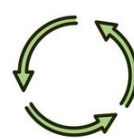




Comune di
Castel San Pietro



Pranzo sostenibile di primavera



PARTIAMO DAI PRINCIPI...

"Noi scout vogliamo amare la vita e proteggere la natura!"

Questo punto della legge scout rappresenta un **impegno** che tutti possiamo portare avanti attraverso **gesti quotidiani**, a partire dalla tavola. Il nostro **"Pranzo sostenibile di primavera"** vuole essere un'occasione per passare del tempo **insieme** dando il benvenuto alla bella stagione, ma anche per riflettere su come la **cucina** sia uno spazio in cui possiamo trasformare i **valori in azioni concrete**.

In questo opuscolo sono scritti **7 principi** per promuovere una **cucina** e un'**alimentazione più sostenibili**, oltre ad alcune ricette e **trucchetti** che permettono di **valorizzare gli ingredienti** e **ridurre gli sprechi**. Clicca sui **link** per approfondire alcuni argomenti trattati e... buona lettura!

La sezione scout Burot Castel San Pietro



7 principi per una cucina e un'alimentazione più sostenibili

1) Consumare prodotti locali, di stagione e se possibile biologici



Scegliere prodotti locali significa ridurre l'impatto ambientale legato al trasporto e sostenere i produttori del territorio. I prodotti biologici offrono [molti vantaggi](#) da tanti punti di vista (coltivazioni sostenibili e rispettose dell'ambiente, maggiore attenzione al benessere animale, maggior qualità degli ingredienti ecc.). Gli alimenti [di stagione](#), inoltre, crescono naturalmente senza bisogno di serre riscaldate o trattamenti particolari, risultando più sostenibili, freschi e ricchi di sapore.

2) Favorire gli alimenti di origine vegetale



Verdure, legumi, cereali e frutta hanno un [impatto ambientale molto inferiore](#) rispetto ai prodotti di origine animale. Integrare più spesso questi alimenti nei propri pasti contribuisce a ridurre il consumo di risorse naturali e favorisce un'alimentazione più equilibrata e sana, anche secondo le [raccomandazioni nutrizionali](#) della Confederazione Svizzera.

3) Valorizzare ogni parte degli ingredienti



Molte parti degli alimenti che vengono comunemente scartate sono in realtà ancora utilizzabili. Gambi, foglie e bucce possono essere impiegati per brodi, zuppe o altre preparazioni (alcuni consigli si trovano anche in questo opuscolo).

4) Fare la spesa in modo organizzato



Pianificare i pasti e preparare una lista della spesa aiuta ad acquistare solo ciò che è realmente necessario. Questo permette di evitare sprechi alimentari, risparmiare denaro e gestire meglio le scorte disponibili in cucina.

5) Conservare correttamente gli alimenti



Una [corretta conservazione](#) permette di mantenere la qualità e la sicurezza degli alimenti più a lungo. Utilizzare contenitori adeguati, rispettare le temperature di conservazione e [riporre correttamente gli alimenti nel frigorifero](#) aiuta a prolungarne la durata e a ridurre gli sprechi.

6) Gestire con attenzione le scadenze



Controllare regolarmente le date di scadenza e consumare prima i prodotti più vicini alla scadenza è una buona abitudine. Una gestione attenta delle scorte consente di evitare inutili sprechi e di utilizzare gli alimenti in modo responsabile. Senza dimenticare che [alcuni alimenti](#) possono essere consumati in sicurezza anche dopo la data di scadenza!

7) Ridurre gli imballaggi e differenziare correttamente i rifiuti



Preferire prodotti con imballaggi ridotti o riciclabili contribuisce a [diminuire la quantità di rifiuti prodotti](#). Separare correttamente i rifiuti e favorire il riciclo permette di recuperare materiali preziosi e ridurre l'impatto ambientale.



Le ricette del menù di oggi

PAPPA AL POMODORO CON PANE

RAFFERMO

([link](http://giallozafferano.it) al sito giallozafferano.it)

INGREDIENTI (4 PERSONE)

- Aglio 1 spicchio
- Polpa di pomodoro 800 g
- Pane rafferma 300 g
- Acqua q.b.
- Basilico q.b.
- Olio extravergine d'oliva q.b.
- Sale fino q.b.



PREPARAZIONE

In una pentola scaldare leggermente l'olio, sbucciare l'aglio e tagliarlo a fettine sottili (se non è gradito, si può usare intero in camicia e successivamente rimuoverlo).

Fare soffriggere, poi versare la polpa di pomodoro e un po' di sale. Fare cuocere dolcemente per un'abbondante mezz'ora.

Intanto tagliare il pane a pezzettini. Quando il sugo è pronto, allungarlo con un po' d'acqua (la dose di acqua può variare a seconda del tipo di pane usato). Immergere tutto il pane.

Coprire con il coperchio e lasciare riposare circa 15 minuti. Trascorso questo tempo il pane sarà ben ammollato e impregnato di sugo; aggiungere ancora acqua al bisogno e mescolare bene. Rimettere sul fuoco e lasciare cuocere dolcemente per altri 5 minuti o fino a raggiungere la consistenza desiderata: le fette di pane dovranno sfaldarsi completamente e creare proprio "una pappa".

Spegnere il fuoco e regolare di sale, poi completare con un abbondante giro d'olio e qualche foglia di basilico.

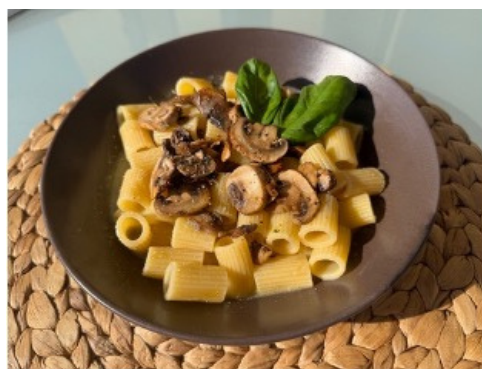
Mescolare bene e servire calda, tiepida o fredda, guarnendo il piatto con un ulteriore filo d'olio e foglioline di basilico.

Le ricette del menù di oggi

PASTA CREATIVA CON VELLUTATA (DI SCARTI). **DI VERDURE**

INGREDIENTI (4 PERSONE)

- Verdure miste (scarti e rimanenze sono perfetti!) 400 g
- Panna vegetale 80 g
- Funghi champignon 200 g
- Pasta 400 g
- Acqua q.b.
- Sale fino q.b.
- Pepe nero q.b.
- Prezzemolo o basilico q.b.
- Olio extravergine d'oliva q.b.



PREPARAZIONE

Tagliare a pezzetti tutte le verdure (non i funghi) e cuocerle in una pentola con acqua salata o brodo vegetale, quanto basta a ricoprirle, finché saranno morbide abbastanza per poterle passare al frullatore ad immersione.

A cottura ultimata frullare direttamente nella pentola fino a ottenere una purea. Aggiungere la panna e frullare nuovamente, fino a ottenere una vellutata liscia. Regolare di sale e di pepe.

In una padella, in un filo d'olio saltare i funghi tagliati a fettine sottili con sale e pepe finché saranno ancora sodi, ma ben cotti.

Cuocere la pasta secondo le indicazioni riportate sulla confezione, scolarla, quindi assemblare i piatti: uno strato di vellutata sul fondo, la pasta, un paio di cucchiaini di vellutata e i funghi saltati in padella a decorare. Completare con un filo d'olio e i gambi del prezzemolo tritati o il basilico.

Le ricette del menù di oggi

TORTA DI ZUCCA

INGREDIENTI

- Zucca 500 g
- Zucchero 150 g
- Uova 2
- Olio di semi 2 dl
- Farina bianca 200 g
- Sale un pizzico
- Scorza di limone 1 cucchiaino
- Cioccolato a dadini 200 g
- Lievito per dolci 12 g
- Zucchero a velo



PREPARAZIONE

Cuocere la zucca al forno a 180 °C per circa mezz'ora, finché è morbida e si attraversa facilmente con la forchetta. Schiacciare o frullare per ottenere la polpa, e lasciare raffreddare.

Mescolare la polpa della zucca con lo zucchero, le uova e l'olio.

Aggiungere poco alla volta la farina, il sale, la scorza di limone e il cioccolato. Infine, unire il lievito.

Imburrare una tortiera rotonda da 24 cm di diametro e cuocere in forno preriscaldato a 180 °C per 40 minuti circa. Lasciar raffreddare e spolverare di zucchero a velo prima di servire.

Ricettine e trucchi antispreco

MATTONELLA DI LEGUMI E VERDURE AVANZATI

Ingredienti per una teglia da 32 cm di diametro con bordi alti: 200 g di farina di ceci, olio extravergine d'oliva, sale, pepe e spezie a piacere, 150 g di legumi misti già cotti, 200 g di verdure miste già cotte, 1 cipolla, pangrattato q.b.

Mescolare con una frusta la farina di ceci con 600 ml di acqua, 3 cucchiaini di olio d'oliva, una presa di sale, pepe e le spezie preferite. Lasciar riposare il composto per 30 minuti. Mescolare le verdure e i legumi e aggiungerli al composto insieme alla cipolla tagliata sottilmente. Cospargere con il pangrattato e un filo d'olio. Cuocere in forno statico a 200 °C, finché la superficie risulta croccante e dorata.



SPIEDINI CROCCANTI DI PASTA AVANZATA

Ingredienti per 10 spiedini: 200 g di pasta corta avanzata non condita, 50 g di formaggio grattugiato, paprika affumicata, sale, pepe, olio extravergine d'oliva, 10 bastoncini da spiedino

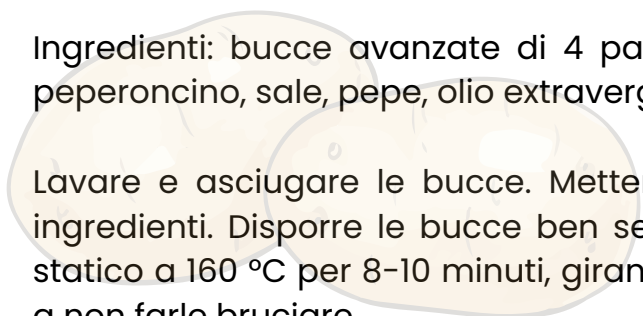
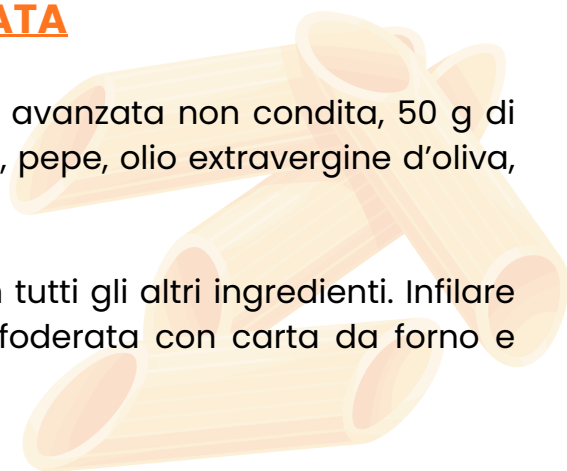
Versare la pasta in un recipiente e condirla con tutti gli altri ingredienti. Infilare la pasta sugli spiedini. Disporre su una teglia foderata con carta da forno e cuocere in forno statico a 180 °C per 15 minuti.



CHIPS CROCCANTI DI BUCCE DI PATATE O CAROTE

Ingredienti: bucce avanzate di 4 patate o di 6 carote, paprika affumicata o peperoncino, sale, pepe, olio extravergine d'oliva

Lavare e asciugare le bucce. Metterle in una ciotola e condirle con gli altri ingredienti. Disporre le bucce ben separate su una teglia, e cuocerle in forno statico a 160 °C per 8-10 minuti, girandole a metà cottura e facendo attenzione a non farle bruciare.

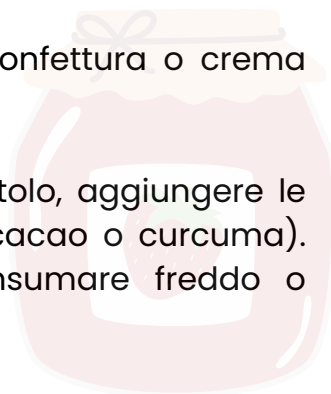


Ricettine e trucchi antispreco

MILKSHAKE CON FONDI DI BARATTOLI DI CONFETTURA O CREME SPALMABILI

Ingredienti per un milkshake: il fondo di un barattolo di confettura o crema spalmabile, latte o bevanda vegetale a scelta, spezie varie

Versare il latte o la bevanda vegetale all'interno del barattolo, aggiungere le spezie preferite (per esempio: cannella, vaniglia, zenzero, cacao o curcuma). Shakerare finché il composto è ben amalgamato. Consumare freddo o scaldato.



CRUMBLE D'URGENZA CON FRUTTA TROPPO MATURA

Ingredienti per 4 porzioni: 500 g di frutta troppo matura, 75 g di zucchero di canna per la frutta, 100 g di farina 00, 50 g di burro, 50 g di zucchero di canna per il crumble

Tagliare la frutta e mischiarla con lo zucchero di canna, poi mettere in una teglia imburrata. Mischiare gli altri ingredienti per formare un composto granuloso, senza lavorare troppo. Versare il composto sulla frutta. Cuocere in forno statico a 180 °C per 35-50 minuti, finché il crumble è ben dorato.

