

FOCUS

DOPPIA PIRAMIDE DELLA SALUTE E DEL CLIMA: IL CONNUBIO PERFETTO TRA CIBO, AMBIENTE E CULTURA

Il cibo ha un valore universale che va oltre il nutrimento: il cibo è **relazione, cultura, identità, impegno, ambiente e cura**. Tutto ciò che prepariamo e mettiamo in tavola è parte fondamentale del nostro patrimonio culturale, storico e sociale, delle nostre tradizioni agricole e gastronomiche e dei tratti distintivi del nostro territorio e della sua biodiversità. Esplorando gli ingredienti propri di ogni tradizione alimentare, e immergendoci nei sapori, nei colori e nei profumi dei piatti tipici, possiamo fare un vero e proprio **giro del mondo attraverso il cibo, scoprendo che ogni cultura sa offrire ovunque un'alimentazione sana e sostenibile**. È questo l'approccio proposto dalla Doppia Piramide della Salute e del Clima, presentata da Fondazione Barilla, col patrocinio della Commissione Nazionale Italiana per l'UNESCO, che, accanto a un modello generale che rappresenta gruppi alimentari comuni alle diverse tradizioni culinarie, ha lanciato **7 Doppie Piramidi Culturali sperimentali**. Ognuna di esse declina i principi universali della Doppia Piramide in base alle tradizioni gastronomiche di ogni popolo, svelando la grande diversità di ingredienti, tecniche di cottura e tradizioni culinarie che si trovano nelle diverse regioni del mondo. Le 7 Piramidi Culturali sono state scelte con l'intenzione di coprire diverse culture gastronomiche presenti nei diversi continenti, che, per ogni classe di alimenti, indicano i cibi più sani e sostenibili per altrettante grandi aree del Pianeta: Asia meridionale, Asia orientale, Africa, Mediterraneo, Paesi nordici e Canada, America Latina e Stati Uniti.

Emerge che ogni cultura ha in sé le risorse per promuovere modelli alimentarsi sani, in grado di aumentare longevità e benessere, anche del clima. Ogni cultura ha poi le sue specificità e i suoi ingredienti tipici, espressione dell'identità delle diverse comunità e dei diversi territori. La cucina africana, per esempio, fa ampio uso di cereali integrali, in particolare di miglio e amaranto, coltivazioni che si sono dimostrate particolarmente resistenti ai lunghi periodi di siccità del continente. Dall'altra parte del mondo, in America Latina, invece, a essere estremamente diffusa è la quinoa, anch'essa estremamente resistente alle condizioni pedoclimatiche sfavorevoli e grande esempio di cibo legato a filo doppio con la cultura e la tradizione gastronomica: si tratta di un cereale coltivato da oltre 5000 anni sugli altopiani pietrosi delle Ande, nonché un alimento considerato dagli Incas come "pianta sacra". Viaggiando poi a est, verso l'India, non si può non citare il mango, il frutto più rappresentativo di tutto il subcontinente, usato sia come alimento che come ingrediente in numerose ricette della tradizione.

Un ruolo fondamentale, nel coniugare salute e rispetto dell'ambiente in armonia con ciascuna cultura e ciascun territorio, è svolto dagli chef di tutto il mondo che, sempre più spesso, accolgono questa sfida. Ne è un esempio Chiara Pavan, executive Chef del Ristorante Venissa di Venezia, che promuove stili di alimentazione e di produzione sostenibili e che crede nel ruolo centrale degli chef nel sensibilizzare clienti, collaboratori e fornitori ad una cucina radicata nel territorio e attenta alla sostenibilità, dimostrando come il modello di Doppia Piramide possa essere applicato della vita quotidiana di ciascuno. *"Come chef, sono fortemente impegnata nel mettere in pratica ogni giorno la mia idea di alimentazione sana e sostenibile: coltivo un orto, creo menù equilibrati, adotto misure rigide per ridurre gli sprechi nella mia cucina e mi impegno a eliminare la plastica monouso. Come chef contemporanea, sono profondamente consapevole di come il sistema alimentare influenzi il mondo e allo stesso tempo abbia il potere di contribuire a renderlo migliore. Ecco perché cerco di trasmettere comportamenti ecologici attraverso il mio lavoro"* – **ha dichiarato Chiara Pavan**.

Con l'obiettivo di abilitare i cittadini di tutto il mondo a compiere scelte alimentari più sane e sostenibili partendo dalla ricchezza e diversità gastronomiche legate alle tradizioni e culture alimentari locali, Fondazione Barilla ha avviato una partnership rilevante e di lungo periodo con ALMA - La Scuola Internazionale di Cucina Italiana, riconosciuta come il più autorevole centro di formazione professionale dedicata all'ospitalità e alla ristorazione italiana a livello internazionale.

*“ALMA è orgogliosa di aderire al progetto di Fondazione Barilla per promuovere la creatività e la biodiversità gastronomica attraverso le linee guida della doppia piramide nel rispetto della sostenibilità ambientale”, afferma **Andrea Sinigaglia, Direttore Generale di ALMA.** “Un progetto in linea con la strategia Next Generation Chef, una iniziativa che ALMA promuove da Expo Milano 2015 al fine di sostenere il valore e la responsabilità dei futuri professionisti dell’ospitalità, figure sempre più sensibili e attente a temi cruciali quali l’alimentazione e la sostenibilità alimentare, la lotta allo spreco delle risorse e la valorizzazione dell’ambiente e del territorio” - conclude il Direttore Sinigaglia.*

ALMA fa parte di un network internazionale di grandi scuole di cucina e ospitalità e ha coinvolto 6 realtà di diverse regioni del mondo per promuovere la creatività e la biodiversità gastronomica attraverso le linee guida della Doppia Piramide: George Brown School – CANADA, Cessa Universidad – MESSICO, Ecole d’Art Culinaire de Miyagi – GIAPPONE, Prue Leith Chefs Academy – SUD AFRICA e UOW Malaysia KDU University College – MALESIA.

Da questa collaborazione sono nate **7 ricette**, a rappresentanza delle 7 culture gastronomiche delle Piramidi Culturali, **sviluppate secondo tre criteri fondamentali**: alimenti per una sana alimentazione che favoriscono il benessere e la longevità, alimenti a basso impatto climatico in termini di emissioni di CO2 e alimenti per l'identità culturale rappresentativi di una specifica area geografica, cultura e tradizione. Queste ricette rappresentano solo un punto di partenza: verrà realizzato un ricettario più ampio con l'intento di sottolineare che seguire un'alimentazione sana e sostenibile è possibile ovunque, celebrando il valore della diversità a livello globale.

CHEF **DEBBY LAATZ**

YEMISER SELATTA, INSALATA DI CAVOLO RICCIO CON SPEZIE E AYIB

Lo Yemiser Selatta viene servito tradizionalmente come pasto del digiuno quaresimale dei cristiani copti. Consumato in tutta l'Etiopia, questo adattamento della classica insalata di lenticchie è fantastico come pranzo o cena leggera. L'ayib è un formaggio in fiocchi etiope, simile nel procedimento alla ricotta, ma di tipo leggermente più acido e fatto di latte intero. L'ayib fa da perfetto accompagnamento agli stufati (wat) speziati o piccanti che sono tipici della cucina etiope. Lo Yemiser Selatta e l'insalata di cavolo riccio si possono servire indipendentemente come pranzo ancora più leggero o semplice cena. La combinazione dei tre elementi fa risaltare le complessità dei sapori etiopei. Per ridurre il tempo di preparazione è possibile utilizzare lenticchie in scatola e formaggio in fiocchi confezionato, ma così facendo i livelli di sodio e grassi aumenteranno.



PROCEDIMENTO E PRESENTAZIONE

FORMAGGIO AYIB

1. In una casseruola dal fondo pesante, portare il latte a lenta ebollizione. Dovrebbe essere schiumoso e fumigante; se si utilizza un termometro, non superare gli 85°C. Non far bollire.
2. Versare lentamente il succo di limone e mescolare qualche istante, dopodiché togliere dal fuoco. Far riposare circa 15 minuti fino alla formazione della cagliata.
3. Inumidire con acqua una pezza di mussola, strizzarla e utilizzarla per fare ala a un colino capiente posto in una terrina. Togliere o versare delicatamente con un mestolo la cagliata, filtrando il liquido attraverso il colino.
4. Mettere da parte a scolare per 20-60 minuti fino a che la cagliata non è "secca". 1 litro di latte dovrebbe dare circa 400 g di cagliata. Trasferire in un contenitore ermetico. Per un ulteriore apporto di nutrienti, si possono cuocere le lenticchie nel liquido del siero.
5. Conservare l'ayib in frigorifero in un contenitore sigillato per non più di tre giorni.

INSALATA DI CAVOLO RICCIO E SALSA SPEZIATA

1. Lavare accuratamente e sciacquare il cavolo riccio.
2. Tagliare a striscioline il cavolo riccio e mettere in acqua ghiacciata per mantenere la consistenza croccante. Compiere questa operazione il più a ridosso possibile del pasto/servizio.
3. Amalgamare in una terrina il peperoncino, l'aglio e il succo di lime con una frusta.
4. Al momento di servire, cospargere di salsa e semi tostati il cavolo riccio ben scolato. Se lo si desidera, per una consistenza più croccante e un tocco di dolcezza guarnire con i fiocchi di cipolla, l'aglio e le chips di patate dolci.

YEMISER SELATTA

1. Sciacquare le lenticchie e i piselli secchi spaccati sotto acqua corrente in un setaccio.
2. Portare a ebollizione una pentola d'acqua di media grandezza, sufficiente a coprire le lenticchie di 5 cm.
3. Aggiungere le lenticchie e i piselli secchi spaccati, far sobbollire circa 30 minuti fino a raggiungere la cottura al dente. Non stracuocere.
4. Scolare accuratamente, sciacquare e mettere da parte.
5. Nel frattempo, riscaldare l'olio in una padella e aggiungere il cumino, il coriandolo, l'aglio e lo zenzero.
6. Aggiungere il peperone e le carote e friggere delicatamente circa 5 minuti fino a che non sono traslucide.
7. Aggiungere le lenticchie e i piselli secchi spaccati e mescolare bene. Trasferire in una terrina.
8. Incorporare i semi tostati e il succo di limone. Condire con sale e pepe.
9. Servire caldo/a temperatura ambiente con il cavolo riccio condito e il formaggio ayib.

INGREDIENTI 4/6 PERSONE

	G
INSALATA DI CAVOLO RICCIO	
Cavolo etiope / cavolo riccio / spinaci	130
Semi di sesamo tostati	20
Semi di girasole tostati	20

SALSA SPEZIATA

Peperoncino tritato	10
Aglio pestato	10
Succo di lime	30 ml
Miele	10 ml

YEMISER SELATTA

Lenticchie rosse	200
Piselli secchi spaccati	50
Olio vegetale	20 ml
Cumino in polvere	5
Coriandolo in polvere	5
Aglio pestato	2,5
Zenzero fresco grattugiato	15
Carota a brunoise	80
Peperone rosso a brunoise	80
Succo di limone fresco	60 ml
Sale e pepe a piacere	

AYIB

Latte intero (meglio non UHT)	1.000 ml
Succo di limone (appena spremuto)	60 ml

ENERGIA E NUTRIENTI , PER PERSONA

Kcal	421
Proteine	24 g
Grassi	21 g
Carboidrati	28 g
Fibre	21 g

IMPRONTA DI CARBONIO, PER PERSONA

0,07 Kg CO2 eq



PART OF THE UNIVERSITY
OF WOLLONGONG AUSTRALIA
GLOBAL NETWORK

CHEF JOHAN SEBASTIAN
CHEF KENNETH KAM

CHAPATI, DALCHA DI CECI E VERDURE

Il chapati è un pane basso senza lievito, fatto con farina integrale, originario del subcontinente indiano. Il chapati è stato diffuso in altre zone del mondo da migranti provenienti dal subcontinente indiano, in particolare da mercanti indiani che l'hanno esportato nell'Asia centrale, nel sud-est asiatico, nell'Africa orientale e nelle isole dei Caraibi.

Il dalcha è un curry di lenticchie fatto con legumi secchi spaccati originario del subcontinente indiano. Tradizionalmente il dalcha prevede la carne di montone, che tuttavia si può sostituire con i ceci per realizzare un piatto a sé stante altrettanto gustoso. Questa ricetta è stata rielaborata utilizzando scarti di verdura e ingredienti inutilizzati dalle scuole di cucina.

CHAPATI: PROCEDIMENTO E PRESENTAZIONE

1. Setacciare e pesare 200 g di farina in una terrina capiente. La farina che avanza servirà più tardi per spolverare e tirare con il matterello il chapati. Aggiungere sale.
2. Aggiungere i $\frac{3}{4}$ di acqua. Mescolare delicatamente con un movimento circolare fino a formare una pasta. Se è troppo secca e compatta, aggiungere altra acqua.
3. Lavorare l'impasto fino a che non diventa morbido ed elastico e smette di attaccarsi alle dita.
4. Alla fine, l'impasto dovrebbe essere liscio. Premere l'impasto con le dita dovrebbe lasciare una tacca.
5. Coprire con un panno umido e far riposare 1 ora a temperatura ambiente.
6. Dopo che l'impasto ha riposato, lavorarlo rapidamente di nuovo.
7. Dividere in 8 palline di eguali dimensioni (47 g). Coprire il resto.
8. Prendere una delle palline e premerla fra le dita per lisciarla. Poi farla rotolare fra i palmi per renderla rotonda e liscia.
9. Spolverare la superficie con la farina avanzata, appiattire con le mani e tirare con il matterello fino a ottenere un disco di circa 18 cm di diametro. Se l'impasto si attacca, spolverare la superficie di farina.
10. Mettere il chapati su una piastra calda e cuocere 30 secondi o fino a che non si forma qualche bolla sulla superficie.
11. Girare e cuocere l'altro lato per 45 secondi.

12. Usare le pinze per togliere il chapati ed esporlo a una fonte diretta di calore. Se il chapati è stato tirato correttamente, a questo punto si gonfierà.
13. Girare e ripetere fino a che non compare qualche punto marrone.
14. I chapati vanno serviti caldi, idealmente accompagnati da un dalcha di ceci e verdure.

CHAPATI: INGREDIENTI 4 PERSONE

	G
Farina integrale	225
Acqua	147 ml
Olio di semi di girasole	8 ml
Sale	3

ENERGIA E NUTRIENTI PER PERSONA (2pezzi)

Kcal	240
Proteine	6 g
Grassi	2 g
Carboidrati	34 g
Fibre	4 g

IMPRONTA DI CARBONIO, PER PERSONA

0,02Kg CO2 eq



DALCHA: PROCEDIMENTO E PRESENTAZIONE

1. Sciacquare le lenticchie e trasferire in una pentola di media grandezza. Aggiungere l'acqua, lo zenzero e l'aglio.
2. Portare a ebollizione a fuoco medio. Schiumare le eventuali impurità che affiorano sulla superficie.
3. In una padella a parte, versare 2 cucchiaini di olio di semi di girasole.
4. Aggiungere gli ingredienti di rinvenimento e cuocere al salto fino a che non diventano fragranti e le cipolle non sono leggermente rosolate.
5. Mescolare continuamente, poi aggiungere il mix di spezie. Abbassare la fiamma.
6. Continuare a cuocere fino a che il mix di spezie non è cotto e si forma una pasta. Mettere da parte.
7. Controllare che le lenticchie in sobbollimento siano tenere (12-15 minuti di sobbollimento).
8. Aggiungere i ceci e le verdure. Far sobbollire altri 8 minuti.
9. Assicurarsi che le verdure siano tenere e cotte. Aggiungere la pasta di mix di spezie cotta.
10. A seguire, il latte di cocco e il succo di tamarindo; dopodiché, assaggiare.
11. Aggiustare di sale e pepe bianco.
12. Servire con il chapati caldo.

DALCHA: INGREDIENTI 4 PERSONE

	G
Lenticchie gialle spaccate	100
Aglio tritato	5
Zenzero tritato	5
Carote a dadini	100
Ceci sgocciolati	100
Melanzane a dadini	100
Fagioli asparago	100
Acqua	500 ml
Latte di cocco scremato	100 ml
Succo di tamarindo	80 ml

INGREDIENTI DI RINVENIMENTO

Olio di semi di girasole	20 ml
Cipolla rossa a fette	200
Stecca di cannella	2"
Anice stellato	n. 1
Chiodi di garofano	n. 2
Baccelli di cardamomo	n. 2
Foglie di curry	n. 2
Peperoncini essiccati	n. 2

MIX DI SPEZIE

Cumino in polvere	5
Finocchio in polvere	5
Curcuma	10

DALCHA: ENERGIA E NUTRIENTI PER PERSONA

Kcal	362
Proteine	20 g
Grassi	5 g
Carboidrati	48 g
Fibre	6 g

IMPRONTA DI CARBONIO PER PERSONA

0,09 Kg CO2 eq





CHEF SHINYA ENDO

(Recipe inspired by The Japanese Culinary Academy's Complete Japanese Cuisine Book)

CREMA DI UOVA AL VAPORE CHAWANMUSHI

La crema di uova al vapore chawanmushi ha una lunga tradizione che inizia nel XVIII secolo. Si dice che se ne possano rintracciare le radici nello stile culinario di Nagasaki, detto anche Shippoku. Un'esplosione di umami in bocca ne completa la consistenza soffice e liscia. Questo piatto è uno dei più apprezzati della cucina giapponese.



PROCEDIMENTO E PRESENTAZIONE

DASHI (5,5 L)

1. Mettere l'acqua e l'alga kombu in una pentola capiente.
2. Scaldare a fuoco lento, portando lentamente la temperatura a 60°C.
3. Quando il liquido ha raggiunto i 60°C, far sobbollire un'ora, regolando la fiamma per mantenere la temperatura costante. Questo accorgimento sprigiona il massimo dell'umami.
4. Togliere l'alga kombu e portare la temperatura a 85°C a fuoco vivace. Quando la temperatura raggiunge gli 85°C, togliere la pentola dal fuoco e aggiungere i fiocchi di tonnetto striato.
5. Attendere che i fiocchi di tonnetto striato assorbano completamente l'acqua.
6. Dieci secondi dopo, passare il liquido attraverso un panno a maglia fine e far colare naturalmente, senza strizzare il panno.

CREMA DI UOVA

1. Tagliare obliquamente il pollo in sei pezzi e cospargere di salsa di soia scura per pre-aromatizzare ed eliminare l'odore di carne frollata. Massaggiare brevemente per aiutare la salsa di soia a penetrare.
2. Pulire i bulbi di giglio e staccare i petali.
3. Cuocere a vapore i bulbi di giglio a 100°C per 4 minuti.
4. Togliere dalla vaporiera e cospargere con una quantità di sale pari al 4% del peso.

COMPOSTO DI UOVA E FINITURA

1. Tagliare obliquamente il pollo in sei pezzi e cospargere di salsa di soia scura per pre-aromatizzare ed eliminare l'odore di carne frollata. Massaggiare brevemente per aiutare la salsa di soia a penetrare.
2. Pulire i bulbi di giglio e staccare i petali.
3. Cuocere a vapore i bulbi di giglio a 100°C per 4 minuti.
4. Togliere dalla vaporiera e cospargere con una quantità di sale pari al 4% del peso.

INGREDIENTI 4 PERSONE

	G
DASHI	
Acqua	7.200
Alga kombu	120
Fiocchi di tonnetto striato	200

CREMA DI UOVA AL VAPORE

Gamberi	80
Petto di pollo	80
Bulbi di giglio	26
Semi di Ginkgo	8
Salsa di soia scura	5

EGG MIXTURE

Uova	n. 3
Dashi	350
Salsa di soia leggera	2,5

Scorza di yuzu a strisce	n. 3
--------------------------	------

ENERGIA E NUTRIENTI PER PERSONA

Kcal	103
Proteins	15g
Fat	8g
Carbohydrates	1g
Fibre	0

IMPRONTA DI CARBONIO PER PERSONA

0,53 Kg CO2 eq

TAMALES DI MAIS CON CARNE DI MAIALE IN SALSA DI POMODORI VERDI

In Messico il mais si coltiva approssimativamente dal 10.000 a.C. Le testimonianze più antiche in nostro possesso risalgono a 6.250 anni fa e sono state rinvenute nella grotta di Guilá Naquitz, nella valle di Oaxaca, ad alcuni chilometri da Mitla. Così come il peperoncino e i fagioli, il mais è un antico lascito dei nostri antenati. Questi ingredienti sono sopravvissuti all'incrocio di culture diverse al passare del tempo, il che li rende tesori storici che continuano a far parte dell'alimentazione quotidiana degli abitanti della regione di confine fra Texas e Messico. Dal 2010, la cucina messicana è considerata patrimonio culturale immateriale dell'umanità dall'UNESCO, l'Organizzazione delle Nazioni Unite per l'Educazione, la Scienza e la Cultura



ENERGIA E NUTRIENTI PER PERSONA

Kcal	504
Proteine	26 g
Grassi	25 g
Carboidrati	44 g
Fibre	1,2 g

IMPRONTA DI CARBONIO PER PERSONA

0,85 Kg CO2 eq

INGREDIENTI 4/6 PERSONE

	G
IMPASTO DI MAIS	
Farina di mais	300
Acqua	500 ml
Strutto	150
Lievito in polvere	1
Sale e pepe	A piacere
Foglie di mais	n. 20

RIPIENO

Lonza di maiale	300
Cipolla	n. 1
Epazote	5 foglie

	G
Aglio	1 spicchio
Olio	10 ml
Sale e pepe	A piacere

SALSA VERDE

Pomodoro verde	250
Cipolla	n. 1/2
Aglio	1 spicchio
Peperoncino Serrano verde	n. 2
Coriandolo	2 rametti
Sale e pepe	A piacere

PROCEDIMENTO E PRESENTAZIONE

1. Immergere in acqua le foglie di mais per idratarle

PER PREPARARE LA CARNE DI MAIALE

1. Tritare finemente la cipolla e l'aglio; tenere da parte.
2. Pulire la carne di maiale.
3. Tagliare a cubetti la carne di maiale.
4. Scaldare l'olio in una padella.
5. Rosolare la cipolla con un pizzico di sale fino a che non è trasparente.
6. Aggiungere l'aglio, un altro po' di sale e il pepe.
7. Aggiungere la carne di maiale, mescolare e aggiungere l'epazote tritato.
8. Aggiustare il condimento, far raffreddare e tenere da parte.

PER LA SALSA VERDE

1. Scaldare l'acqua in una pentola.
2. Portare a ebollizione i pomodori, la cipolla, l'aglio e i peperoncini.
3. A cottura ultimata, mettere nel frullatore.
4. Aggiungere un po' di sale e frullare.
5. Aggiungere il coriandolo e frullare ancora.
6. Scaldare l'olio in una pentola.
7. Versare la salsa liquefatta nell'olio caldo, per 4 minuti.
8. Aggiustare il condimento e portare nuovamente a ebollizione per 1 minuto.
9. Far raffreddare e tenere da parte.

PER L'IMPASTO

1. Mescolare la farina, il sale e il lievito in polvere in una terrina.
2. Aggiungere l'acqua.
3. Impastare fino a che il composto non è liscio; se necessario, aggiungere altra acqua.
4. Mettere l'impasto nel mixer.

5. Azionare il mixer dopo aver montato la lama per impastare.
6. Mettere lo strutto in una terrina e sbattere a mano per ammorbidirlo.
7. Incorporare lo strutto all'impasto, poco alla volta.
8. Dopo aver aggiunto lo strutto, arrestare il mixer e tirare giù tutto l'impasto dai bordi.
9. Continuare a sbattere per qualche minuto fino a che il composto non è leggero e spumoso.

PER ASSEMBLARE I TAMALES

1. Scolare le foglie di mais precedentemente idratate.
2. Disporre una porzione di impasto su un foglio e stendere.
3. Mettere al centro la carne di maiale e la salsa verde.
4. Chiudere il tamal.
5. Ripetere l'operazione per tutte le foglie.
6. Se lo si desidera, si può legare ciascuna foglia con una striscia dei cartocci di mais avanzati.

PER LA COTTURA AL VAPORE

1. Mettere sufficiente acqua nella vaporiera e un paio di monete. Quando cessa il rumore metallico delle monete provocato dall'ebollizione vuol dire che l'acqua è evaporata.
2. Coprire con la base di metallo perforato.
3. Fare un letto di foglie di mais.
4. Disporre i tamales sulle foglie.
5. Coprire con altre foglie di tamales.
6. Coprire la vaporiera.
7. Legare due strisce di cartoccio di mais a ciascun manico della vaporiera.
8. Mettere a fuoco vivace e quando inizia a bollire abbassare la fiamma.
9. Cuocere 60-90 minuti a fuoco basso.



RAVIOLI DI CECI, MELANZANA AFFUMICATA E PAPRIKA

Abbiamo pensato a un piatto di pasta che potesse esprimere un principio italiano e al contempo tener conto dell'intero bacino mediterraneo. L'ispirazione per questo piatto è giunta da una ricetta collegata all'antica Roma, le lasagne coi ceci. La pasta di grano duro diventa una pasta ripiena che accoglie ceci, melanzane e paprika dolce, simboli della cultura mediterranea.



PROCEDIMENTO E PRESENTAZIONE

RIPIENO

1. Mettere in ammollo i ceci per una notte.
2. Una volta pronti, cuocerli in acqua abbondante fino a che non diventano morbidi, dopodiché scolarli.
3. Tenere a parte un cucchiaino per la guarnizione.
4. Tritare finemente la cipolla e cuocerla con l'olio extravergine di oliva, il sale e il timo fino a che non avrà assunto un colore marrone dorato.
5. Deglassare con l'aceto di mele.
6. Mescolare il resto dei ceci con la cipolla fino a ottenere un composto omogeneo; se necessario, aggiungere un po' di acqua.

PASTA

1. Mescolare la semola con l'acqua e far riposare in frigorifero per 30 minuti.
2. Stendere la pasta in fogli sottili, disporre il ripieno e ripiegarvi sopra la pasta, accertandosi di non lasciare aria all'interno.
3. Tagliare i ravioli e sigillarli congiungendo i bordi; dopodiché, tenerli su un vassoio pronti da cuocere.

CREMA DI MELANZANE ARROSTITE

1. Punzecchiare le melanzane con la punta di un coltello e cuocerle al forno a 220°C fino a che non diventano nere all'esterno e morbide all'interno.
2. Scavare l'interno con l'aiuto di un cucchiaino e far scolare la polpa su un setaccio.
3. In una pentola capiente, scaldare l'olio extravergine di oliva, aggiungere l'aglio tritato e la paprika e friggere bene.
4. Aggiungere la polpa di melanzana e cuocere fino a che non si asciuga.
5. Condire con sale e pepe, poi mescolare fino a ottenere una crema.

PRESENTAZIONE

- Mettere i ceci cotti in una terrina e condire con la paprika.
- Tostarli in forno a 200°C circa 30 minuti, tritarli e tenere da parte.
- Cuocere i ravioli in abbondante acqua bollente salata, scolarli.
- Su un piatto, mettere un cucchiaino colmo della crema di melanzane arrostitite.
- Disporre i ravioli.
- Condire il piatto con i ceci tostati e le foglie di origano e timo fresco.

INGREDIENTI 4 PERSONE

G

PASTA

Farina di semola	200
Acqua	100

FILLING

Ceci secchi	200
Sale	7
Aceto di mele	10
Olio extravergine di oliva	15
Cipolla	60
Timo fresco	8

CREMA DI MELANZANE ARROSTITE

Melanzane	600
Olio extravergine di oliva	50
Aglio	25
Paprika (zafferano)	10
Sale	8
Pepe nero	2

PER COMPLETARE

Foglie di timo fresco	12
Paprika (zafferano)	3
Foglie di origano fresco	12

ENERGIA E NUTRIENTI PER PERSONA

Kcal	558
Proteine	19 g
Grassi	21 g
Carboidrati	71 g
Fibre	15 g

IMPRONTA DI CARBONIO PER PERSONA

0,14 Kg CO2 eq

TROTA SALMONATA CON CAROTA, FINOCCHIO E ORZO PILAF

Intorno al 1600, i Mi'kmaq e altre comunità native hanno insegnato ai coloni come distillare la linfa d'acero per ottenere lo sciroppo d'acero. Oggi le province orientali del Canada sono famose per le loro cabane à sucre ("capanne dello zucchero", ovvero fattorie dove si produce lo sciroppo d'acero) e la produzione di sciroppo d'acero fa parte da tempo del tessuto culturale canadese. Nei mesi di febbraio e marzo, quando le notti sono fredde ma la temperatura diurna è sopra lo zero, la linfa scorre meglio ed è quindi più facile raccoglierla. Per ottenere 1 L di sciroppo d'acero è necessario restringere circa 40 L di linfa.

Il Canada è il terzo produttore mondiale di orzo, di cui nel biennio 2019-2020 ha prodotto oltre 10 milioni di tonnellate, in gran parte nelle province occidentali. I cereali si coltivano da molto tempo nelle province delle praterie, e per gli oltre 23.000 agricoltori odierni l'orzo è la terza coltura del Canada dopo il frumento e la canola (GoBarley.com). In questo piatto, per accompagnare l'orzo è possibile utilizzare cereali nativi del Canada, come il riso selvatico.



TROTA SALMONATA: INGREDIENTI 4 PERSONE

	G
Trota salmonata intera, squamata	800
oppure Filetti di trota con la pelle	600
Placca di cedro (circa 20 x 35 x 2 cm)	1 pezzo
Peperone rosso	n. 1
Olio di canola	5 ml
Sciroppo d'acero	45 ml
Paprika piccante affumicata	2
Cumino in polvere	2
Aglio	1 spicchio
Concentrato di pomodoro	10 ml
Olio di canola	10 ml
Sale e pepe	A piacere

TROTA SALMONATA: ENERGIA E NUTRIENTI PER PERSONA

Kcal	260
Proteine	31 g
Grassi	9 g
Carboidrati	12 g
Fibre	1 g

IMPRONTA DI CARBONIO PER PERSONA

0,89 Kg CO2 eq

TROTA SALMONATA: PROCEDIMENTO E PRESENTAZIONE

1. Preriscaldare il forno a 205°C.
2. Sfilettare e spinare la trota, mantenendo la pelle intatta. Dividere in porzioni da 150 g per persona
3. Massaggiare la pelle con l'olio e posizionarla sulla placca di cedro, con la pelle rivolta verso il basso. Mettere in frigorifero senza coprire per permettere alla carne della trota di asciugarsi leggermente.

GELATINA DI PEPERONI ROSSI

1. Massaggiare il peperone rosso con 5 ml di olio di canola e arrostito su una fonte diretta di calore per bruciare la buccia, oppure arrostito nel forno preriscaldato fino a che la polpa non è morbida e la buccia quasi staccata.
2. Far raffreddare, poi sbucciare il peperone e togliere i semi.
3. In un frullatore, ridurre in pure il peperone pulito e gli ingredienti rimanenti e trasferire in una casseruola. Scaldare bene e ridurre alla consistenza desiderata.

PRESENTAZIONE

- Spennellare la gelatina sul pesce.
- Cuocere in forno a 205°C o sul lato freddo della griglia da barbecue senza fiamma sotto la placca fino a che il pesce non è ben cotto e la pelle si squama facilmente.

PAESI NORDICI E CANADA

ORZO PILAF: INGREDIENTI 4 PERSONE

	G
Orzo mondo (oppure orzo perlato)	175
Olio di canola	10 ml
Semi di finocchio o di cumino dei prati	1
Cipolla da cuocere tagliata a dadini	100
Aglio	1 spicchio
Brodo di pollo caldo (oppure brodo vegetale)	600 ml
Foglie di alloro	n. 2
Finocchio a dadini di media grandezza (1 cm)	250
Carota a dadini di media grandezza (1 cm)	200
Mirtilli secchi	30
Prezzemolo tritato	10
Foglie di timo fresco tritate	7
Foglie di rosmarino tritate	2
Sale e pepe	A piacere

ORZO PILAF: ENERGIA E NUTRIENTI PER PERSONA

Kcal	310
Proteine	10 g
Grassi	5 g
Carboidrati	58 g
Fibre	11 g

IMPRONTA DI CARBONIO PER PERSONA

0,07 Kg CO2 eq

ORZO PILAF: PROCEDIMENTO E PRESENTAZIONE

1. Preriscaldare il forno a 205°C.
2. Distribuire l'orzo su una placca da forno liscia e tostare fino a che non diventa fragrante.
3. In una pentola dal fondo pesante o in una pentola a pressione a fuoco medio, aggiungere 5 ml dell'olio vegetale. Friggere i semi di cumino dei prati e di finocchio per 30-60 secondi. Aggiungere la cipolla e rosolare fino a che non è ammorbidita e traslucida.
4. Aggiungere l'aglio nella casseruola e cuocere per 1 minuto.
5. Aggiungere l'orzo tostato e mescolare per ungere i chicchi.
6. Aggiungere il brodo e una bustina di spezie di foglie di alloro; far sobbollire lentamente, coprire e cuocere fino a che l'orzo non è tenero.
7. Intanto, unire il finocchio all'olio rimanente e condire con sale e pepe. Mettere su una teglia ricoperta di carta da forno e arrostitire fino a che non diventa tenero (circa 15-20 minuti). Togliere dal forno e mettere da parte a raffreddare.
8. Quando l'orzo è cotto, aggiungere le carote arrosto, il finocchio, i mirtilli secchi, il prezzemolo e le erbe aromatiche.
9. Condire a piacere. Servire con la trota su placca di cedro.





CHEF MARTA CONFENTE

ARROSTO DI TACCHINO CON SALSA DI MAIS

SERVITO CON INSALATA DI SPINACI, POMODORO ARROSTITO
E PURÈ DI PATATE DOLCI

Sarebbe difficile scegliere una singola ricetta in grado di esprimere la vastità del territorio statunitense. Abbiamo iniziato selezionando qualche ingrediente rappresentativo, ciascuno foriero di storie, occasioni di consumo e tradizioni. Le caratteristiche più importanti, però, sono la loro semplicità e il fatto di essere alimenti comuni ed economici. Tuttavia, questi ingredienti possono diventare parte di una ricetta salutare e fantasiosa.

PROCEDIMENTO E PRESENTAZIONE

1. Marinare per una notte il petto di tacchino con 50 g di latticello, 10 g di sale e 2 g di pepe nero.
2. Il giorno seguente, scolare la marinata e cuocere il petto a 200°C fino a che non raggiunge i 72°C.
3. Mescolare i liquidi di cottura con il mais cotto, aggiustare di sale se necessario e tenere la salsa da parte.
4. Tagliare a metà i pomodori, condirli con 5 g di sale e lasciarli marinare un paio di minuti.
5. In una padella antiaderente, rosolare delicatamente i pomodori per permettere ai sapori di concentrarsi e tenere da parte.
6. Lavare gli spinaci, asciugarli e metterli in una terrina capiente.
7. Tostare le arachidi, mescolarne metà con l'olio di canola fino ad amalgamare bene e tenere il condimento da parte.
8. Tritare le arachidi rimanenti, aggiungerle alle foglie di spinaci e condire con il condimento.
9. Bollire le patate dolci in acqua salata fino a che non sono morbide, scolarle e passarle in un setaccio.
10. Aggiungere il resto del latticello, un po' di pepe nero e l'erba cipollina tritata finemente, poi tenere da parte al caldo.

PRESENTAZIONE

- Tagliare il petto a fette sottili.
- Su un piatto disporre il tacchino, mezzo pomodoro arrostito, l'insalata di spinaci e arachidi e un cucchiaino di purè di patate dolci.
- Versare la salsa di mais dolce sul tacchino e servire.

INGREDIENTI 4 PERSONE

	G
Petto di tacchino	400
Mais dolce cotto	100
Arachidi	30
Olio di canola	10
Pomodori	n. 2
Pepe nero	4
Latticello	75
Spinacini in foglia freschi	240
Patate dolci	100
Sale	20

ENERGIA E NUTRIENTI PER PERSONA

Kcal	391
Proteine	37 g
Grassi	15 g
Carboidrati	29 g
Fibre	3,6g

IMPRONTA DI CARBONIO PER PERSONA

0,52 Kg CO2 eq



