

A Lezione di Sostenibilità – iniziamo dalle scuole di cucina

DI 1000VOLTEMEGLIO – 27 GENNAIO 2023

POSTATO IN: CUCINA, RICETTE



Sostenibilità. E' una parola inflazionata, la sentiamo declinata in ogni forma e collegata ad ogni argomento, senza sapere bene il vero significato. In un momento come questo che stiamo vivendo imparare a non sprecare il cibo è già un grosso passo avanti. E' un ritorno alle origini, quello che facevano i nostri nonni.

A Lezione di Sostenibilità è un Progetto di comunicazione che si rivolge alle principali Scuole di cucina amatoriali e professionali in Italia e vuole dare il proprio contributo nel diffondere una cultura di vita eco-sostenibile in cucina.

Ma una 'cultura' non nasce dal nulla, serve diffusione di idee, scambio e confronto, comunicazione e insegnamento.

Per questo Fantasy Communication, che da anni attraverso la sua rivista Frigo collabora con la rete delle principali Scuole di cucina amatoriali e professionali in

Italia, ha ideato questo Progetto di condivisione, comunicazione e creazione di un network tra differenti stakeholder, che si appoggia al sito web www.alezionedisostenibilita.it.

Coloro che durante i corsi di cucina spiegano ricette e tecniche a corsisti e spettatori, non possono più fare a meno di considerare la sostenibilità un argomento da introdurre durante le lezioni e gli show cooking al pari dei tempi di cottura, degli ingredienti da utilizzare e delle tecniche di lavorazione. Chi meglio di colui che fa della cucina il proprio lavoro, può far propri e trasmettere ad altri valori importanti sulla sostenibilità del cibo?

Attraverso 2 ricette da lui ideate e realizzate, ha illustrato concretamente come sia oggi sempre di più indispensabile avere un comportamento sostenibile anche in cucina utilizzando, in questo caso, avanzi di pane, panettone e pandoro, tipici dolci del nord Italia, del periodo natalizio.

Ingredienti stagionali, territoriali e con packaging e filiera produttiva a basso impatto ambientale, riduzione al minimo degli scarti ed eliminazione dello spreco, sono solo alcuni dei comportamenti base che tutti, professionisti e non, dovrebbero tener presente per contribuire quotidianamente, nella propria cucina, a essere più rispettosi dell'ambiente e di conseguenza del benessere di tutti.



Massimo Vaccaro presenta: A Lezione di Sostenibilità



Il primo passo dell'iniziativa è stato quello di far sottoscrivere, senza alcun impegno economico, alle Scuole di cucina, alle Academy di Aziende e agli Chef il Manifesto A Lezione di Sostenibilità, dove condividere valori e best practices che diventeranno un proprio segno distintivo durante le lezioni di cucina o le dimostrazioni al pubblico.

A oggi sono circa un centinaio le Scuole, le Academy di Aziende e gli Chef che hanno aderito impegnandosi a divulgare metodologie e procedure sostenibili così da contribuire al consolidamento di una 'cultura della sostenibilità'.

Il passo successivo per le Scuole di Cucina o gli Chef che hanno sottoscritto il Manifesto sarà quello di diventare Ambassador dell'iniziativa ideando una propria ricetta che rispetti le regole e i valori della sostenibilità. La ricetta, firmata, entrerà a far parte del ricettario "didattico", condiviso sul sito web, a disposizione di tutti.

L'Ambassador non solo ha l'importante e principale compito di trasmettere ai suoi corsisti informazioni e approfondimenti sul tema, ma può coinvolgere quelle Aziende, Produttori e realtà locali da cui si rifornisce, che garantiscono il rispetto dei valori della sostenibilità nelle proprie produzioni alimentari.

Le Aziende diventano Partner dell'Iniziativa dopo aver sottoscritto il Manifesto così da entrare in un network a livello nazionale che mette in comunicazione produttori, divulgatori e fruitori, dove ognuno può conoscere e farsi conoscere.

Il sito diventa una vetrina e insieme un luogo di scambio di informazioni, suggerimenti, consigli, vantaggi e opportunità. Io Chef Raffaele Mancini, fedele alla tradizione della cucina mediterranea con un occhio alle nuove tendenze, rispettoso delle materie prime stagionali e tra i primi Ambassador del Progetto A Lezione di Sostenibilità, è stato il Protagonista di uno show cooking, a sostegno del Progetto stesso, che si è tenuto presso la Scuola Cucina In Milano. La location è molto accattivante, comoda da raggiungere con i mezzi pubblici (è proprio fuori dall'uscita Gerusalemme della metro lilla) offre gli spazi per cene private ed aziendali, live show cooking, team building aziendali, feste private per anniversari e compleanno per adulti e bambini, addii al nubilato, brunch in famiglia, cene tra amici, feste di laurea, esposizioni, dimostrazioni prodotto, conferenze stampa, press day, sala riunioni, corsi di cucina, formazione, temporary store. Ecco le due ricette presentate:



Capunsei con alici e crumble di panettone (gnocchi dell'Alto Mantovano, periodo 1600 ca)

Ingredienti per 2 persone

per i capunsei (gnocchi di pane)

125gr pane secco integrale

100ml brodo vegetale

25gr burro

20gr Grana Padano grattugiato

1 uovo

noce moscata

sale

per il crumble di panettone

2-3 fette di panettone avanzato dalle Feste

per il condimento

burro q.b.

2-3 filetti di alici



Capunsei Preparare 200 g di brodo vegetale con verdure che si hanno in casa (anche con gli scarti come le bucce delle zucchine, le foglie esterne della cipolla, i gambi esterni del sedano, i gambi del prezzemolo, le bucce delle patate, etc.) e filtrarlo.

Frullare il pane secco fino a ottenere una farina grossolana, condire con sale e noce moscata.

Fondere 25 g di burro senza fargli prendere colore, poi versare sul pane frullato. Amalgamare e far assorbire il burro al pane.

Versare sul pane il brodo caldo, poco alla volta, e amalgamare. Quando si è raffreddato incorporare il grana grattugiato e l'uovo intero. Avvolgere l'impasto

nella pellicola trasparente e lasciare riposare per 2h.

Dividere l'impasto in filoncini e poi in gnocchetti lunghi 3-4 cm e dargli la caratteristica forma affusolata.

Crumble Tagliare il panettone a fettine molto sottili e metterlo in forno a 120° per 10 minuti. Dopo averlo tolto dal forno, lasciarlo freddare e frullarlo o schiacciarlo con un mattarello, per ottenere un crumble (tipo pan grattato).

Condimento Sciogliere, a calore moderato, le alici e un paio di noci di burro in una padella.

Cuocere i capunsei in acqua bollente salata e scolare quando vengono a galla. Trasferirli nella padella con il condimento e insaporire. Servire nel piatto e spolverare con il crumble di panettone.

Fegatini, pere, zenzero, miele e spugne di pandoro

Ingredienti per 2 persone

7-8 fegatini di pollo
1/2 pera
1cm di radice di zenzero fresco
2 cucchiai di miele
1 noce di burro
avanzi di pandoro q.b.



Rosolare in padella i fegatini con una noce di burro, aggiustare di sale e pepe. Nel frattempo preparare il condimento fondendo in padella, per 2' circa, il miele con un po' di burro e lo zenzero tritato. Aggiungere la pera precedentemente tagliata a pezzi e cuocere ancora per alcuni minuti.

Tagliare il pandoro a pezzi irregolari grandi circa 3-4 cm e passarli in forno a 160° per 10 minuti per farli colorare delicatamente.

Disporre i fegatini sul piatto in modo sparso, versare un po' di condimento su ogni fegatino e completare aggiungendo le spugne di pandoro in modo casuale.

TAG: A Lezione di Sostenibilità, Cucina in Milano