanella.....37
Canederli tirolesi.....39
Frittata di pasta.....41

IL GESTO SEMPLICE
DI UNA STORIA INFINITA

La Cucina Italiana è tra le più amate al mondo, universalmente riconosciuta come forma viva di cultura e linguaggio collettivo. È una sintesi dinamica tra **eredità e sperimentazione**, memoria e futuro, gusto e benessere, capace di coniugare conoscenze tramandate nel tempo a processi di costante evoluzione. Si configura oggi come un **patrimonio vivo**, in grado di raccontare, attraverso piatti e ricette, la **grande pluralità** dei paesaggi e delle identità della Penisola.
Una tradizione che **sa rinnovarsi**, capace di **adattarsi alle sfide** del nostro tempo senza perdere autenticità. Per questo la cucina italiana è una **storia infinita**: è un sistema dinamico fatto di **gesti semplici**, in cui la **condivisione delle diversità** è il vero paradigma identitario. Questo si completa grazie alla capacità di valorizzare le **molte risorse e i territori** da cui nascono **invenzioni gastronomiche** sempre nuove. L'immagine che emerge è quella di **un mosaico**: un insieme di tessere diverse che vanno a comporre un disegno più grande.
La quotidianità della cucina italiana è scandita da **riti e pratiche culturali**: atti intimi e universali che, riletti in **chiave contemporanea**, acquistano un valore fondamentale per il nostro tempo.

Come nasce questo progetto?

Il **progetto** nasce dalla collaborazione tra il Ministero degli Affari Esteri e della Cooperazione Internazionale, l'Università di Parma e ALMA - La Scuola Internazionale di Cucina Italiana. I contenuti riportati in questa raccolta di ricette si rifanno ad uno studio approfondito di **oltre 1500 piatti** contenuti in un **libro di cucina italiana** degli anni Settanta. Di queste ricette è stato considerato, con metodo scientifico, l'**impatto ambientale** e il **valore nutrizionale** delle principali preparazioni.

Lo studio del ricettario ha riportato alla luce **idee gastronomiche** capaci ancora oggi di essere **al passo con i tempi**. Molti piatti sono di per sé ricchi di componenti vegetali, con un interessante contenuto di fibra, adattati alle variabili dei ritmi di vita e delle stagioni. Per altre preparazioni invece bastano **semplici accorgimenti** e alcune variazioni per renderle di maggiore interesse per la cucina contemporanea, generando **proposte ancora più sane, inclusive, rispettose dell'ambiente** e allo stesso tempo capaci di non trascurare la **sostenibilità culturale**.

Come è organizzata questa raccolta di ricette?

Le ricette che troverete tra queste pagine sono raggruppate attorno a **cinque gesti essenziali della cucina**: *impastare, mescolare, un pizzico, aggiungere, riusare*. I cinque capitoli del ricettario raccolgono **tre ricette rappresentative ciascuno**.

Si inizia con l'**impastare**, il gesto intimo e profondo che unisce i cereali – grano, farro, avena, segale, orzo – che attraversano la storia della Penisola. Riscoprendo i **grani antichi** possiamo rendere le ricette ancora più complete e valorizzare la **biodiversità** che è alla base della nostra cultura alimentare.

Poi si passa al **mescolare**: un connubio perfetto tra **piacere della tavola e salute**, che oggi si traduce nell'esigenza nutrizionale di unire **cereali e legumi**, riscoprendo zuppe e minestre della tradizione.

Non meno importanti sono i gesti che concludono il piatto. **Aggiungere olio extravergine di oliva a crudo** personalizza e arricchisce nutrizionalmente una ricetta. Allo stesso modo, **utilizzare un pizzico di spezie ed erbe aromatiche in più** ci permette di **ridurre il consumo di sale**. Sono buone abitudini quotidiane capaci di parlare al cuore e di migliorare la qualità della dieta.

Infine, la pratica del **riuso**: la stagionalità detta i tempi e insegna ad ottimizzare le risorse. **Non sprecare** è il gesto consapevole per eccellenza, una pratica di riuso sapiente degli ingredienti che è parte integrante della cucina italiana e che merita di essere **valorizzata e condivisa**.

La **semplicità e l'adattabilità** rendono queste pratiche gastronomiche universali: **ogni gesto diventa così un modello** che, condiviso tra le generazioni e riletto con consapevolezza, si rivela una chiave utile per aprire le porte a una **cucina più sana e sostenibile**.

Questo ricettario vuole quindi essere **un punto di partenza**. Una spinta a riguardare, con **consapevolezza e curiosità**, una cucina di casa che continua ad offrire ottimi spunti per pensare, **con gesti semplici, la cucina del domani**.





IMPASTARE
CEREALI RITROVATI

Mettere sul tavolo una montagnetta di farina; con le dita creare un buco al centro – fare la "fontana"- in modo da ottenere una forma a vulcano; aggiungere il liquido stando attenti a non farlo uscire dai bordi e incorporarlo lentamente con le mani, con movimenti circolari fino ad **ottenere un impasto**. Da questi gesti, comuni alle culture più lontane, hanno preso vita tante storie e tradizioni familiari che si rinnovano **di generazione in generazione**. La ricetta è essenziale: **una farina, un liquido, le mani.** Questi tre ingredienti, nelle loro infinite varianti, aprono un universo di possibilità gastronomiche.

L'arte di impastare farine diverse, ad esempio, è un'espressione tangibile di **biodiversità agricola**. In Italia si coltivano principalmente grano tenero al nord e grano duro nel centro-sud. Numerose varietà, dimenticate per molti anni, conoscono oggi una nuova vita grazie alla loro **riscoperta e al recupero** da parte di coltivatori esperti. I **grani recuperati** ci parlano di suolo, di territorio, di paesaggio, di tradizioni e di resilienza.

Questi cereali sono espressione di un patrimonio gastronomico di straordinaria importanza. Possono essere inoltre il punto di partenza per quelle sfumature di croccantezza, sapore e colore che **rendono unico ogni impasto**. Basti pensare a una semplice **pizza margherita**, uno dei simboli dell'Italia nel mondo: sempre riconoscibile eppure, ogni volta, un'esperienza irripetibile.

Così l'impasto si piega, si tira, si arrotola, si stende, si taglia, si torce per dar vita alle **forme più svariate**: dalle orecchiette di semola rimacinata, agli spaghetti alla chitarra; dai tortellini del dito mignolo, fino al mondo delle torte (dolci o salate). Il **gesto di impastare**, a partire dalla **scelta dei grani** e delle materie prime, fino alla lavorazione finale, offre infinite possibilità. Tramandarlo significa custodire e **promuovere la biodiversità**: ingrediente indispensabile per ogni ricetta del futuro.

I cereali sono protagonisti della cucina italiana, ma non tutti i chicchi raccontano la stessa storia. Possiamo dividerli tra **grani "moderni"** – alcuni selezionati a partire dal secolo scorso per garantire rese elevate e farine forti (perfette per impasti elastici e versatili) – e **grani "antichi"**, varietà che hanno attraversato il tempo quasi intatte. Farro monococco, emmer, spelta, Khorasan e cultivar come il Gentil Rosso o il Senatore Cappelli sono esempi di un patrimonio agricolo che affonda le radici nella tradizione. Preferiti spesso da chi coltiva con metodi biologici o con un approccio agro-ecologico, i cereali antichi sono attori importanti di un'agricoltura che valorizza la **biodiversità**, favorisce pratiche più sostenibili e promuove la **salute del suolo e degli ecosistemi.** Dal punto di vista nutrizionale, grani moderni e antichi offrono profili simili in termini di macronutrienti. Alcune varietà antiche presentano una maggiore concentrazione di composti bioattivi come carotenoidi e polifenoli, ma la varietà rimane l'ingrediente essenziale. **Alternare farine** moderne e antiche, preferibilmente **integrali**, permette di aumentare l'apporto di fibra, micronutrienti e fitocomposti, favorendo il **benessere psico-fisico.**

ERBAZZONE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

(DA MOLTIPLICARE PER 2 SE SI VUOLE OTTENERE UNA QUANTITÀ DI RIPIENO SUFFICIENTE A PREPARARE UN ERBAZZONE DA CUOCERE IN UNA TORTIERA DA 32 CM DI DIAMETRO).

IMPASTO:

Farina di grano tenero semi integrale	160 g
Acqua tiepida	100 g
Farina di Khorasan	30 g
Olio extravergine di oliva	15 g
Farina di farro	10 g
Sale fino	4 g

RIPIENO:

Bietole	150 g
Spinaci	150 g
Parmigiano Reggiano grattugiato	50 g
Olio extravergine di oliva	15 g
Pangrattato	30 g
Uovo	1 nr.
Prezzemolo	5 g
Cipollotto	1 nr.
Spicchio d'aglio	1/2 nr.
Sale grosso	q.b.
Sale fino	q.b.
Pepe nero macinato	q.b.



PREPARAZIONE

IMPASTO:
Sciogliere il sale nell'acqua tiepida ed aggiungere l'olio.

Versare le farine su una spianatoia o in un contenitore capiente, aggiungere l'acqua salata e l'olio e impastare con le mani oppure con l'aiuto di una forchetta. In alternativa collocare tutti gli ingredienti in una planetaria e impastare a velocità media.

Ottenere un composto liscio ed omogeneo, coprirlo con pellicola alimentare e lasciarlo riposare 30 minuti a temperatura ambiente.

RIPIENO:
Lavare le bietole e gli spinaci, asciugarli, rimuovere i gambi e cuocere le foglie in acqua bollente salata, quindi scolarle, raffreddarle in acqua fredda, strizzarle per rimuovere l'acqua in eccesso e tritare grossolanamente.

Lavare il prezzemolo, asciugarlo, rimuovere i gambi e tritare finemente le foglie a coltello.

Lavare il cipollotto, rimuovere la parte verde e tritare la parte bianca finemente a coltello.

Pulire l'aglio, privarlo dell'anima e tritarlo finemente a coltello.

Mettere in una padella già calda l'olio, il cipollotto e l'aglio e cuocerli per 3 minuti circa a fuoco medio.

Aggiungere le bietole, gli spinaci, il prezzemolo, il Parmigiano Reggiano, il pangrattato e l'uovo.

Amalgamare il tutto, aggiungere un pizzico di pepe nero.

COLLOCAZIONE NELLA TORTIERA E COTTURA:
Dividere l'impasto in due parti uguali.

Stendere ciascuna di queste col mattarello fino ad ottenere due sfoglie sottilissime.

Foderare il fondo della tortiera con uno strato di carta da forno e collocarvi sopra una delle due sfoglie, in modo che i bordi risultino completamente ricoperti.

Aggiungere il ripieno e distribuirlo in modo uniforme.
Adagiare sul ripieno l'altra sfoglia e chiudere la torta.

Ungere la superficie con un filo d'olio extravergine di oliva.

Cuocere in forno statico preriscaldato a 200°C per circa 30 minuti.

Sfornare, far raffreddare e servire.

Potrai sostituire le farine in ricetta con altre tipologie a tua scelta purché siano di media forza. Se possibile preferisci materie prime coltivate nel rispetto dell'ambiente e da filiere che promuovono la biodiversità. L'erbazzone nasce dall'idea di utilizzare erbe miste di campo in base alla disponibilità. Trova la tua versione preferita!

Essendo una ricetta piuttosto laboriosa, potresti realizzare qualche erbazzone in più e congelarlo una volta cotto. Saranno sufficienti pochi minuti in forno per gustarlo caldo, come appena fatto! L'erbazzone dà il meglio di sé gustato in compagnia. Basterà portarlo in tavola, tagliarlo a fette e condividerlo per rendere una cena in famiglia o un aperitivo tra amici ancora più conviviale.

Nel ripieno di biete e spinaci trovi vitamine e minerali come potassio, magnesio e vitamina K, stabili al calore, mantenendo intatto il valore nutrizionale del piatto anche dopo la cottura. Grazie all'impasto preparato con farine di diversi cereali e differente grado di raffinazione, aggiungi al tuo erbazzone fibre e micronutrienti tipici dei cereali integrali, come le vitamine del gruppo B, il fosforo e lo zinco.



ORECCHIETTE CON LE CIME DI RAPA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

IMPASTO:

Semola di grano duro rimacinata	280 g
Acqua tiepida	120 g
Semola di grano duro rimacinata (per spolvero)	q.b.

CONDIMENTO:

Cime di rapa	1.000 g
Filetti di acciughe sott'olio	nr. 4
Peperoncino	q.b.
Spicchio d'aglio	1 nr.
Sale grosso	q.b.
Olio extravergine d'oliva	q.b.



PREPARAZIONE

ORECCHIETTE:
Versare la semola su una spianatoia o in un contenitore capiente, aggiungere l'acqua tiepida e impastare con le mani o con l'aiuto di una forchetta. In alternativa collocare l'acqua tiepida e la semola in una planetaria e impastare a velocità media.

Ottenere un composto liscio ed omogeneo, coprirlo con pellicola alimentare e lasciarlo riposare 10 minuti a temperatura ambiente.

Con l'aiuto di un coltello formare le orecchiette e spolverarle con semola.

CONDIMENTO E FINITURA:
Pulire l'aglio, privarlo dell'anima e tritarlo finemente a coltello.

Pulire il peperoncino, rimuovere i semi e tritare finemente a coltello.

Lavare e pulire le cime di rapa rimuovendo gli steli più spessi e le foglie più esterne, conservare solo le foglie più piccole e le infiorescenze e cuocerle per 5 minuti in acqua salata bollente.

Nel frattempo versare in una padella già calda un filo d'olio extravergine di oliva, l'aglio, le acciughe ed il peperoncino, lasciare insaporire il tutto a fuoco lento e quindi spegnerlo.

Dopo aver cotto per circa 5 minuti le cime di rapa, aggiungere nella stessa pentola le orecchiette e proseguire la cottura per altri 5 minuti (fino a quando le orecchiette sono pronte).

Scolare le orecchiette con le cime di rapa, collocarle nella padella col soffritto e mescolare.

Impiattare e concludere con un filo di olio extravergine di oliva.

Fare la pasta fresca, un tempo gesto quotidiano della tradizione casalinga, è oggi diventata un'esperienza creativa e curiosa da vivere in cucina. I formati sono tantissimi e, tra questi, le orecchiette rappresentano una vera sfida di manualità. Si possono realizzare con il pollice, con la punta del coltello o con altre tecniche: sperimenta e scopri quella che fa per te!

Le orecchiette rappresentano uno dei tanti modi in cui la pasta, alimento simbolo della cucina italiana, trova spazio nella nostra tavola ogni giorno. Fonte di carboidrati complessi a basso indice glicemico, ci fornisce energia in modo graduale e a lungo termine. Puoi gustarla quotidianamente, variando i condimenti, meglio se a base di verdure di stagione e con un filo di olio extravergine di oliva, per arricchirla di fibre, vitamine, minerali e grassi buoni. Alternare la pasta ad altri cereali aiuta inoltre a diversificare l'alimentazione e ad ampliare l'apporto di micronutrienti.







PIZZA AL PADELLINO

INGREDIENTI PER CIRCA 7 PIZZE

PER LA BIGA:
La biga è un pre-impasto compatto e poco idratato composto da farina, acqua e lievito.
È realizzato in anticipo (un giorno prima) per essere successivamente integrato nell'impasto finale di pane, pizza o focacce. Arricchisce di aromi e migliora la struttura finale dell'impasto.

Farina 0 (almeno 13% di proteine)	350 g
Acqua	157 g
Lievito di birra fresco	4 g
o in alternativa lievito di birra secco	2 g

PER L'IMPASTO:

Biga	504 g
Farro monococco	120 g
Farina 0 (11% proteine)	380 g
Lievito di birra fresco	5 g
o in alternativa lievito di birra secco	2 g
Sale	21 g
Acqua	430 g
Olio extravergine di oliva	22 g

CONDIMENTO:

Pomodori pelati (circa 80 g per pizza)	560 g
Sale	4 g
Mozzarella fior di latte	100 g



PREPARAZIONE

BIGA:
Versare l'acqua in una ciotola e sciogliervi dentro il lievito.
Predisporre la farina in un contenitore capiente.
Versare l'acqua in cui è stato sciolto il lievito all'interno del contenitore con la farina.

Mescolare gli ingredienti con una spatola fino a far assorbire tutta l'acqua.

Lasciare riposare il pre-impasto nel contenitore coperto (con un coperchio o con la pellicola trasparente) a temperatura ambiente per circa 40 minuti.

Trascorso questo tempo trasferire il contenitore con la biga in frigo a 4°C fino al giorno seguente.

IMPASTO:
Nella ciotola della planetaria inserire la biga, la farina 0, la farina di farro, il lievito di birra e metà della dose di acqua indicata in ricetta.
Avviare la planetaria e impastare a bassa velocità per creare una bella struttura. Durante l'impastamento aggiungere l'acqua gradualmente fino ad assorbimento. Prima di terminare tutta l'acqua prevista aggiungere il sale e terminare l'impasto.

Se l'impasto risultasse slegato e poco strutturato aumentare un po' la velocità della macchina.
Nel caso in cui non si abbia a disposizione una planetaria si può preparare l'impasto a mano.

Trasferire l'impasto su un piano di lavoro e chiudere l'impasto procedendo con la tecnica delle "pieghe di rinforzo": stendere l'impasto in forma rettangolare e piegarlo in due o tre parti, chiudendolo come un libro. Questo passaggio serve per migliorare la struttura dell'impasto. Si consiglia di ripetere questo passaggio per 3 volte, lasciando riposare l'impasto per 20-30 minuti tra un giro di pieghe e l'altro.

Terminate le pieghe mettere l'impasto in un contenitore unto con un po' di olio extravergine di oliva.

Coprire il contenitore e lasciarlo a temperatura ambiente aspettando il raddoppio del volume. Ci vorranno indicativamente 2 ore ad una temperatura di circa 25°C. Più la temperatura ambiente è alta, meno tempo impiegherà l'impasto per raddoppiare di volume.

Quando l'impasto ha raggiunto il doppio del suo volume trasferire di nuovo sul piano di lavoro spolverato di farina.

Procedere con la divisione dell'impasto in panetti di peso adatto alla dimensione della teglia in cui si andrà a stenderli. Per padellini in alluminio del diametro di 18 cm si procede con lo staglio di 200g di impasto.

Il padellino è una teglia tipicamente di alluminio dove si stende al suo interno la pizza. È molto utile per realizzare in modo semplice la pizza senza l'utilizzo di strumenti professionali.

Formare delle palline chiudendo tutte le estremità della pasta al centro.
Trasferire la pallina di impasto dentro ad un contenitore.
Coprire e fare raddoppiare il volume lasciando il contenitore a temperatura ambiente.
Ci vorrà indicativamente 1h 30 minuti ad una temperatura di circa 25°C.

Una volta raddoppiato spolverare un po' di farina sul banco, capovolgere la pasta trasferendola dal contenitore al piano di lavoro.

Spolverare con ancora un po' di farina l'impasto e schiacciarlo con le dita allargandolo dal centro verso l'esterno.

Adagiare la pasta sui padellini precedentemente unti con olio extravergine.
Schiacciare con le mani i pomodori pelati, mescolarli assieme al sale e condire le pizze.

<u>COTTURA:</u>
Preriscaldare il forno a 210°C se ventilato oppure a 230°C se in forno statico.

Mettere i padellini con le pizze in forno e cuocere per circa 8-10 minuti.

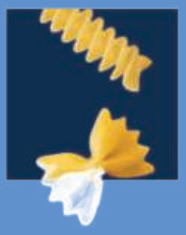
Ultimata la precottura aggiungere la mozzarella e finire di cuocere la pizza per altri 5-6 minuti.

La parola pizza è tra le più diffuse al mondo, è un piatto sempre riconoscibile ed estremamente versatile. Ne esistono tantissimi stili e versioni, ma la più classica è sicuramente la pizza margherita: simbolo della convivialità italiana, racchiude in un solo piatto le caratteristiche nutrizionali di un primo e di un secondo. Abbinala a un contorno di verdure o a una porzione di frutta, per migliorare il suo equilibrio in fibre, vitamine e sali minerali. Poiché la pizza è piuttosto ricca di sale e calorie, ti consigliamo di gustarla con moderazione, condividendola con famiglia e amici, come vuole la tradizione italiana.





MESCOLARE
CEREALI E LEGUMI



Il mescolare è un gesto che si compie in cucina, ma il suo racconto è il frutto di un sapere antico. Un'**eredità contadina** che si tramanda da secoli. Ha le proprie ritualità e i propri tempi. È un atto del tutto personale: istintivo, ordinato o caotico, può seguire i bordi di una casseruola oppure procedere disegnando delle ellissi o delle spirali immaginarie nella zuppa che sobbolle. Alcuni gesti sono **più di una semplice azione**: sono il cuore della ricetta. Il mescolare è uno di questi. È il momento in cui gli ingredienti, prima distinti e solitari, si incontrano e si fondono in **armonie di colori e consistenze.**

In alcune ricette questa mescolanza genera dei risultati davvero **interessanti per la nostra salute**. L'unione tra **cereali e legumi**, da questo punto di vista, è tra gli incontri più virtuosi. È un legame che inizia nel campo, dove l'alternanza di queste colture dona al suolo **ricchezza e salubrità**: un patto antico tra la terra e il seme. Una complementarietà che si celebra anche nel piatto: è possibile trovare questi ingredienti uniti in numerose **zuppe e minestre**, a volte insaporite da un soffritto, un rametto di rosmarino o una foglia di alloro.

Nella cucina italiana il legame tra cereali e legumi vede tra i suoi protagonisti anche la **pasta**. Che sia fresca, secca, corta, lunga, mista, spezzata… si mescola perfettamente con uno dei tanti legumi coltivati nei vari paesaggi d'Italia. Il risultato è un **mosaico di ricette** condivise in cui il vero segreto non sta nella tipologia di cereale o legume scelto, sta nel ritmo, nella pazienza, nella cura e nella **varietà** con cui si mescolano tra loro. Questi piatti, arricchiti con un filo d'olio e un pizzico di pepe, mostrano come la tradizione possa guidare verso **un'alimentazione equilibrata**, sostenibile e capace di raccontare la straordinaria ricchezza dei territori italiani.

Orientare la nostra alimentazione verso un maggiore consumo di alimenti di origine vegetale è oggi una scelta che protegge al tempo stesso la salute e l'ambiente. In questo contesto, **cereali e legumi** occupano da sempre un posto d'eccellenza nella tradizione gastronomica italiana. Sono alimenti semplici ed economicamente **accessibili**, ricchi di carboidrati complessi, fibre e proteine vegetali, con un contenuto naturalmente basso di grassi saturi. Dal punto di vista proteico, ciascuno presenta però un profilo amminoacidico incompleto: i cereali sono carenti di lisina, i legumi di metionina. La **loro combinazione** – dalla classica pasta e ceci al riso con lenticchie, fino alle zuppe di farro e fagioli – consente di ottenere un **apporto equilibrato** di aminoacidi essenziali, paragonabile a quello delle proteine animali. Il risultato è un piatto nutrizionalmente completo, sostenibile e ricco di sapore.

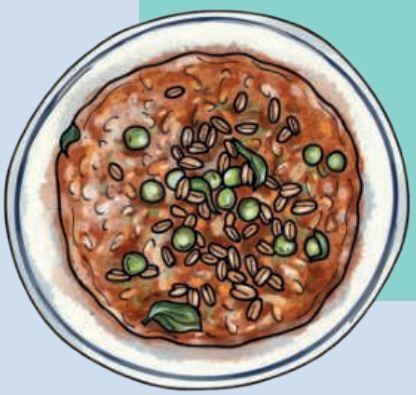
MINESTRA DI FARRO E LEGUMI



INGREDIENTI PER 4 PERSONE



Farro	
Piselli secchi	200 g
Fagioli cannellini secchi	100 g
Lenticchie secche	100 g
Pomodori pelati	100 g
Coste di sedano	200 g
Carote	3 nr.
Cipolla media	2 nr.
Rosmarino	1 nr.
Salvia	q.b.
Olio extravergine di oliva	q.b.
Sale fino	20 g



PREPARAZIONE

Ammollare i piselli e i fagioli per almeno 12 ore, quindi cuocerli separatamente in acqua non salata e poi scolarli.

Lavare e pulire le carote, il sedano e la cipolla, quindi sbucciare la cipolla e pelare le carote, dopo di che tritare grossolanamente i tre ortaggi.

Collocare in una casseruola già calda l'olio, il rosmarino, la salvia, il sedano, la cipolla e la carota, poi far soffriggere il tutto per circa 5 minuti ed in seguito aggiungere i pomodori pelati.

Cuocere per 30 minuti, mescolando di tanto in tanto e rompendo il più possibile i pomodori.

Successivamente aggiungere acqua (se necessario), il farro, i piselli, i fagioli e le lenticchie.

Cuocere fino a completare la cottura del farro.

Servire la minestra ben calda e condire con un pizzico di pepe nero macinato e un filo di olio extravergine di oliva.





Per accorciare le tempistiche di preparazione potrai utilizzare i legumi precotti. Non sarà necessario ammollarli e cuocerli, basterà scolarli, sciacquarli ed utilizzarli nella tua ricetta.
Con il minestrone porti in tavola uno dei piatti più autentici della cucina italiana. L'abbinamento di cereali in chicco, legumi e verdure di stagione ti assicura un mix equilibrato di proteine vegetali complementari, fibre, vitamine e minerali. Grazie a semplici accorgimenti come l'ammollo dei legumi e una cottura lenta, migliori la digeribilità e la disponibilità di alcuni nutrienti dei legumi. E non dimenticare che il minestrone, ricco d'acqua, contribuisce anche alla tua idratazione quotidiana in modo gustoso.



LAGANE E CECI



INGREDIENTI PER 4 PERSONE



IMPASTO:

Semola rimacinata	300 g
Acqua tiepida	160 g
Semola macinata di grano duro (per stendere la pasta)	q.b.

CONDIMENTO:

Ceci secchi	200 g
Passata di pomodoro	300 g
Peperoncino	q.b.
Olio extravergine di oliva	20 g
Timo fresco	q.b
Spicchio d'aglio	1 nr.
Sale fino	q.b.



PREPARAZIONE

IMPASTO:
Versare la semola su una spianatoia o in un contenitore capiente, aggiungere l'acqua tiepida e impastare con le mani o con l'aiuto di una forchetta. In alternativa collocare l'acqua tiepida e la semola in una planetaria e impastare a velocità media.

Ottenere un composto liscio ed omogeneo, coprirlo con pellicola alimentare e lasciarlo riposare 10 minuti a temperatura ambiente.

Con il mattarello o una macchina tirapasta stendere l'impasto fino ad ottenere sfoglie molto sottili lunghe circa 25 cm.

Far asciugare le sfoglie per circa 10 minuti a temperatura ambiente.
Arrotolare ogni singola sfoglia su se stessa e tagliare strisce larghe circa 2 cm.

Spolverare le strisce di pasta con semola e disporle su un vassoio in modo che non si attacchino l'una all'altra.

CONDIMENTO:
Ammollare i ceci secchi in acqua fredda per almeno 12 ore, quindi scolarli, sciacquarli, farli cuocere in acqua non salata e, a cottura ultimata, scolarli di nuovo.

Pulire l'aglio, privarlo dell'anima e tritarlo finemente a coltello.

Pulire il peperoncino, rimuovere i semi e tritare finemente a coltello.

Lavare e sfogliare il timo.

In una padella calda versare metà dell'olio, l'aglio ed il peperoncino.

Far insaporire il soffritto a fuoco basso, quindi aggiungere la passata di pomodoro e cuocere a fiamma bassa per 30 minuti circa, dopo di che aggiungere i ceci.

MANTECATURA E SERVIZIO:
Cuocere le lagane in abbondante acqua bollente salata, scolarle quando sono “al dente” e versarle nella padella col condimento di passata di pomodoro e ceci, precedentemente riscaldato.

Mantecare la pasta per qualche istante e servirla ben calda.

Completare i piatti con un filo di olio extravergine di oliva, un pizzico di pepe nero macinato e qualche fogliolina di timo fresco.





I ceci sono ricchi di fibre che favoriscono il benessere intestinale. Una porzione di 50 g di ceci secchi ti assicura infatti circa un quarto dell’assunzione di fibra giornaliera consigliata pari a 25 g. Abbinandoli con alimenti a base di cereali, come le lagane, migliorano la qualità proteica del piatto grazie alla complementarietà aminoacidica tra legumi e cereali.

Per migliorare la digeribilità, ricordati di seguire un processo di ammollo del legume secco oppure, se per praticità preferisci la loro forma in scatola, non dimenticare di risciacquarli bene prima del consumo e di considerare una porzione di 150 g a persona.







RISI E BISI



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

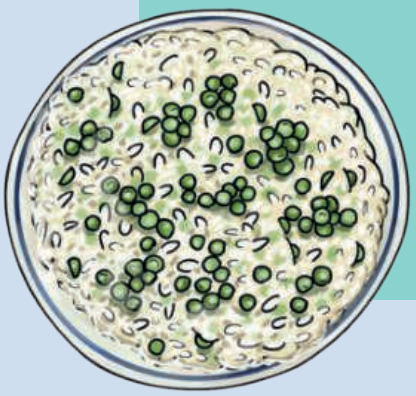


FONDO DI VERDURE:

Baccelli di piselli	q.b.
Pezzetti di cipolla	q.b.
Semi di finocchio	q.b.
Gambi di prezzemolo	3 g

RISI E BISI:

Riso vialone nano	350 g
Piselli freschi	500 g
Olio extravergine di oliva	20 g
Parmigiano Reggiano grattugiato	40 g
Cipolla media	1 nr.
Prezzemolo	q.b.
Sale fino	q.b.
Pepe macinato	q.b.



PREPARAZIONE

FONDO DI VERDURE:
Collocare i baccelli di piselli, qualche pezzetto di cipolla anche avanzato da altre preparazioni, i gambi di prezzemolo e i semi di finocchio in una casseruola e coprire con acqua fredda, quindi portare a bollore e cuocere a fuoco basso per circa 1 ora.
Scolare e conservare il fondo così ottenuto.

RISI E BISI:
Sbucciare i piselli.

Riscaldare il fondo vegetale fino a portarlo a bollore.

Lavare il prezzemolo, eliminare i gambi e tritare finemente le foglie a coltello.
Lavare la cipolla, sbucciarla e tritarla finemente a coltello.

Versare in una padella calda l'olio.

Aggiungere la cipolla e lasciar cuocere per 5 minuti.
Unire il riso, tostarlo leggermente e portare a cottura bagnando, poco per volta, col fondo vegetale bollente.

A metà cottura (dopo circa 8/9 minuti) aggiungere i piselli.
A cottura ultimata togliere dal fuoco, insaporire con il Parmigiano Reggiano e il prezzemolo, quindi mescolare.

Aggiungere il fondo vegetale e mescolare fino ad ottenere giusta densità.

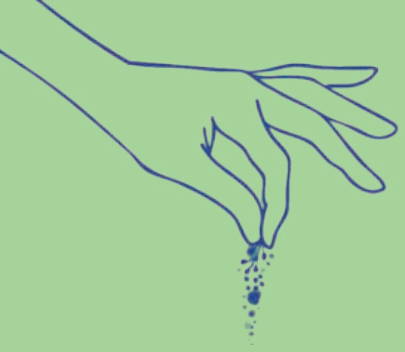
Terminare con un pizzico di pepe e un filo d'olio.





Il riso Vialone Nano è una varietà coltivata soprattutto in Veneto, regione da cui proviene la ricetta. I chicchi di questo riso hanno un elevato contenuto di amido che viene rilasciato durante la cottura. Sono quindi perfetti per questo piatto. In alternativa potrai scegliere altre varietà adatte alla preparazione di risotti.
Il Vialone Nano è un riso che subisce una parziale raffinatura, mantenendo parte delle sue fibre. Se lo abbini ai piselli, oltre a migliorare il profilo proteico del riso, il tuo piatto si arricchirà di fibre e importanti micronutrienti come vitamina K e ferro. Per aiutare il tuo organismo ad assorbire meglio il ferro, ricorda di ammollare e cuocere bene i piselli e, se puoi, completa il tuo pasto con una porzione di verdura e frutta fresca ricca di vitamina C.





UN PIZZICO
ERBE E SPEZIE



Erbe e spezie sono quel **pizzico di colore**, inconfondibile, di molti piatti che hanno fatto la storia. L'oro dello **zafferano** nel risotto alla milanese, il verde intenso del **prezzemolo** appena tritato, i colori tenui di alcuni **fiori selvatici** o di **germogli** che possono essere utilizzati in frittate o risotti. È quasi impossibile riassumere in poche righe l'**infinità di varianti** in cui sono protagoniste. Dalle erbe che nascono tra terra e mare in Liguria, al mazzetto di aromatiche che profuma zuppe, brodi, stufati, brasati. Leggere queste ricette significa scoprire l'Italia attraverso i suoi **paesaggi** e la sua **storia**: percorrere il **territorio rurale** ed esplorare **le città o i paesi** che caratterizzano la Penisola. Città come luogo del **mercato** e dello **scambio**. Punto di arrivo, nel passato e nel presente, di **spezie da ogni parte del mondo**. L'ingrediente più importante è la **varietà**: saper ricavare dalle risorse dei territori invenzioni culinarie ogni volta utili e diverse. La storia è l'elemento più importante nel mescolare **gli usi, i costumi** e le abitudini alimentari. Un percorso non sempre lineare ha accompagnato erbe e spezie lungo lo Stivale. Come per quel pizzico di **peperoncino** che è l'oro rosso della cucina del Sud e che ha iniziato il suo viaggio gastronomico italiano solo dopo l'arrivo dal Messico, alla fine del quindicesimo secolo. Il piccante della cucina italiana tornerà a diffondersi, quasi quattrocento anni più tardi, nelle cucine americane anche grazie al viaggio di molti emigrati calabresi che partirono a fine Ottocento per costruirsi una nuova vita Oltre Oceano. Le spezie e le erbe danno **sapore**, **piccantezza**, **identità** alle specialità locali. Costruiscono il profilo gustativo di una cucina italiana che sa essere **amara**, come i radicchi di campo, o **dolcissima** come lo **zucchero**. Quello che oggi è l'ingrediente più significativo della pasticceria è stato per secoli presenza indiscussa nelle ricette delle cucine più ricche: utilizzato in abbondanza per condire carni, minestre, insaporire verdure e paste ripiene. Inaccessibile per le tasche della **cultura popolare**, è diventato un simbolo della **cucina delle élite**. Un pizzico di questo zucchero riappare ancora oggi in alcuni piatti della Penisola: nelle zucchine in agrodolce in Sicilia, così come nel ripieno di alcune paste in Lombardia. Il **finocchietto selvatico** trionfa nella **pasta con le sarde** siciliana; la **salvia** vince nei **saltimbocca alla romana**; il misto di erbe spontanee liguri, diverso in ogni stagione, è l'ingrediente principale dei **pansòti al preboggion**.

Da sempre utilizzate per dare sapore ai piatti del territorio, le erbe aromatiche e le spezie sono anche preziosi alleati per prenderci cura della nostra salute ogni giorno. Rappresentano una scelta vincente per **ridurre in modo naturale il consumo di sale** (che secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità non dovrebbe superare i 5 grammi al giorno). Imparare ad **abbinarle con creatività** in cucina è quindi un gesto semplice ma molto efficace per favorire la nostra **salute cardiovascolare** a lungo termine. Erbe e spezie contengono anche piccole quantità di vitamine, sali minerali e composti bioattivi. Tuttavia, le quantità tipiche di utilizzo - spesso solo un pizzico - non conferiscono loro proprietà miracolose. Il loro vero valore sta nell'**arricchire di gusto e profumo** i piatti, favorendo **una dieta varia ed equilibrata**. Più gusto, meno sale, più salute: un semplice segreto della cucina italiana **tutto da riscoprire**.

PANSÒTI AL PREBOGGION

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

IMPASTO:

Farina di grano tenero	400 g
Acqua	180 g
Vino bianco secco	12 g

RIPIENO:

Erbe miste di campo fresche (es. borragine, bietole, tarassaco)	600 g
Ricotta vaccina fresca	100 g
Uovo	1 nr.
Parmigiano Reggiano grattugiato	40 g
Maggiorana	10 g
Sale fino	q.b.
Sale grosso	q.b.
Pepe nero macinato	q.b.



FINITURA E PRESENTAZIONE:

OPZIONE 1:

Burro	20 g
Parmigiano Reggiano grattugiato	20 g
Maggiorana	5 g

OPZIONE 2:

Noci sgusciate	200 g
Pane	100 g
Latte	100 g
Parmigiano Reggiano grattugiato	30 g
Olio extravergine di oliva	30 g
Spicchio di aglio	1/2 nr.
Sale fino	q.b.

PREPARAZIONE

RIPIENO:

Lavare le erbe miste, rimuovere gli steli, conservare solo le foglie e cuocerle in abbondante acqua bollente salata.
Scolarle, raffreddarle in acqua fredda, strizzarle e tagliarle grossolanamente.

Lavare la maggiorana, sfogliarla e tritarla finemente a coltello.

Sbattere l'uovo.

Collocare in una ciotola le erbe miste, la maggiorana, il Parmigiano Reggiano, l'uovo e la ricotta.

Mescolare e condire con sale e pepe se necessario.

SFOGLIA:

Versare la farina su una spianatoia o in un contenitore capiente, aggiungere l'acqua e il vino e impastare con le mani o con l'aiuto di una forchetta. In alternativa collocare la farina, l'acqua e il vino in una planetaria e impastare a velocità media.

Ottenere un composto liscio ed omogeneo, coprirlo con pellicola alimentare e lasciarlo riposare 10 minuti a temperatura ambiente.

Stendere l'impasto con un mattarello o con una macchina tirapasta ricavandone più sfoglie spesse circa 1 mm.

ASSEMBLAGGIO DELLA PASTA RIPIENA:

Versare la farina su una spianatoia o in un contenitore capiente, aggiungere l'acqua e preparare i ravioli chiudendo il ripieno in un pezzetto di pasta tagliato a forma di triangolo e ripiegato su se stesso. Cercare quanto più possibile di fare uscire l'aria presente nei ravioli.

Cuocere i pansoti in abbondante acqua bollente salata e scolarli in una ciotola.

FINITURA E PRESENTAZIONE:

Opzione 1:

Aggiungere nella ciotola il burro a pezzetti piccoli e mescolare delicatamente fino al suo completo scioglimento. Completare con Parmigiano Reggiano grattugiato e un pizzico di foglie di maggiorana.

Opzione 2:

Preparazione della crema di noci:
Frullare tutti gli ingredienti e se necessario aggiungere acqua di cottura fino all'ottenimento di una consistenza cremosa.
Con questa salsa di noci condire i pansoti.



Oltre alla forma classica, prova a chiudere i pansoti nel modo che più ti piace o che ti è più comodo. Come condimento, se preferisci puoi sostituire il burro con l'olio extravergine di oliva. Nella preparazione della crema di noci potrai sostituire il latte con un equivalente quantità di acqua a temperatura ambiente.

La maggiorana, che caratterizza il ripieno dei pansòti al preboggion, aggiunge aroma e sapore naturale, permettendo di ridurre l'uso del sale e il rischio di ipertensione ad esso associato. Il condimento con il trito di noci rende la ricetta ancora più completa, apportando proteine vegetali, vitamine, minerali, fibre e grassi polinsaturi, preziosi alleati della salute cardiovascolare.



PASTA CON LE SARDE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Spaghettoni o bucatini	300 g
Sarde fresche	300 g
Cipolla dorata	100 g
Filetti di acciughe sott'olio	50 g
Olio extravergine di oliva	40 g
Finocchietto fresco	40 g
Uvetta passa	20 g
Pinoli	20 g
Zafferano	q.b.
Pepe nero macinato	q.b.
Sale fino	q.b.



PREPARAZIONE

Lavare la cipolla, sbucciarla e tritarla finemente a coltello.

Lavare il finocchietto, sfogliarlo, eliminare i gambi più spessi, cuocerlo in abbondante acqua salata, scolarlo (conservando l'acqua) e quindi raffreddarlo in acqua fredda. Strizzarlo e sminuzzarlo a coltello.

Ammollare l'uvetta in acqua tiepida per 15 minuti.

Tostare i pinoli in padella.

Pulire le sarde rimuovendo le lische e le teste.

In una padella calda versare l'olio extravergine di oliva, aggiungere la cipolla, cuocere il tutto per 3 minuti. Aggiungere le sarde pulite, le acciughe, lo zafferano.

Proseguire la cottura per circa 10 minuti, aggiungere i pinoli, quindi spegnere il fuoco mantenendo il condimento al caldo.

Nel frattempo portare a bollore l'acqua di cottura del finocchietto, cuocervi la pasta, scolarla al dente e unirla al condimento.
Impiattare aggiungendo un pizzico di pepe e di finocchietto fresco. Terminare con un filo di olio extravergine di oliva.

A volte lo zafferano viene sostituito con della salsa di pomodoro diluita in poca acqua. Inoltre, la pasta può essere condita a strati in una pirofila e messa poi a gratinare in forno. Puoi servire questa versione della pasta con le sarde sia appena sfornata sia fredda.
La pasta con le sarde è un simbolo della cucina italiana, dove si incontrano due ingredienti fondamentali: la pasta e il pesce azzurro. La pasta, cotta al dente, richiede una masticazione più lenta che favorisce la digestione grazie all'azione degli enzimi presenti nella saliva. Il pesce azzurro, invece, è un'ottima fonte di proteine e di nutrienti essenziali come gli acidi grassi polinsaturi, il calcio e la vitamina D, preziosi per la salute del cuore e delle ossa.



SALTIMBOCCA ALLA ROMANA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

SALTIMBOCCA:

Fesa o scamone di vitello in fette spesse circa 0,5 cm	600 g
Fette di prosciutto crudo	20 nr.
Salvia	10 g
Olio extravergine di oliva	40 g
Vino bianco secco	40 g
Stecchi di legno	20 nr.
Sale fino	q.b.



INSALATA DI CONTORNO:

Insalata mista pulita	200 g
Olio extravergine di oliva	20 g
Sale fino	q.b.
Pepe nero macinato	q.b.

PREPARAZIONE

Lavare e sfogliare la salvia.

Collocare su ciascuna fetta di carne una foglia di salvia, coprire con una fetta di prosciutto crudo e fissare i tre elementi con un piccolo stecco di legno, formando così i saltimbocca.

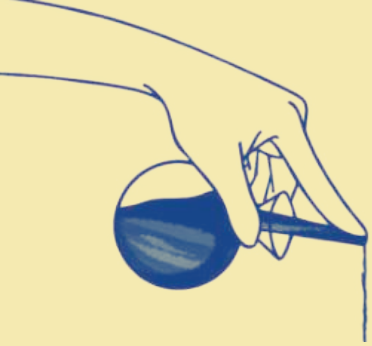
Versare l'olio extravergine in una padella ben calda e arrostire molto velocemente i saltimbocca, quindi toglierli dalla padella stessa, tamponarne il fondo con carta da cucina (rimuovendo il grasso rimasto), ricollocarvi i saltimbocca e sfumarli per alcuni istanti col vino bianco, lasciando evaporare l'alcol.

A parte, condire l'insalata con un filo d'olio e un pizzico di pepe. Disporla sul fondo dei piatti di portata.

Una volta liberati dagli stecchi di legno, posizionare i saltimbocca sull'insalata con il lato del prosciutto crudo rivolto verso l'alto e condirli con il sugo di cottura.

L'insalata mista che accompagna i saltimbocca completa il piatto dal punto di vista nutrizionale. Le verdure aggiungono fibre, che aumentano la sazietà, e apportano vitamine e minerali essenziali, come i folati, la vitamina K e composti bioattivi come il beta-carotene.
Ti consigliamo inoltre di condire l'insalata con del succo di limone fresco: non solo ne esalterà il sapore, ma aumenterà anche l'apporto di vitamina C e migliorerà l'assorbimento del ferro in essa presente.





AGGIUNGERE
UN FILO D'OLIO



Un filo d'olio su una fetta di pane tostato, una spolverata di formaggio su un piatto di pasta, qualche goccia di aceto che ravviva un'insalata fresca. Nella cucina italiana **aggiungere un ingrediente** non è mai solo un dettaglio. È il gesto che completa una ricetta, che conclude un piatto e che personalizza i sapori.

Tra tanti ingredienti che si possono aggiungere, l'**olio extravergine di oliva** è protagonista di questo rito: si incontra in ogni territorio, anche quelli più sorprendenti dove la coltura dell'olivo è una pratica eroica.

L'olio non è solo un condimento: è **alimento, cultura, simbolo**. Benefico per la salute, ha nutrito le civiltà che si sono sviluppate nel **bacino del Mediterraneo**. Assumendo nei secoli anche un importante valore spirituale e materiale è entrato a far parte dei **gesti quotidiani**. L'olio non è solo ingrediente di molte preparazioni, spesso viene anche aggiunto alla fine, a crudo, "a chiudere il piatto". Dona fragranza, profumo e si conferma un perfetto **alleato per la salute**.

Numerosi studi raccomandano di preferire quotidianamente gli oli vegetali ai grassi animali per migliorare la qualità nutrizionale delle pietanze. Gli oli vegetali però non sono tutti uguali. Un parametro con cui si valuta la qualità di un olio è l'acidità, cioè la percentuale di acidi grassi liberi: più è bassa, più l'olio è pregiato. Tra tutti, l'**olio extravergine di oliva** è il più prezioso perché **conserva intatti aromi e principi attivi**: grassi monoinsaturi, in particolare acido oleico, composti fenolici e vitamina E. Grazie alla sua natura lipidica, l'olio facilita anche l'assorbimento delle vitamine liposolubili (A, D, E, K) e di fitocomposti come carotenoidi e licopene, presenti in ortaggi arancioni e rossi come carote, zucca e pomodoro. **Usare a crudo** l'olio extravergine di oliva permette di preservare quelle sostanze, sensibili al calore, che donano il caratteristico aroma fruttato e che contribuiscono ai suoi **benefici per la salute**.

Il **gesto di aggiungere** è anche un atto di creatività: ognuno sceglie come e quanto completare, ascoltando **il proprio gusto** e le proprie abitudini. È un gesto che rende i commensali coautori del piatto, custodi di un sapere che si rinnova ogni volta che la mano interviene a trasformare il cibo servito. In Toscana, la ribollita – zuppa di pane, legumi e verdure – trova compimento quando, nel piatto fumante, cade qualche goccia di olio.

In molti piatti italiani, l'olio è sia il primo che l'ultimo gesto: inizia in cucina e si ripete a tavola. In questo continuo gioco tra preparazione e completamento si specchia l'anima della cucina italiana: un intreccio di gesti semplici che, insieme, costruiscono **gusto e convivialità**.

PESTO GENOVESE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Basilico fresco in foglie	500 g
Olio extravergine di oliva	300 g
Parmigiano Reggiano	150 g
Pecorino stagionato	70 g
Pinoli	50 g
Spicchi di aglio	2 nr.
Sale	q.b.
Ghiaccio	4-5 cubetti



PREPARAZIONE

Sfogliare, lavare e asciugare bene il basilico.

Pulire l'aglio e privarlo dell'anima.

In un mixer inserire il basilico, l'aglio, i pinoli e il ghiaccio.

Frullare aggiungendo gradualmente l'olio fino ad ottenere un composto liscio.

Grattugiare il pecorino stagionato e il Parmigiano Reggiano.

Versare il composto in una ciotola e aggiungere il pecorino stagionato ed il Parmigiano Reggiano grattugiati.

Per preservare il colore brillante del pesto, puoi aggiungere qualche cubetto di ghiaccio nel contenitore del mixer per evitare eccessivo surriscaldamento. Tradizionalmente il pesto si prepara con il mortaio: strofina il mortaio con l'aglio, aggiungi i pinoli e qualche granello di sale grosso e inizia a pestare. Inserisci poi le foglie di basilico con un filo d'olio extravergine, continua a pestare fino ad ottenere un composto omogeneo. Aggiungi Parmigiano Reggiano e pecorino stagionato grattugiati. Il pesto si usa per condire la pasta, preferibilmente trofie o trenette, e deve essere aggiunto solo a cottura ultimata, senza scaldarlo. Può essere conservato in frigorifero per due giorni coperto con olio per preservarne freschezza e aroma.

Per mantenere intatti aroma e proprietà salutari, è meglio usare l'olio a crudo e conservarlo lontano da luce e calore. La qualità si nota anche dall'acidità: più è bassa, più l'olio è pregiato. Tra tutti, l'extravergine di oliva è il migliore, perché conserva i suoi aromi e tutti i nutrienti importanti, come grassi buoni, vitamina E e polifenoli.



FAVE E CICORIA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Fave secche	400 g
Cicoria	700 g
Olio extravergine di oliva	20 g
Spicchio d'aglio	1 nr.
Foglie di alloro	2 nr.
Sale grosso	q.b.
Sale fino	q.b.
Acqua	q.b.



PREPARAZIONE

Lasciare le fave in ammollo almeno 12 ore prima della cottura, quindi scolarle, sciacquarle e cuocerle in abbondante acqua bollente salata con le foglie di alloro.

A cottura ultimata togliere le foglie di alloro, scolare le fave e conservare l'acqua di cottura.

Condire metà delle fave con olio e sale fino e conservarle a parte.

Frullare l'altra metà delle fave aggiungendo l'acqua di cottura.

Aggiungere alla purea così ottenuta le fave precedentemente condite e se necessario aggiustare di sale.

Pulire e lavare le cicorie eliminando la parte finale del gambo.

Cuocere le cicorie in abbondante acqua bollente salata, scolarle, raffreddarle in acqua fredda.

In una padella calda aggiungere olio extravergine di oliva e l'aglio schiacciato, lasciando insaporire l'olio a fuoco basso per circa 3 minuti.

Aggiungere le cicorie precedentemente scolate dall'acqua fredda e cuocere per 5 minuti mescolando di tanto in tanto. Rimuovere lo spicchio d'aglio.

Scaldare la purea di fave e distribuirla sul fondo del piatto, collocarvi sopra la cicoria e aggiungere un filo d'olio extravergine di oliva.

In molte ricette dalla tradizione le cicorie vengono servite semplicemente bollite e condite a parte con un filo d'olio. Per dare una nota personale al tuo piatto suggeriamo l'aggiunta di peperoncino oppure fiori di finocchietto selvatico. Oltre a quelle secche, le fave fresche e tenere le puoi gustare crude, e in questo modo assumere ottime quantità di vitamina C, ferro, calcio e potassio. La cicoria, invece, è famosa per la sua ricchezza di fibre, e in particolare di inulina, una sostanza prebiotica che ti aiuta a stimolare la crescita dei batteri buoni nell'intestino e a migliorare la salute del tuo microbiota intestinale.



ZUPPA DI CAVOLO NERO E FAGIOLI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Sedano	100 g
Carote	150 g
Cipolla	100 g
Patate	200 g
Olio extravergine di oliva	50 g
Pomodori pelati	200 g
Cavolo nero	300 g
Verza	200 g
Bietole	200 g
Timo	5 g
Rosmarino	5 g
Fagioli borlotti secchi	300 g
Pane raffermo	300 g
Sale fino	q.b.
Pepe	q.b.



PREPARAZIONE

Lavare e pulire il sedano, le carote e la cipolla.

Sbucciare la cipolla, pelare le carote e tritare entrambe grossolanamente a coltello col sedano.

Lavare, sbucciare e tagliare grossolanamente le patate.

In una capiente casseruola calda unire l'olio, il sedano, la carota, la cipolla.

Cuocere per circa 5 minuti, quindi aggiungere i fagioli (precedentemente lasciati in ammollo per almeno 12 ore, scolati e sciacquati), i pomodori pelati e le patate, dopo di che salare e coprire con acqua.

Lasciare cuocere dolcemente la zuppa per circa 45 minuti, aggiungendo acqua se necessario.

Lavare il cavolo nero, la verza e le bietole, privarle dei gambi, tagliarle a pezzi irregolari e aggiungerle nella casseruola, continuando la cottura per 25 minuti.

A cottura ultimata mettere un pizzico di timo e rosmarino precedentemente lavati.

Abbrustolire in forno le fette di pane, strofinarle a piacere con uno spicchio d'aglio, poi metterle sul fondo di una pirofila. Versarvi sopra la zuppa bollente. Aggiungere un filo di olio extravergine e portare in tavola.

Questa zuppa puoi gustarla anche il giorno dopo: sarà ancora più ricca di sapore! Basta conservarla in frigorifero nella pirofila e farla sobbollire di nuovo in forno prima di consumarla. Si ottiene così la "ribollita": piatto di recupero del pane raffermo, che aggiungeva gusto e sostanza alla zuppa.
Il pane è un ingrediente versatile: se vuoi una versione gluten free puoi eliminarlo, mentre per un sapore più intenso puoi scegliere un pane integrale o di grani antichi. Puoi anche personalizzare la ribollita aggiungendo un pizzico delle erbe che preferisci e che hai a disposizione.

Il cavolo nero è una delle oltre 300 varietà di cavolo, tutte appartenenti alla famiglia delle Brassicacee, o Crucifere. Tra le verdure a foglia verde, è la migliore fonte di calcio, fondamentale per la salute delle ossa. È anche ricco di composti liposolubili che rimangono stabili in cottura, come la vitamina K e i carotenoidi, precursori della vitamina A. Per favorire il loro assorbimento, concludi il piatto con un filo di olio extravergine di oliva a crudo, come vuole la tradizione italiana.





RIUSARE
LA CUCINA CHE NON SPRECA



Pane raffermo, alcune bucce di carote e foglie di sedano, un po' di pasta mista dal fondo di ogni suo barattolo, dei ritagli di carne e qualche crosta di formaggio stagionato. Molte ricette della cucina italiana iniziano così, **dalla fine di qualcos'altro**.
Riusare significa **reinventare**: un concetto che nasce dalla necessità storica di sfruttare al meglio, il più possibile, i prodotti che si avevano a disposizione, che erano pochi e deperibili. Se quindi in passato **non sprecare** il cibo era una pratica alla base dell'economia domestica, oggi il gesto del riuso si arricchisce di significato e porta con sé valori nuovi: il **rispetto** per l'ambiente, per le comunità, per le risorse.

La cucina degli avanzi è **circolarità**: un insieme di sapori che cambia e che si adatta, specchio dei prodotti di un luogo e del gusto di ogni persona. Risultato di altre ricette, altri gesti che hanno prima impastato, mescolato, aggiunto un pizzico qua e là e ora ripartono, riutilizzando ingredienti e preparazioni, **per non sprecare nulla**.

È così per esempio che il **pane**, elemento centrale della tavola declinato in molteplici forme e varianti diventa, una volta raffermo, la base su cui costruire **innumerevoli specialità** della cucina italiana. Preparazioni come panzanella, acquacotta, canederli o pappa al pomodoro lo arricchiscono di ingredienti diversi, dandogli nuove sfumature gustative e gastronomiche.
Recuperare significa **cambiare volto ad ingredienti** che prima sono stati parte di altri piatti e storie, restituendogli valore e creando qualcosa di nuovo e ancora più interessante. L'arte del riuso in cucina lega le generazioni, attraverso **gesti che si tramandano**, conoscenze che si apprendono e **buone abitudini** tutte da condividere.

Ogni anno quasi **un quinto del cibo** destinato al consumo umano viene **sprecato**, pari a circa 79 kg pro capite, equivalenti a più di un pasto al giorno per chi soffre la fame. In Europa, più di 58 milioni di tonnellate di cibo commestibile vengono buttate ogni anno, con significative **conseguenze economiche ed ambientali**: spreco di risorse, perdita di nutrienti e oltre 250 milioni di tonnellate di CO_2 generate inutilmente. Sprecare cibo significa infatti non solo perdere gli alimenti stessi, ma anche tutte le risorse necessarie per produrli: acqua, energia, terreni coltivabili e denaro. Inoltre, significa perdere nutrienti preziosi. Più del **60%** di questo spreco avviene **a livello domestico**, evidenziando come ogni scelta quotidiana può fare la differenza. La **tradizione culinaria italiana** offre **strumenti preziosi** per affrontare questo problema. Ricette consolidate e pratiche creative, permettono di dare **nuova vita agli ingredienti** e rendere la preparazione dei pasti un gesto semplice per ridurre gli sprechi.

PANZANELLA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Pane raffermo (possibilmente senza sale)	800 g
Pomodori maturi di medie dimensioni	6 nr.
Cetrioli	2 nr.
Cipolla rossa	1 nr.
Basilico	15 g
Olio extravergine di oliva	20 g
Aceto di vino bianco	q.b.
Sale fino	q.b.
Pepe nero macinato	q.b.
Acqua	q.b.



PREPARAZIONE

Tagliare il pane a cubi grossolani.

Lavare i pomodori e tagliarli a pezzi di dimensioni di poco inferiori a quelle dei cubi di pane.

Lavare i cetrioli, pelarli, dividere ciascuno in due parti ed affettarli sottilmente.

Mettere il pane in una ciotola e condirlo con i pomodori, i cetrioli, l'aceto e poca acqua.

Lavare il basilico, sfogliarlo, sminuzzarlo a mano ed aggiungerlo al contenuto della ciotola, quindi mescolare.

Lavare la cipolla rossa, sbucciarla, affettarla molto sottilmente ed aggiungerla resto della preparazione.

Condire con un pizzico di pepe, di sale e un filo d'olio.

Servire guarnendo ogni porzione con una foglia di basilico fresco.

La panzanella è una ricetta simbolo della cucina popolare toscana, perfetta per dare nuova vita al pane avanzato. Puoi provare diverse varianti cambiando il tipo di pane o il condimento, mantenendo sempre l'idea di riutilizzare il pane raffermo. Per personalizzare la tua panzanella, puoi aggiungere capperi dissalati, acciughe in conserva, uno spicchio d'aglio oppure un pizzico di peperoncino.

Il pane è un elemento fondamentale della cucina italiana. Sempre presente sulla tavola dalla colazione alla cena, è una delle principali fonti di carboidrati complessi. Un consiglio è di variare le tipologie di farine e scegliere, quando possibile, versioni integrali che risultano più ricche in fibra, vitamine del gruppo B e minerali, oltre che migliorare la risposta glicemica dopo il consumo. La tradizione italiana ci insegna anche a non sprecarlo mai: trasformarlo in nuove ricette, dalle zuppe ai dolci, è un gesto di gusto e sostenibilità.



CANEDERLI TIROLESI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Pane raffermo	500 g
Latte	250 g
Uova	4 nr.
Speck	150 g
Erba cipollina	q.b.
Prezzemolo	q.b.
Pepe nero macinato	q.b.
Noce moscata	q.b.
Sale fino	q.b.
Burro	q.b.
Salvia	q.b.
Brodo vegetale o di carne	q.b.



PREPARAZIONE

Tagliare il pane a cubetti piccoli.

Tagliare lo speck a dadi piccolissimi.

Lavare il prezzemolo, eliminare il gambo e tritare finemente le foglie a coltello.

Lavare e tritare finemente l'erba cipollina.

Sbattere le uova ed unirvi il latte, il pane raffermo, lo speck, il prezzemolo e l'erba cipollina.

Aggiungere un pizzico di noce moscata, pepe e se necessario aggiustare di sale.

Sagomare l'impasto in modo da ottenere sfere (canederli) del diametro di 6 cm circa.

Cuocere i canederli in abbondante acqua bollente salata per circa 15 minuti, scolarli e servirli caldi, eventualmente condendoli al momento del servizio nel piatto con un velo di burro fuso insaporito da salvia (oppure cuocerli per circa 15 minuti e servirli in un buon brodo caldo).

Per ottenere un brodo vegetale più saporito, ti consigliamo di rosolare le verdure in casseruola con un filo d'olio o in forno. Puoi utilizzare le verdure che hai a disposizione in cucina (tradizionalmente sedano, carota, cipolla, gambi di prezzemolo…) e che magari ti sono avanzate da altre preparazioni. Puoi insaporire il brodo anche con qualche spezia dolce a tuo piacimento (cannella, chiodi di garofano, ginepro, anice stellato…).
Nella loro versione in brodo, scegli brodi preparati con sole verdure o con carni bianche come pollo, cappone o anatra, evitando invece quelli a base di carne rossa come vitello o agnello. In questo modo riuscirai a preservare la sostenibilità ambientale del piatto e dare nuova vita alle verdure che hai in cucina, trasformandole in un brodo saporito, senza sprechi.



FRITTATA DI PASTA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Pasta lunga cotta	600 g
Uova intere	4 nr.
Parmigiano Reggiano grattugiato	80 g
Latte intero	100 g
Olio extravergine di oliva	30 g
Sale fino	q.b.
Pepe nero macinato	q.b.



PREPARAZIONE

Mescolare in una ciotola le uova, il Parmigiano Reggiano, un pizzico di sale, il latte ed il pepe nero macinato.

Aggiungere la pasta cotta e mescolarla agli ingredienti già presenti.

In una padella antiaderente ben calda versare prima l'olio e la pasta condita distribuendola in modo uniforme.

Coprire con coperchio e cuocere a fuoco medio-basso per circa 10 minuti.

Successivamente con l'aiuto di un piatto girare la frittata di pasta e finire la cottura sull'altro lato.

Trasferire la frittata di pasta in un piatto da portata, affettarla e servirla ben calda.

La frittata di pasta è nata come piatto di recupero, pensato per riutilizzare la pasta avanzata. Il modo migliore per prepararla, infatti, è usare quella rimasta dal giorno precedente. Qualsiasi formato e qualsiasi condimento si prestano per questa trasformazione. Per una variante senza lattosio, puoi sostituire il latte previsto nella ricetta con la stessa quantità di acqua.

Come suggerisce il nome, la ricetta prevede una fase di frittura, un metodo da usare con moderazione poiché aumenta l'apporto di grassi e calorie. Tuttavia, se eseguita correttamente, è un piacere che puoi concederti ogni tanto. L'importante è scegliere un olio con buona resistenza al calore come l'olio extravergine di oliva, che allo stesso tempo arricchisce il piatto con aroma e grassi buoni.



RINGRAZIAMENTI

QUESTO RICETTARIO È STATO REALIZZATO CON IL CONTRIBUTO DI:

ALMA - La Scuola Internazionale di Cucina Italiana

Fabio Amadei
Laila Ciocca
Anna Comazzetto
Erica D'Alessandro
Isaac De La Cruz
Camilla Duri
Gabriele Gabbi
Francesca Giopp
Laura Lazzari
Davide Mondin
Matteo Papa
Davide Peracchi
Pierfrancesco Petta
Rosa Pintus
Franco Pisano
Valentina Rossi
Lorenzo Terenziani
Ilin Tsai

UNIPR - Università di Parma

Francesca Scazzina
Cinzia Franchini
Daniele Del Rio



Ministero degli Affari Esteri
e della Cooperazione Internazionale



UNIVERSITÀ
DI PARMA



ALMA

LA SCUOLA INTERNAZIONALE DI CUCINA ITALIANA

eventi@scuolacucina.it



