

## A Lezione di Sostenibilità in Cucina

By: *Mariella Belloni* On: *Gennaio 31, 2023*



Insegnare (e imparare) la Sostenibilità in cucina: questa è l'idea dello Chef **Raffaele Mancini** che, fedele alla tradizione della nostra cucina mediterranea, strizza l'occhio anche alle nuove tendenze sempre col rispetto delle materie prime.

Chef Mancini è stato tra i primi Ambassador protagonisti dello **show cooking** a sostegno del Progetto "A Lezione di Sostenibilità", tenutosi presso la Scuola Cucina di Milano.

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.



Massimio Vaccaro presenta A Lezione di Sostenibilità

**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](http://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.

*"Non fondere la cultura della cucina con quella della sostenibilità e del benessere alimentare significa avere un approccio sbagliato all'insegnamento, che invece deve tenere conto di questi valori."*

*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 [www.alezionedisostenibilita.it](http://www.alezionedisostenibilita.it) diventa una vetrina e insieme un luogo di scambio di informazioni, suggerimenti, consigli, vantaggi e opportunità.

## Ecco le ricette di Raffaele Mancini:

**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 1uovo  
noce moscata sale per il crumble di panettone 23 fette di panettone avanzato dalle Feste per il  
condimento burro q.b. 23 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 34 cm e dargli la caratteristica forma affusolata.

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

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

78 fegatini di pollo

½ pera

1cm di radice di zenzero fresco

2 cucchiari 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.

### **La forza dell'esperienza e il piacere della sperimentazione. Lo chef Raffaele Mancini si presenta**

Il mio percorso professionale è inusuale, segue una strada che intreccia tradizioni italiane ed esperienze all'estero per divenire Chef passo dopo passo. Sono profondamente interessato alla tradizione e alla ricchezza della cucina mediterranea antica e spesso dimenticata: la rivisitazione innovativa, creativa e leggera, rispettosa delle materie prime stagionali in abbinamento con erbe officinali e germogli.

Nel 2015 ho iniziato un'interessante e innovativa collaborazione con l'Executive Pastry Chef Maurizio De Pasquale. La scienza e la sperimentazione di cucina e di pasticceria si incontrano in laboratorio per creare audaci sapori e stimolanti percorsi di gusto.

Ho guidato la brigata del Ristorante 28 Posti, locale sito nel cuore dei Navigli. Non solo ristorante gourmet ma anche progetto sociale in quanto il personale di sala e cucina era principalmente composto da detenuti del carcere di Bollate.

Negli ultimi anni mi sono occupato di start-up di ristoranti gourmet e alta cucina nel nord Italia tra cui:

- OR Cucina d'Arte – di Grintorto (Pv)
- Osteria dei Malnat – Milano Attualmente sono docente presso:
- Food Genius Academy di Milano, ente di formazione di Alta cucina. I corsi prevedono un piano formativo a stretto contatto con lo Chef per teoria e laboratorio pratico nelle cucine FGA, con un successivo tirocinio nei migliori ristoranti stellati in tutta Italia.
- Fondazione Piazza dei Mestieri – Scuola Professionale "Immaginazione e lavoro" a Milano.
- ICIF – Italian Culinary Institute for foreigners – Costigliole D'Asti nei master per cuochi professionisti provenienti dall'estero.
- Ideatore di CucinaNova a Milano – scuola di cucina semi-professionale e amatoriale

### **Cucina IN... il luogo ideale per eventi Golosi**

Un elegante e super attrezzato spazio di 130mq con cucina a vista. Ideale per corsi di cucina, team building, eventi aziendali e feste di compleanno. Cucina IN apre nel 2023 le porte della sua cucina a tutti e si rende disponibile a diventare un'alternativa alla tua cucina o al tuo ufficio quando hai bisogno di più spazio o vuoi ospitare senza preoccupazioni.

I locali di Cucina IN sono stati studiati per ottimizzare gli spazi rendendoli fruibili e ricavando da essi il massimo delle proprie potenzialità.

Il cuore di Cucina IN è la sua cucina a vista dal design moderno attrezzata con le ultime novità nel mondo dei grandi e piccoli elettrodomestici che avrai modo di vivere e toccare con mano durante il tuo evento: frigo e freezer side by, 3 piastre a induzione, ben 10 forni (anche microonde e a vapore); Con a disposizione 10 tavoli in acciaio e 35 sgabelli lo spazio si presta ad essere allestito con modularità: 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.

Completa lo spazio una cucina di back separata allestita con frigo, piastra induzione e 2 forni e zona lavaggio: l'ideale per riprese televisive e shooting fotografici.

A disposizione inoltre wifi (fibra), aria condizionata, 2 proiettori Epson a muro di ultimissima generazione e un monitor.

Ma è anche un luogo dove sperimentare e scoprire nuovi prodotti e tecnologie dei nostri partner inclusi ingredienti, cibi e bevande: cosa c'è di meglio di poter provare e assaggiare per innamorarsi di un prodotto?

Finalmente puoi avere a disposizione lo spazio e l'attrezzatura necessari per una serata con gli amici in cui cucinare insieme senza doverti preoccupare di quanti piatti, bicchieri e pentole utilizzi, o delle pulizie finali a cui pensiamo noi. Possiamo pensare noi anche a farti trovare la spesa!

Affittando lo spazio puoi avere Cucina IN a tua disposizione per ogni momento della giornata che sia l'orario di colazione, di pranzo, di un brunch, del tè, di una merenda, di un aperitivo o di cena. E se lo vuoi puoi avvalerti dei nostri servizi extra come cuochi, camerieri e catering.

La posizione è super centrale: a 2 passi da Corso Sempione, ancora in centro ma fuori dall'area C e letteralmente fuori dalla Metro Lilla – fermata Gerusalemme (basta prendere la scala mobile che indica Ospedale Buzzi); a 2 passi dalla fornitissima Esselunga di Via Losanna e da via Fauchè con il suo bellissimo mercato del martedì e del sabato.

[www.alezionedisostenibilita.it](http://www.alezionedisostenibilita.it)

Photo credits vgiannella, fonte ufficio stampa