

FOCUS: LE 5 RICETTE DI FONDAZIONE BARILLA PER LE FESTIVITÀ

- ❖ Tortino di Natale
- ❖ Fregola sarda con arselle
- ❖ Insalata di cavolo nero, melagrana e mele verdi
- ❖ Crocchette di lenticchie rosse e patate al coriandolo
- ❖ Sformatini dolci di pane e mandorle

Fondazione Barilla propone per le prossime festività 5 ricette con cui portare in tavola tanti piatti gustosi e amici del Pianeta. In accoppiata alle proposte gastronomiche, tornano i Food Facts, pillole di conoscenza scientifica, suggerimenti attraverso cui scoprire quali piccole azioni si possono compiere per mangiare in modo sano e in equilibrio con l'ambiente.

Tortino di Natale¹



Un piatto semplice, colorato e sfizioso, realizzato con ortaggi di stagione: patate e zucca. A proposito delle patate, i Food Facts della Fondazione offrono un consiglio per risparmiare evitando sprechi: in Italia, aglio, cipolle e tuberi, come le patate, sono infatti tra gli alimenti più sprecati. Se conservati correttamente possono invece durare diversi mesi. Per conservare più a lungo le patate, è preferibile riporle in un luogo buio e asciutto. L'esposizione alla luce e/o all'umidità ne danneggia la buccia e la consistenza. Evitare quindi contenitori a chiusura ermetica o di plastica e scegliere invece una borsa a rete o un cestino di vimini che aiutano la ventilazione.

¹ Ricetta creata dallo Chef Simone Garelli di Felsinea Ristorazione per la mensa Ducati



Ingredienti per 4 porzioni

Zucca 400 g
Patate 400 g
Mozzarella 100 g
Formaggio grattugiato 40 g
Prezzemolo qualche foglia
Rosmarino 1 rametto
Olio extravergine di oliva 2 cucchiari
Sale q.b.
Pepe q.b.



Informazioni nutrizionali

Per porzione: 237 Kcal



Impatto ambientale

Per porzione: 0,40 Kg CO₂ equivalente - impronta di carbonio



Preparazione

Metti le patate e la zucca tagliate a cubetti in una padella insieme ad un rametto di rosmarino, al sale e al pepe. Aggiungi un po' di acqua e cuoci per una decina di minuti.
Una volta terminata la cottura, amalgama la zucca e le patate con l'olio, la mozzarella tagliata a listarelle, il formaggio grattugiato e il prezzemolo tritato.
Poni il composto in un pirottino, unto e infarinato. Cuoci in forno preriscaldato a 200° per 20 minuti, impostando gli ultimi minuti in modalità grill, per ottenere una crosticina sfiziosa.

Fregola sarda con arselle²



Un piatto saporito, equilibrato e amico dell'ambiente. Come ricorda la Fondazione Barilla, le arselle, note anche con il nome di telline, sono molluschi bivalvi come cozze e vongole. Sono sane, nutrienti e a basso impatto ambientale. Sono molto importanti per il sistema marino, perché agiscono da purificatori dell'acqua, e possono essere allevati in una varietà di habitat, per esempio utilizzando delle funi calate in mare aperto, senza bisogno di mangimi specifici.

Quando puoi, scegli ricette che pesano meno sulle risorse del nostro Pianeta: questo piatto o una classica impepata di cozze sono ottimi esempi!



Ingredienti per 4 porzioni

Fregola 200 g
Arselle (o vongole veraci) 1 kg
Concentrato di pomodoro 2 cucchiari
Aglio 2 spicchi
Olio extravergine d'oliva 2 cucchiari
Prezzemolo fresco q. b.
Sale q. b.



Informazioni nutrizionali

Per porzione: 402 Kcal

² Ricetta creata dallo Chef Roberto Bassi per SU-EATABLE Life



Impatto ambientale

Per porzione: 0,23 Kg CO₂ equivalente - impronta di carbonio



Preparazione

Inizia dalla preparazione delle arselle. Lavale sotto l'acqua corrente e poi lasciale spurgare in una ciotola capiente con acqua e sale per almeno un'ora. Sciacquale nuovamente molto bene sotto il getto dell'acqua.

In un tegame abbastanza largo, fai insaporire per qualche minuto l'olio extravergine di oliva con i due spicchi d'aglio in camicia leggermente schiacciati e con i gambi del prezzemolo, spezzettati grossolanamente.

Trasferisci le arselle nel tegame per farle aprire al calore, coprendo la pentola con un coperchio.

Quando le arselle saranno tutte aperte, spegni il fuoco e separa i gusci tenendo da parte la metà che contiene il mollusco attaccato.

Raccogli in una ciotolina il liquido di cottura rimasto nel tegame, filtrandolo attraverso le maglie di un colino fine. Unisci il concentrato di pomodoro e fai scaldare il sughetto per qualche minuto.

Nel frattempo, fai cuocere la fregola per circa 8-10 minuti in abbondante acqua salata bollente.

A cottura ultimata, scola la fregola e spadellala brevemente assieme alle arselle e al sughetto di pomodoro.

Aggiusta di sale e, se necessario, aggiungi qualche fogliolina di prezzemolo fresco tritato.

Insalata di cavolo nero, melagrana e mele verdi³



Un piatto amico dell'ambiente che mixa sapientemente vitamine e minerali grazie alla combinazione di verdura, frutta fresca e frutta secca. Questi alimenti, tanto utili anche per la nostra salute, sono purtroppo tra quelli più sprecati: in media, le famiglie italiane buttano il 15% della verdura fresca che acquistano. Eppure, meno si spreca e più si risparmia! Ecco, dunque, un consiglio dalla Fondazione Barilla: quando peli le verdure, non gettare gli scarti ma riusali per ricette sempre nuove. Ad esempio, il tronco e le foglie esterne del cavolfiore o i gambi dei carciofi sono ottimi per preparare del brodo vegetale.



Ingredienti per 4 porzioni

Foglie di cavolo nero 320 g
2 melagrane
1 mela verde
Semi di zucca 50 g
Noci sgusciate 50 g

Per la vinaigrette:

1 limone
2 cucchiai di olio extravergine di oliva (20 g)
Peperoncino q.b.
Sale q.b.
1 cucchiaio di senape
1 cucchiaio di aceto balsamico

³ Ricetta creata dal team di esperti SU-EATABLE LIFE



Informazioni nutrizionali

Per porzione: 267 Kcal



Impatto ambientale

Per porzione: 0,11 Kg CO₂ equivalente - impronta di carbonio



Preparazione

Lava il cavolo nero foglia per foglia e asciugalo accuratamente.

Provedi a mondare le foglie togliendo da ciascuna la nervatura centrale e tagliale in modo da creare delle striscioline più o meno delle stesse dimensioni.

Metti il cavolo nero tagliato in una ciotola molto capiente e aggiungi i chicchi di entrambe le melagrane.

Lava accuratamente la mela e tagliala finemente, se possibile, con una mandolina.

Non è necessario sbucciare la mela prima di tagliarla poiché, all'interno di questa ricetta, sono ottime anche con la buccia.

Aggiungi le fette di mela, i semi di zucca e le noci al cavolo nero e ai chicchi di melagrana e amalgama il tutto.

Prepara la vinaigrette. Spremi il limone e versane il succo in un barattolo richiudibile, aggiungi il peperoncino in polvere, un pizzico di sale, la senape, l'aceto balsamico e l'olio d'oliva.

Richiudi il barattolo e agita il tutto per qualche minuto fino a ottenere un liquido omogeneo.

Versa la vinaigrette sull'insalata e servi in tavola.

Crocchette di lenticchie rosse e patate al coriandolo⁴



Un piatto utilissimo e buonissimo sempre, ancora di più se avanzano le lenticchie di Capodanno!

La produzione di legumi genera bassissime emissioni di gas che influenzano il clima. Inoltre, scegliendoli si aiuta la biodiversità, perché la famiglia delle leguminose è fra le più ricche di specie. Coltivare e mangiare più legumi porta quindi enormi benefici all'ambiente, oltre che alla salute. Su quest'ultimo fronte bisogna ricordare che, tra le altre cose, i legumi sono ricchi di potassio, elemento che contribuisce al funzionamento del sistema nervoso e importantissimo per la funzione muscolare e cardiaca.



Ingredienti per 4 porzioni

Lenticchie rosse 300 g
2 patate grosse
1 uovo
Cipolla tritata 50 g
1/2 spicchio di aglio tritato
Un pizzico di cumino
Coriandolo tritato
Prezzemolo tritato
Semi di sesamo
Sale q.b.
Pepe bianco q.b.

⁴ Ricetta creata dallo Chef Roberto Bassi per SU-EATABLE Life



Informazioni nutrizionali

Per porzione: 389 Kcal



Impatto ambientale

Per porzione: 0,13 Kg CO₂ equivalente - impronta di carbonio



Preparazione

Fai lessare le patate con la buccia, quindi falle raffreddare, pelale e passale con lo schiaccia patate.

Nel frattempo, fai lessare i legumi in acqua bollente leggermente salata per 9 minuti.

Quando saranno entrambi freddi, unisci legumi e patate, aggiungi l'uovo, le erbe tritate, l'aglio e la cipolla.

Forma delle sfere e schiacciale leggermente, pressandole sui semi di sesamo.

Cuoci in forno per circa 20 minuti a 200°C fino a quando avranno un bel colore dorato.

Puoi servire le crocchette con yogurt, pomodori e insalata.

Sformatini dolci di pane e mandorle⁵



Deliziosi dolcetti da assaporare dopo il pasto. Un consiglio per gustarli al meglio e non sprecare cibo? Prima di arrivare al dolce, metti nel piatto solo ciò che pensi di mangiare, senza esagerare. Durante le feste, si tende a sprecare più cibo, con un impatto ambientale extra, non necessario, sul nostro Pianeta. Se il tuo menù prevede un dolce, concediti uno sfizio goloso, tenendone conto durante le portate principali.



Ingredienti per 4 porzioni

Per gli sformatini:

Panna vegetale 200 g

Mandorle sgusciate 150 g

Pan carré sbriciolato grossolanamente 120 g

Zucchero semolato 120 g

Burro fuso 80 g

Latte 60 g

3 uova

Per la crema alla vaniglia:

Latte 300 g

Zucchero 100 g

3 tuorli

1 cucchiaio di Maizena

1 baccello di vaniglia

⁵ Ricetta creata dallo Chef Roberto Bassi per SU-EATABLE LIFE



Informazioni nutrizionali

Per porzione: 422 Kcal



Impatto ambientale

Per porzione: 0,33 Kg CO₂ equivalente - impronta di carbonio



Preparazione

Trita finemente le mandorle e prepara un composto unendo con una frusta e a freddo tutti gli ingredienti (esclusi quelli per la salsa alla vaniglia). Imburra e spargi di zucchero 8 stampini da forno, versa il composto e cuoci in forno a 190°C per 45'. Nel frattempo, prepara la salsa alla vaniglia riscaldando il latte con il baccello di vaniglia. In un tegame a parte, unisci i tuorli allo zucchero e alla maizena. Quindi aggiungi il latte caldo, porta sul fuoco e, sempre mescolando, fai addensare senza far bollire. Sforma gli stampini sui piatti, accompagnandoli con la salsa alla vaniglia fredda.

FONDAZIONE BARILLA PRESS OFFICE c/o INC ISTITUTO NAZIONALE PER LA COMUNICAZIONE

Simone Silvi - s.silvi@inc-comunicazione.it - +39 335 1097279

Mariagrazia Martorana – m.martorana@inc-comunicazione.it – 333 5761268

Chiara Natalini – c.natalini@inc-comunicazione.it - 340 261 3245