

La cucina ecosostenibile



Cucinare ecosostenibile è un nuovo modo di pensare al futuro. Vi accorgete che, imparando a cucinare le parti che generalmente si buttano via, ogni ingrediente avrà una resa doppia, soprattutto nel caso di ortaggi in cui lo scarto rappresenta quasi la metà del peso, come carciofi, broccoli, cavolfiori e asparagi. Ecco il mio nuovo modo di cucinare e mangiare sano. In tutti i sensi. Perché non provate? Be cool. Save the planet.

Proprietà di Mara Toscani, <http://blog.giallozafferano.it/aciascunoilsuo>. Tutti i diritti sono riservati.

Foto credits: PhotoPin

Fonti: "La cucina a impatto (quasi) zero", "Eco cucina", Lisa Casali

Indice

Cucinare ecosostenibile	Pag. 3
Antipasti & Co.	Pag. 4
Sformato di melanzane con bucce fritte e burrata	Pag. 5
Crostata eco di pane, con flan di gambi e cime di broccoli	Pag. 6
Tortilla eco cremosa con bucce di carote, patate e cipollotto verde	Pag. 7
Sformato con scarti di finocchi	Pag. 8
Finti soufflé eco di porri e patate	Pag. 9
Polpette eco speziate di pane e scarola	Pag. 10
Mini pie eco con gambi e foglie di broccoli	Pag. 11
Primi piatti & Co.	Pag. 12
Pasta al pesto eco di mandorle e radicchio	Pag. 13
Gnocchi eco con gambi di asparagi	Pag. 14
Mini crumble eco con puré di patate, broccoli e grano saraceno	Pag. 15
Spaghetti alle vongole con melanzane e bucce fritte	Pag. 16
Bulgur light con zucchine, ceci e scorze di limone	Pag. 17
Timballo di tofu al pesto eco cipollino di pistacchi e riso integrale	Pag. 18
Gnocchi di pane con pancetta e pomodorini al gratin	Pag. 19
Spaghetti al pesto di curry e pinoli su battuta eco di broccoli	Pag. 20
Dolci & Co.	Pag. 21
Torta eco con bucce di carote, nocciole e cioccolato fondente	Pag. 22
Crostatina eco con bucce di pera, cereali e crema alla vaniglia	Pag. 23
Muffins eco all'ex spremuta d'arancia	Pag. 24
Crostata eco con marmellata di bucce di agrumi	Pag. 25
Crostata con bucce di pesca caramellate, cocco e pinoli	Pag. 26
Eco cookies	Pag. 27
Brownies eco di pane e cioccolato	Pag. 28
Conclusioni ecosostenibili	Pag. 29

Cucinare ecosostenibile

Perché dovremmo mangiare quello che fino a ieri abbiamo buttato via?

Se badiamo ai nostri comportamenti abituali in cucina e a tavola, possiamo osservare che siamo abituati a **scartare** una notevole quantità delle **materie prime** che utilizziamo. Lo facciamo per **abitudine**, per tradizione, per **comodità** e anche un po' per **estetica**, senza mai domandarci se si tratta di un comportamento giustificato. E' velenoso quello che scartiamo? No di sicuro. E' veramente non commestibile, o almeno così povero di nutrienti da giustificarne l'eliminazione? Nemmeno.

Ecco una piccolo elenco con la percentuale di scarto di frutta e verdura:

- Carciofi 65%
- Anguria, Cocomeri e Meloni 40%
- Cavolfiori 34%
- Finocchi 30%
- Broccoli 30%
- Arance 20%
- Patate e Spinaci 17%
- Fichi, Pesche e Uva 17%
- Lattuga, Scarola e insalate in genere 15%
- Mele 14%
- Pere 12%
- Carote e Verze 6%
- Fagiolini 5%

PER LA CREAZIONE DI RICETTE ECOSOSTENIBILI E A IMPATTO ZERO BISOGNA SEGUIRE TRE PICCOLE REGOLE:

1. La base di ogni piatto è uno scarto o un avanzo.
2. Gli altri ingredienti che necessitano, sono semplici e si trovano comunemente in dispensa (farina, olio, sale, spezie, uova, ecc.).
3. La preparazione deve essere semplice, richiedere pochi passaggi e tempi di cottura piuttosto brevi.

Vi accorgete che, imparando a cucinare le parti che generalmente si buttano via, ogni ingrediente avrà una resa doppia, soprattutto nel caso di ortaggi in cui lo scarto rappresenta quasi la metà del peso, come carciofi, broccoli, cavolfiori e asparagi. Ecco il mio nuovo modo di cucinare e mangiare sano. In tutti i sensi.

Portare avanti la lotta agli sprechi significa anche attuare comportamenti ecocompatibili nella vita quotidiana. Prima di tutto dobbiamo imparare a capire quanto consumeremo nei giorni successivi alla spesa in modo da non dover buttare via quanto acquistato. Ma non solo, bisogna poi abituarsi a utilizzare ogni parte degli ingredienti cercando di limitare al minimo i rifiuti prodotti; gli scarti possono venire anche congelati per essere utilizzati in seguito per preparare altri piatti.

Antipasti & Co.



Sformati, cake, polpette, soufflé, timballi, tortilla. Finger food ecosostenibili e golosi. Tutto è possibile. Viva la fantasia. E voi cosa preferite?

Sformato di melanzane con bucce fritte e burrata



Ingredienti per 4 persone:

- 1 melanzana tonda grande
- 2 uova
- 350 g di pomodori
- 100 g di burrata
- 80 g di formaggio grattugiato
- 20 g di ricotta
- 1 filetto d'acciuga sotto sale
- olio evo, olio di semi
- 3 spicchi d'aglio, peperoncino, timo, sale, pepe

Procedimento: Lavate e frullate i pomodori con la buccia e fateli sgocciolare per una notte, mettendoli in un colino foderato con un canovaccio. Condite la polpa con dell'olio, delle foglioline di timo, sale e pepe. In una padella con un filo d'olio evo rosolate uno spicchio d'aglio tagliato a fettine sottili, aggiungete il filetto d'acciuga dissalato e fatelo sciogliere. Sbucciate la melanzana con una mandolina e tagliate la buccia a listarelle. Friggetela in una piccola padella con olio di semi. Scolatela e tenetela da parte. Sistemate la melanzana tagliata a metà in una pirofila, ungetela con dell'olio e insaporitela con del timo, il sale e uno spicchio d'aglio in camicia. Cuocetela in forno preriscaldato a 180° per 20 minuti circa (non spegnete il forno, ci servirà tra poco). Lasciatela intiepidire, eliminate l'aglio e frullatela, poi mescolate la purea ottenuta con la ricotta, le uova, l'aglio tritato rimasto il formaggio grattugiato, un filo di olio e sale. Versate il composto di melanzane in 4 stampini imburrati e cuoceteli in forno sempre a 180° per altri 20 minuti. Spezzettate la burrata, mettete gli sformati nei piatti, decorateli con il pomodoro, la salsa d'acciuga, la burrata e completate con la buccia di melanzana fritta.

Crostata eco di pane, con flan di gambi e cime di broccoli



Ingredienti:

- 3-4 panini raffermi
- 3 bicchieri d'acqua
- 3 broccoli grandi
- 1 yogurt greco
- 2 uova
- formaggio grattugiato
- olio evo
- sale
- pepe

Procedimento:

Spezzettiamo i panini secchi in una ciotola e ricopriamoli con 3 bicchieri d'acqua e lasciamo in ammollo per 10 minuti.

A parte laviamo e puliamo i broccoli dividendo le cime dai gambi. Cuociamo entrambi al vapore separatamente. Alle cime basteranno pochi minuti, mentre ai gambi qualche minuto in più.

Ungiamo di olio una teglia o una tortiera, strizziamo bene il pane e distribuiamolo sul fondo pressando con le dita e formando un bordo.

Nel mixer intanto frulliamo i gambi dei broccoli insieme allo yogurt greco, al formaggio grattugiato, al pepe e al sale. Uniamo le 2 uova e frulliamo ancora brevemente.

Distribuiamo la crema sul fondo di pane e uniamo e decoriamo con delle cime di broccoli.

Inforiamo in forno già caldo a 190° per almeno 20 minuti. Sforiamo e lasciamo intiepidire prima di servire. Questa crostata di pane è buona anche fredda.

Tortilla eco cremosa, con bucce di carote, patate e cipollotto verde



Ingredienti:

- le bucce e gli scarti di 4 carote
- 250 g di pane raffermo
- 2 patate bollite, la parte verde di 2 cipollotti, 1 uovo
- 3 cucchiaini di ricotta,
- olio evo
- noce moscata, maggiorana essiccata
- sale, pepe

Procedimento:

Per prima cosa prendete il pane raffermo e spezzettatelo, mettetelo in una ciotola e bagnatelo con poca acqua, in modo che si ammorbidisca. Fate bollire le due patate. Nel frattempo nel mixer frullate la parte verde dei cipollotti insieme alle bucce e agli scarti delle carote. Trasferite il trito in padella e fate dorare con olio evo e a fuoco piuttosto basso per circa 5- 6 minuti, bagnando, a metà cottura con poca acqua calda. Salate, pepate e lasciate intiepidire. A questo punto unite al composto intiepidito le due patate sbucciate e tagliate a piccoli dadini, aggiungete le uova, la ricotta, la noce moscata e amalgamate il tutto regolando se necessario con altro sale e altro pepe. Ora prendete il pane raffermo, strizzatelo e disponetelo in 3 stampini da crostatina leggermente imburrati, facendo in modo che aderisca bene su tutta la superficie e, aiutandovi con le dita, create un piccolo bordo di contenimento. Distribuite la farcia sulla base di pane, decorate con qualche foglia di maggiorana essiccata e infornate in forno già caldo a 180° per 25-30 minuti.

Sformato con scarti di finocchi



Ingredienti:

- Foglie o ciuffi e parti più esterne di 3 finocchi
- 1 tuorlo
- 3 albumi
- 3 cucchiaini di pangrattato
- sale
- pepe
- 50 g di formaggio

Procedimento:

Nel mixer frullare con una presa di sale e del pepe gli scarti dei finocchi, riducendoli in poltiglia. Aggiungere il tuorlo e il pangrattato e mescolare ancora. A parte montare a neve ben ferma gli albumi e aggiungerli gradatamente al composto, avendo cura di mescolare dal basso verso l'alto, in modo che si incorpori bene l'aria e durante la cottura si gonfi. Imburrare ed infarinare 3 cocotte o stampini da muffin e versare il contenuto. Affondare in ogni cocotte un cubetto o due di formaggio. Infornare a 180 ° per 15 minuti. Servire lo sformato con scarti di finocchi tiepido o anche caldo. A volte con poco si può creare tanto. E il bidoncino dell'umido si dimezza.

Polpette eco speziate di pane e scarola



Ingredienti per 15-20 polpettine:

- foglie e parti esterne di un cespo di scarola, 2 panini raffermi
- 1 bicchiere di latte abbondante, 1 uovo
- 2 cucchiaini di formaggio grattugiato, 2 cucchiaini di pangrattato
- pomodorini datterini, la parte verde di un cipollotto
- garam masala, curry, cumino, olio evo
- sale, pepe, aglio essiccato

Procedimento:

Per prima cosa spezzettiamo i due panini e mettiamoli in una ciotola ad ammollare nel latte. In una padella soffriggete la parte verde del cipollotto e l'aglio essiccato e aggiungete le parti e le foglie esterne della scarola tagliate a listarelle irregolari e cuocete a fuoco vivo rigirando spesso per 5 minuti, finché la scarola perde consistenza e acqua. Aggiungete il cumino, il garam masala o il curry, aggiungete inoltre un bicchiere d'acqua calda, regolate di sale e di pepe e lasciate stufare per 10 minuti almeno. Lasciate intiepidire la scarola, strizzate il pane e uniteli mescolando con un cucchiaino. Aggiungete il formaggio grattugiato, il pangrattato, l'uovo, regolate ancora di sale e di pepe e formate delle piccole polpette che disporrete in una teglia ricoperta di carta da forno e che infornerete a 200° per 10 minuti. Servite le polpette da sole, oppure come spiedino alternate a pomodorini datterini. Un ottimo accompagnamento a queste polpette eco speziate di pane e scarola e la salsa tzaziki o una salsa delicata allo yogurt.

Mini pie con gambi e foglie di broccoli



Ingredienti:

- 250 g farina 00
- 95 g di olio di semi
- 70 g d' acqua freddissima
- 2 gambi di broccoli
- foglie di broccoli
- 20 g di formaggio grattugiato o tofu
- 1 cucchiaio d'acqua
- sale

Procedimento:

La pasta brisée vegan si prepara molto velocemente nella planetaria, inserendo tutti gli ingredienti ed impastando per pochi minuti. L'impasto ottenuto si avvolge in pellicola e lo si lascia riposare circa 20 minuti in frigorifero.

I gambi dei broccoli vanno tagliati a pezzetti e cotti a vapore con poco sale insieme alle foglie (di solito non ce ne sono molte), per circa 6-7 minuti.

Una volta cotti, i gambi si frullano nel mixer, aggiungendo il formaggio, l'acqua ancora un pizzico di sale.

Si stende la pasta brisée e si ottengono 2 dischi di uguale dimensione per ogni Mini Pie. Si foderano gli stampini, precedentemente unti con un filo d'olio, con il primo disco di brisée, si versa la farcia e si richiude con il secondo disco, premendo lungo i bordi per farli aderire uno all'altro.

Le Mini Pie eco si possono anche decorare a piacimento con i ritagli della pasta brisée avanzata. S'inforna il tutto in forno già caldo a 180° per circa 15 minuti.

Primi piatti & Co.



Gnocchi di pane, gnocchi di asparagi, spaghetti al curry, spaghetti alle vongole, bulgur light, riso integrale e grano saraceno. Avete l'imbarazzo della scelta tra tutti questi primi ecosostenibili golosi e nutrienti.

Farfalle al pesto eco di mandorle e radicchio



Ingredienti:

- 160 g di pasta tipo farfalle
- 150 g di foglie di radicchio di scarto (più esterne)
- 3 cucchiaini di panna di soia (o altro tipo vegetale)
- 2 cucchiaini di formaggio grattugiato
- 2-3 cucchiaini di mandorle pelate
- 1 scalogno piccolo
- 1 cucchiaio d'olio evo
- sale
- pepe

Procedimento:

Tagliare la cipolla e il radicchio a julienne, lasciando il radicchio a bagno nell'acqua fredda per 5 minuti, per eliminare leggermente parte dell'amaro (l'altra parte ci serve!), mentre la cipolla va fatta soffriggere in padella con il cucchiaio d'olio.

Asciugare bene il radicchio ed unirlo alla cipolla.

Continuare la cottura per 8 minuti circa, aggiungendo un goccino d'acqua, sale e pepe.

Intanto buttare la pasta.

Dividere il radicchio in due parti. La prima la frulliamo in un mixer con le mandorle, il formaggio, la panna, il sale ed il pepe. La seconda la conserviamo qualche minuto.

Riunire il tutto in padella con la pasta, saltare qualche minuto, aggiungere ancora una spolverata di pepe e servire bollente.

Gnocchi eco con gambi di asparagi



Ingredienti:

- i gambi di asparagi di un mazzo da 250 g circa
- 2 bicchieri di farina
- 1/2 bicchiere di formaggio grattugiato
- sale

Procedimento:

Aiutandosi con un pelapatate, eliminiamo lo strato più esterno degli asparagi. A questo punto li tagliamo molto finemente e li cuociamo a vapore per 15 minuti (cottura consigliata). Oppure si possono anche sbollentare prolungando di 5 minuti la cottura, anche se così, perderebbero parte del loro sapore. Gli asparagi si frullano, si lasciano intiepidire e si uniscono alla farina, al sale e al formaggio grattugiato. Si impasta il tutto fino ad ottenere un composto lavorabile con le mani. Si formano dei "salsicciotti" piuttosto piccoli e se ne ricavano tanti gnocchetti. La ricetta permette di ottenere circa 250 g di gnocchi abbondanti.

Mini crumble eco di purè di patate, broccoli e grano saraceno



Ingredienti per 3 mini crumble:

- 200 g di broccoli
- 200 g di pure di patate
- 1 panino raffermo
- 1 manciata di formaggio grattugiato
- 50 g di grano saraceno decorticato
- 30 g di burro
- sale
- pepe

Procedimento:

Iniziate riducendo il panino raffermo a pangrattato grossolano, aiutandovi con un mixer. Una volta macinato il pane, unite del formaggio grattugiato, il grano saraceno, il burro, il sale e il pepe. Scaldate i broccoli e il pure di patate insieme, tenendo da parte 3 cimette per la decorazione, regolando di sale e pepe se necessario.

Versate il composto in 3 cocotte monoporzione, cospargete con il crumble di pane, formaggio e grano saraceno e decorate con le cime dei broccoli tenuti da parte in precedenza.

Infornate in forno già caldo a 200°, con il calore solo nella parte alta del forno, fino a doratura del crumble.

Servite caldo.

Spaghetti alle vongole con melanzane e bucce fritte



Ingredienti per 4 persone:

- 320 g di spaghetti
- 1 kg di vongole, una confezione di vongole sgusciate
- una melanzana, un pomodoro piccolo
- olio evo, olio per friggere
- maggiorana essiccata, gambi di prezzemolo e basilico, sale, pepe

Procedimento:

Mettete a bagno in acqua fredda le vongole con un pizzico di sale grosso per farle spurgare. Scaldate una padella, unite 1 cucchiaio di olio evo, 1 bicchierino di acqua, i gambi del prezzemolo e del basilico, aggiungete le vongole dopo averle scolate e super controllate, una a una, assicurandovi che siano tutte ben chiuse. Alzate il fuoco, aspettate 2 minuti e poi bagnate con il vino bianco, coprite e fate trascorrere 5-6 minuti, togliete dal fuoco, recuperate la polpa del mollusco, recuperate il liquido di cottura, fate riposare e successivamente filtrate con un colino, avendo cura di non agitare troppo la padella. Rimettete il tutto in padella, aggiungete qualche cubetto di pomodoro, qualche cubetto di melanzana senza buccia, la maggiorana, continuando la cottura a fuoco medio. Buttate la pasta in acqua bollente e salata e preparate il resto della melanzana. La buccia la tagliate a julienne o a striscioline e la frigate in poco olio di semi di qualità insieme a qualche altro cubetto a cui avrete lasciato la buccia, per rendere il piatto più goloso e arricchirlo di una nota croccante. Dopo 5 minuti scolate su carta assorbente e aggiungete sale. Scolate e saltate gli spaghetti con il sugo alle vongole e lasciate insaporire per qualche minuto. Impiattate gli spaghetti aiutandovi con un mestolo per dargli la classica forma, condite con ulteriore sugo, arricchito con i cubetti di melanzana fritti, pepe, sale, le vongole nel guscio e terminate decorando con una vongola e qualche buccia frita. Semplice, veloce, buono.

Bulgur light con zucchine, ceci e scorze di limone



Ingredienti per 3 persone:

- 250 g di bulgur
- 2 zucchine piccole
- 1 limone non trattato
- 100 g di ceci in scatola
- 1 carota, 1 costa di sedano, 1 cipollotto fresco
- 1 cucchiaino di dado vegetale granulato
- 700 ml di acqua
- 3 cucchiai di olio evo
- Maggiorana, sale, pepe

Procedimento:

Pulire bene tutte le verdure. Nel mixer tritare la costa di sedano, la carota e il cipollotto, creando un misto per soffritto. Rosolare il soffritto in padella con 3 cucchiai di olio evo. Aggiungere il **bulgur** e farlo insaporire per 3 minuti. Aggiungere 700 ml di acqua fredda e il dado vegetale granulato. Fare bollire per 15- 20 minuti, aggiungendo a metà cottura una zuccina tagliata a pezzetti, metà della scorza del **limone** grattugiata, metà del succo e i ceci a qualche minuto dalla fine della cottura. Per un gusto extra, consiglio di mantecare con formaggio grattugiato e pepe. Per le decorazioni tagliare la zuccina rimanente a strisce per il lungo, utilizzando il pelapatate e tagliare 3 striscioline di sola buccia, che arricchiremo aiutandoci con le dita. Stesso lavoro per il limone; preleviamo con un pelapatate o un attrezzo apposito la sua scorza e creiamo dei riccioli. Decoriamo il piatto con gocce di aceto balsamico e con l'aiuto di un coppapasta, impiattiamo delicatamente il bulgur. Decoriamo infine la superficie con ceci riccioli di scorze di limone e riccioli di bucce di **zucchine**.

Timballo di tofu al pesto eco cipollino di pistacchi e riso integrale



Ingredienti:

- 100 g di riso integrale
- 150 g di tofu
- 80 g di pistacchi tostati e non salati
- parte verde di 1 cipollotto
- 1 manciata di capperi, olio evo
- formaggio grattugiato (facoltativo)
- sale, pepe

Procedimento:

Per prima cosa prepariamo il pesto eco cipollino di pistacchi, frullando nel mixer i pistacchi, la parte verde del cipollotto fresco, l'olio evo, il sale ed il pepe. Ora aggiungiamo il tofu e frulliamo ancora, regolando nuovamente di sale e di pepe. A chi piacesse può aggiungere una manciata di formaggio grattugiato. Lasciamo riposare in frigorifero coperto da pellicola.

Cuociamo il riso integrale o se abbiamo meno tempo a disposizione, possiamo optare per il riso semi integrale, che cuoce in meno tempo ed è sempre ricco di fibre.

Impiattiamo aiutandoci con un coppapasta, disponendo il primo strato di tofu al pesto, subito dopo riso integrale e a terminare un ultimo strato di tofu al pesto eco cipollino di pistacchi.

Decoriamo con qualche pomodorino confit alla marocchina e della conserva di pomodoro.

Gnocchi di pane con pancetta e pomodorini al gratin



Ingredienti per 4 persone:

- 300 g di pane
- 700 ml di latte + 500 ml per besciamelle
- 200 g di farina + 50 g per besciamelle
- 50 g di Parmigiano Reggiano, 50 g di burro, 3 uova
- 100 g di pancetta a cubetti, 1 grappolo di pomodorini ciliegia
- noce moscata, sale, pepe

Procedimento:

In un pentolino scaldare il latte, salarlo ed aggiungere il pane spezzettato; continuare la cottura per qualche minuto, dopodiché togliere dal fuoco e lasciare intiepidire. In un altro pentolino preparare la besciamelle. Fare sciogliere il burro in un pentolino, a fuoco basso. Versare gradualmente la farina, mescolando continuamente affinché non si formino grumi. Appena la crema avrà acquisito un colore ambrato togliere il pentolino dal fuoco e versarvi il latte caldo, continuando a mescolare. Amalgamare bene e rimettere sul fuoco basso, aggiungendo sale e noce moscata. Mescolare e lasciate scaldare per circa 15 minuti, fino a quando la besciamelle non si sarà addensata. Su una spianatoia impastare il pane strizzato con la farina, le uova, il parmigiano e il sale, fino a formare una palla di buona consistenza. Formare i classici “salsicciotti” e da essi ricavarne gli gnocchi non troppo grandi. Cuocerli in acqua bollente. Disporre gli gnocchi in 4 cocotte appena unte di burro, distribuirvi qualche cubetto di pancetta e qualche pomodorino tagliato a metà, con la parte della polpa rivolta verso l’alto. Cospargere la besciamelle e spolverare con il Parmigiano Reggiano rimasto. Gratinare in forno fino a doratura. In questo modo anche i pomodorini si cuoceranno e rilasceranno il loro succo. Vi assicuro che è un piatto squisito, economico e completamente riciclato.

Spaghetti al pesto di curry e pinoli su battuta eco di broccoli



Ingredienti per 2 persone:

- 180 di spaghetti integrali
- 30 g di pinoli (1 bustina)
- 2 cucchiaini di curry (se piace molto anche 3)
- 1 cucchiaio di yogurt greco (o tofu)
- 100 g di cimette e gambi di broccoli al vapore
- qualche cimetta di cavolfiore al vapore
- 4-5 cavolini di Bruxelles al vapore
- olio evo
- sale

La preparazione di questo piatto è piuttosto semplice. Per prima cosa dobbiamo cuocere al vapore tutte le verdure, compresi i gambi dei broccoli. Io utilizzo il microonde per velocizzare il tutto. Prepariamo il curry semplicemente frullando la polvere di curry, i pinoli, lo yogurt greco, l'olio evo e un pizzico di sale (che poi regoleremo).

Cuociamo la pasta integrale al dente. Frulliamo leggermente i gambi dei broccoli, insieme ad un paio di cimette (che daranno più colore), regoliamo di sale e aggiungiamo una goccia di olio evo. A questo punto con l'aiuto di un cucchiaio, distribuiamoli sul fondo del piatto.

Condiamo la pasta con il pesto di curry e pinoli e, aiutandoci con un mestolo, diamole una bella forma e appoggiamola sulla battuta di broccoli. Decoriamo con cimette di cavolfiore, cavolini di Bruxelles, pinoli e spruzziamo con ancora una goccia di olio evo.

Dolci & Co.



Muffins, Crostate, marmellate, crostatine, brownies, cookies e torte ecosostenibili e a impatto zero. Siamo arrivati al dolce. Nulla manca al nostro menù. Scegliete il vostro e buona vita. Be cool. Save the planet.

Torta eco con bucce di carote, nocciole e cioccolato fondente



Ingredienti:

- 200 g di bucce e scarti di carote bio
- 200 g di farina semi integrale, 200 g di zucchero di canna
- 100 g di nocciole intere bio, 50 g di cioccolato fondente 85%
- 2 uova + 1 albume, 1 bustina di lievito vanigliato

Procedimento:

Nel mixer frullare gli scarti e le bucce delle carote insieme alle nocciole, fino ad ottenere un composto "bricioloso". Trasferire il tutto in una ciotola, aggiungere l'olio EVO e mescolare. Aggiungere a questo punto la farina setacciata con il lievito vanigliato e continuare a mescolare. Nella planetaria sbattere le uova e l'albume con lo zucchero, ottenendo così una spuma chiara. Unire al composto le carote e le nocciole, mescolando delicatamente dal basso verso l'alto per non smontare la spuma di uova e zucchero. Aggiungere infine il cioccolato fondente 75% tagliato grossolanamente, riempire una tortiera con il bordo a cerniera unta d'olio e infornare per 30-35 minuti in forno caldo alla temperatura di 180°. Servire la torta eco con bucce di carote, nocciole e cioccolato fondente tiepida o fredda, magari accompagnata da una salsa di soia al cioccolato o del semplice gelato fatto in casa. Le differenze tra questa mia versione e quella della torta di carote originale è semplicemente l'uso di bucce di carote biologiche preventivamente lavate e grattate da scorie. Inoltre per ingolosire il dolce ho aggiunto il cioccolato fondente al 85% che, grazie alla sua sensazione amarognola, contrasta con il dolce delle carote. Per renderlo anche equilibrato dal punto di vista nutrizionale, ho aggiunto le nocciole e ho eliminato i latticini per permetterne il consumo anche a chi non li apprezza o non può consumarne.

Crostatina eco con bucce di pera, cereali e crema alla vaniglia



Ingredienti per 4 persone:

- 150 g di farina integrale ai 5 cereali + 100 g di farina bianca
- 300 g di bucce di pera, scarti e torsoli, 180 g di crema alla vaniglia già pronta (o budino alla vaniglia)
- 160 g di zucchero di canna, 150 g di burro o margarina, 2 uova, sale

Procedimento:

Amalgamate il burro freddo con 100 g di zucchero. Setacciate insieme le due farine facendole cadere sulla spianatoia e disponetele a fontana. Sgusciate al centro le uova, aggiungete una presa di sale. Lavorate il tutto velocemente fino ad ottenere un impasto omogeneo. Formate un panetto, avvolgetelo in un foglio di pellicola trasparente e lasciate riposare in frigorifero per 30 minuti. Tagliate e sbucciare le pere. Lasciatene qualche fetta per la decorazione e il ripieno (circa 1/2 pera). Il resto compreso di bucce, torsoli e scarti, unitelo allo zucchero e cuocete a fuoco dolce per circa 20 minuti, per poi passarlo successivamente al mixer fino ad ottenere una purea. Stendete la pasta ad uno spessore di circa 4 mm e ricavatene 8 dischi con un diametro di 12 cm circa (le misure sono facoltative, potete utilizzare anche un bicchiere o una tazza), che disporrete negli stampi imburrati o rivestiti di carta da forno. Dopo aver bucherellato la base e i bordi della pasta frolla, passate alla farcitura, cospargendo la base con un leggero strato di crema alla vaniglia, 2 fettine di pera, la purea e ancora poca crema a terminare (per velocizzare il procedimento, potete anche unire la crema alla vaniglia alla purea). Coprire con un altro disco di pasta frolla, sigillando bene i bordi. Cuocete la crostatina eco con bucce di pera, cereali e crema alla vaniglia in forno preriscaldato a 180° per circa 30 minuti. Una volta sfornate, cospargetele con zucchero a velo e decoratele con un paio di fettine di pera. Per una migliore conservazione, vi consiglio di spennellare le fettine di pera con un velo di gelatina alimentare, altrimenti rischierebbero di diventare subito nere. Senza le pere in superficie, inoltre, si possono tranquillamente congelare.

Muffins all'ex spremuta d'arancia



Ingredienti per 6 muffins:

- gli avanzi di 4 arance spremute
- 1 yogurt alla banana (anche di soia)
- 3 cucchiaini di zucchero
- 1 bicchiere di farina
- 2 cucchiaini scarsi di lievito per dolci
- 2 cucchiaini di olio evo

Procedimento:

Tagliare buccia delle arance a quadretti molto piccoli e frullarli grossolanamente. Trasferite il tutto in una ciotola, aggiungete lo yogurt alla banana, la farina mescolata al lievito, lo zucchero e l'olio evo. Lavorate bene l'impasto, anche se potrà sembrare un po' duro. Create delle palline, bagnandovi le mani ogni volta, disponetele negli stampi di carta da muffin, che a loro volta metterete in una teglia da muffin. Fate cuocere in forno caldo a 170° per 30-35 minuti circa. Sforateli e mangiateli o tiepidi o freddi. Si possono anche congelare.

Crostata eco con marmellata di bucce di agrumi



Preparazione della marmellata di bucce di agrumi: Le proporzioni di bucce e zucchero sono 1:1, per cui per ogni 100 g di bucce di arancia, si aggiungono 100 g di zucchero. Io ho usato bucce di mandarini, limoni e arance e pompelmi in proporzione variabile (scegliete quello che vi piace di più o quello che avete a disposizione). Quando li si consuma, basta conservare le bucce in un contenitore ermetico e appena si ha il tempo preparare la marmellata. Io lo faccio la sera mentre cucino. Si inizia il procedimento con la cottura delle bucce, che devono essere tagliate a julienne, ovvero a striscioline piuttosto fini, e bollite in acqua per ben 5 volte, avendo cura di buttare ogni volta l'acqua e aggiungerne di nuova. Una volta terminato di bollire le bucce di agrumi, si getta l'acqua, si aggiunge la quantità di zucchero pari a quella delle bucce, la pectina o fruttapec 1:1 e tanta acqua sufficiente a coprire il tutto. Si fa bollire il composto di frutta, acqua e zucchero fino a quando l'acqua non si sarà assorbita. Il gusto di questa eco marmellata è dolce, ma con un retrogusto amarognolo, perfetto per accompagnare la pasta frolla.

Ingredienti per la pasta frolla:

150 g di burro, 150 g di zucchero, 50 g di uova, 1 baccello di vaniglia, 6 g di lievito, 300 g di farina, un pizzico di sale.

Per chi fosse vegetariano o intollerante ecco la ricetta della pasta frolla vegan e per un gusto ancora più speciale, la ricetta della pasta frolla vegan allo zafferano.

Procedimento: Lavorare bene, a mano (o aiutandosi con una spatola), il burro a pezzetti con lo zucchero, aggiungere le uova, il sale sciolto in un cucchiaino d'acqua tiepida e la polpa del baccello di vaniglia. Impastare fin ad ottenere un impasto omogeneo. A questo punto aggiungere la farina setacciata con il lievito e lavorare tutto bene. Formare una palla, avvolgerla nella pellicola e lasciarla riposare in frigorifero per almeno 4 ore. Stendere la pasta frolla su una tortiera imburrata e infarinata. Bucherellare con una forchetta e lasciare riposare in frigo per 10 minuti. Versare sulla pasta frolla la marmellata e disporre e raggiera degli spicchi di arancia pelati a vivo. Decorare a piacimento con i ritagli di pasta e infornare in forno già caldo a 180° per 40-45 minuti.

Crostata con bucce di pesca caramellate, cocco e pinoli



Ingredienti:

- 250 g di burro
- 200 g di zucchero + 6 cucchiari di zucchero di canna
- 2 uova
- 300 g di farina
- bucce e scarti di 10-12 pesche
- 3 cucchiari d'acqua
- 2 cucchiari di cocco disidratato
- 2 cucchiari di pinoli

Procedimento:

Procediamo con la preparazione della **pasta frolla**. Su una spianatoia amalgamiamo il burro freddo tagliato a dadini con lo zucchero, aggiungiamo le uova e mescoliamo ancora per poco tempo, quindi uniamo la farina setacciata, il sale e impastiamo con le dita, fino a formare una palla, che lasceremo riposare ricoperta da pellicola in frigorifero per 30 minuti almeno.

Nel frattempo in una padella versiamo le **bucce di pesca**, aggiungiamo lo **zucchero** e i 3 cucchiari d'acqua; mescoliamo e lasciamo cuocere e fiamma viva per 10 minuti abbondanti, o perlomeno, fino a quando lo zucchero non si sarà caramellato e avrà raggiunto una colorazione ambrata o piuttosto scura. Spegniamo il fuoco e lasciamo intiepidire.

Stendiamo la frolla ricavandone un disco che adageremo su di una tortiera (o tante piccole formine da **crostatina**) ben imburrate e infarinate. Bucherelliamo il fondo con le rebbie di una forchetta e lasciamo riposare ancora per 5 minuti in frigorifero. Aggiungiamo al composto di **bucce di pesca caramellate** ormai intiepidito il **cocco** disidratato e i **pinoli**, mescoliamo appena e versiamo il tutto nel guscio di frolla. Decoriamo a piacere con altri pinoli e magari delle piccole decorazioni con gli avanzi della pasta frolla.

Inforniamo in forno già caldo a 180° per 35 minuti. Sforbiamo e lasciamo raffreddare la crostata completamente.

Eco cookies



Ingredienti per 10 cookies:

- bucce miste di circa 2 frutti (pesche, pere, mele, susine) a piacimento
- 150 g di farina
- 150 g di zucchero
- 100 g di burro
- 1 uovo
- scorza di un limone (facoltativa)
- 1/2 bustina di lievito per dolci
- sale

Procedimento:

In una piccola pentola fate caramellare le bucce dei frutti prescelti con 50 g di zucchero e 2 cucchiaini d'acqua. Lasciate cuocere per 5 minuti circa o perlomeno fino a quando lo zucchero non vi sembrerà sufficientemente imbrunito.

In una ciotola a parte mescolate il resto degli ingredienti, ovvero il restante zucchero, l'uovo, la farina mischiata al lievito, il burro e la scorza del limone.

Lavorate l'impasto fino ad ottenere una palla che stenderete a sua volta, creando tanti cerchi di grandezza media che distribuirete direttamente su una teglia ricoperta di carta da forno.

A questo punto ricoprite ogni eco cookies con una cucchiata di bucce di frutta caramellate ed infornate a 180° per 15 minuti, controllando la cottura. Se non vi sembrano sufficienti, aumentate di 5 minuti. Sfornate, lasciate raffreddare e cospargete di zucchero a velo.

Gli eco cookies si conservano tranquillamente in una scatola di latta o una apposita per biscotti per più di una settimana.

Brownies eco di pane e cioccolato



Ingredienti:

- 150 g di pane raffermo
- 150 g di cioccolato
- 180 g di zucchero
- 100 g di burro
- 80 g di farina
- 2 uova
- 1/2 bicchiere di latte
- 1 cucchiaio di lievito per dolci
- 1 pizzico di sale

Procedimento:

Mettete il pane a bagno in una ciotola e bagnatelo con il latte per ammorbidirlo. Spezzettatelo grossolanamente.

In una piccola pentola sciogliete il burro con lo zucchero e il cioccolato a pezzetti. Mescolate fino ad ottenere una crema liscia ed omogenea. Spegnete e lasciate intiepidire.

A questo punto incorporate le uova, la farina, il lievito, un pizzico di sale, il pane spezzettato, il latte e mescolate il tutto.

Versate il composto in uno stampo rettangolare e infornate in forno caldo a 180° per circa 30 minuti.

Lasciate riposare per 10 minuti circa prima di sfornare.

Conclusioni ecosostenibili



La popolazione mondiale cresce sempre di più (7 miliardi, 9 miliardi nel 2050) e allo stesso tempo cresce la richiesta di cibo: le risorse del pianeta non sono infinite, quindi urge l'esigenza di sfruttare meglio quello che produciamo. Sulla base della crescita prevista per la popolazione mondiale si stima che l'attuale produzione alimentare dovrebbe aumentare del 70%, ma prima sarebbe auspicabile un maggiore impegno nella riduzione degli sprechi. Un più efficiente utilizzo dei prodotti alimentari sarebbe sufficiente per sfamare tutto il pianeta e per ridurre il crescente consumo di risorse. E' soprattutto una questione di buon senso, ma fino a oggi ancora poco è stato fatto per ridurre lo spreco di cibo, assolutamente commestibile, che ogni giorno si verifica lungo tutta la filiera alimentare.

Come sostiene Maurizio Pallante in "Meno è meglio", **il 3% del PIL italiano è costituito da cibo che si butta**. Non solo, **il 70% dei consumi energetici è costituito da sprechi** che non servono a nulla se non a incrementare le emissioni di CO2 e l'effetto serra.

Di fronte a questi dati sembrerebbe logico concentrarsi su una riduzione degli sprechi piuttosto che preoccuparsi di aumentare la produzione. Questo problema non riguarda solo i paesi industrializzati (**670 milioni di tonnellate di sprechi alimentari all'anno**), ma anche quelli in via di sviluppo (630 milioni di tonnellate). I soggetti maggiormente responsabili degli sprechi cambiano da paese a paese. Così, come nei paesi in via di sviluppo i **consumatori sprecano dai 6 agli 11 kg di cibo pro capite all'anno**, in Europa arriviamo a sprecare 47 kg di cibo pro capite all'anno, mentre negli Stati Uniti a più del doppio (Global Food Losses and Food Waste, FAO, 2011).

Ringraziamenti: Lisa Casali, Tommaso Fara, Lo Staff di Giallo Zafferano, Sonia Peronaci

Cosa ne dite di fare qualcosa? Be cool, save the planet!