



La Borsa della Spesa

Per un acquisto conveniente e consapevole di prodotti sostenibili



STAGIONI IN TAVOLA

**CONSIGLI PRATICI PER UNA SPESA INTELLIGENTE,
ECONOMICA E STAGIONALE**

Speciale Pasqua



BMTI

ITALMERCATI
ITALYAN WHOLESALE MARKETS NETWORK



INDICE

CAPITOLO

01

Il Menù di Pasqua del nostro Chef
Donato Carra

CAPITOLO

02

Pasquetta zero sprechi: sapori di
primavera per un pic-nic sostenibile

CAPITOLO

03

I consigli delle
nostre nutrizioniste sui
prodotti di stagione

CAPITOLO

04

Le ricette dello Chef
Donato Carra





IL MENU DI PASQUA DEL NOSTRO CHEF DONATO CARRA

Ciao a tutti! Ebbene sì, è iniziata ufficialmente la **Settimana Santa**! Sapete già cosa cucinerete a **Pasqua**? Quanti di voi sono tradizionalisti e quanti rivoluzionari? Team carne o team pesce?

Se non sapete ancora cosa cucinare, il nostro Chef Donato Carra ci regala qualche spunto con i prodotti di stagione... lasciatevi ispirare!

Come antipasti, il nostro chef consiglia:

- Benedetto pasquale: un mix di bontà composto da uova sode benedette, salame artigianale, formaggi stagionati, ricotta fresca e carciofi fritti



- tartare di gamberi rosa con zest di limone, olio al prezzemolo e cialda croccante di bietola
- Cuore di carciofo farcito con crema di bietole e pane rustico tostato

Passiamo al primo:

- Linguine al profumo di mare con vongole lupino, gamberi rosa e pomodorini confit

E dopo le linguine...



- Tombarello in crosta di carciofi e erbe aromatiche su crema di bietole e patate novelle

E per contorno?

- Insalatina tiepida di bietole, carciofi e fragole marinate con vinaigrette al miele e aceto balsamico



Infine...il signor Dolce!

- Crostata alle fragole fresche con crema pasticcera al limone e base di frolla alle mandorle



Il tutto, accompagnato da un vino bianco secco fruttato, ad esempio un Vermentino di Gallura o un Falanghina del Sannio.

E poi...uova di Pasqua di tutti i tipi per grandi e piccini!



Aprile è un periodo in cui i mercati sono pieni di tanti prodotti gustosi e anche il nostro chef non rinuncia alla bontà della stagionalità!

Ricordate sempre che scegliere prodotti di stagione aiuta le nostre tasche, la nostra salute e il nostro pianeta!



PASQUETTA ZERO SPRECHI: SAPORI DI PRIMAVERA PER UN PIC-NIC SOSTENIBILE

Pasquetta si avvicina con le sue scampagnate e i pranzi all'aperto. Ma come rendere questa giornata all'insegna del gusto, senza dimenticare l'ambiente e il nostro portafoglio?

In quest'articolo vi offriamo alcuni consigli per un pranzo davvero buono ma che si trasforma in un'opportunità per essere sostenibili e ridurre gli sprechi alimentari.

Dal pranzo di Pasqua, spesso avanza molto cibo che può essere trasformato in piatti che non hanno niente da invidiare alla solita grigliata, soprattutto se accompagnati da freschi prodotti di stagione.

Infatti, la primavera ci regala una varietà di ingredienti perfetti per arricchire il nostro cestino da picnic. Aprile ci offre prodotti ortaggi speciali, come gli asparagi, i carciofi, le fave e i piselli ma anche frutta profumata e dolce, come le fragole.





Se siete curiosi, ecco i nostri consigli:

- **Frittata o torta salata** con gli avanzi del pranzo di Pasqua: una soluzione antispreco, facile da preparare, gustosa e pratica da trasportare. Avete ancora delle uova in frigo? Incorporate i salumi avanzati, arricchite con pecorino e mozzarella e aggiungete le verdure di stagione, ad esempio carciofi o asparagi.



Per un tocco di sapore in più, non dimenticate le erbe aromatiche fresche...prezzemolo ed erba cipollina sono perfetti!

- **Insalatone:** se avanzano uova sode, utilizzatele per arricchire le vostre insalate. Inoltre, potete trasformare il pane raffermo in croccanti crostini aromatizzati da aggiungere.
- **Polpette di carne:** è avanzato dell'agnello o altra carne arrosto? Tritatela finemente e mescolatela con pane raffermo ammorlato nel latte, uova, parmigiano grattugiato e aromi. Formate delle polpette da friggere o cuocere in forno.

- **Dolci "trasformati":** scommettiamo che avanzerà della Colomba pasquale? Potete tagliarla a fette e grigliarla leggermente, accompagnandola con la frutta fresca di stagione, come le fragole. Ma non solo, potete anche sbriciolarla e usarla come base per un tiramisù monoporzione in bicchiere, alternandola a crema o yogurt greco e frutta...o cioccolato!

Insomma, con gli avanzi e i prodotti di stagione potete creare un menù completo, dall'antipasto al dolce! Questi sono solo alcuni spunti che potrete arricchire con la vostra creatività!



Tutti speriamo in una splendida giornata! Ecco, quindi, anche alcune accortezze per un picnic che rispetti l'ambiente:

- utilizzate contenitori riutilizzabili: evitate la plastica usa e getta e preferite contenitori ermetici, borracce e posate lavabili;
- portate tovaglioli di stoffa: sono più ecologici e aggiungono un tocco di eleganza;
- sacchetto per i rifiuti: portate con voi un sacchetto per raccogliere eventuali rifiuti e smaltiteli correttamente.
- godetevi la natura: ricordate che il picnic è anche un'occasione per rilassarvi e apprezzare la bellezza del paesaggio primaverile.

Non avete la possibilità di trascorrere la giornata all'aria aperta? Non importa, questi consigli sono perfetti anche per un pranzo a casa con amici e parenti.



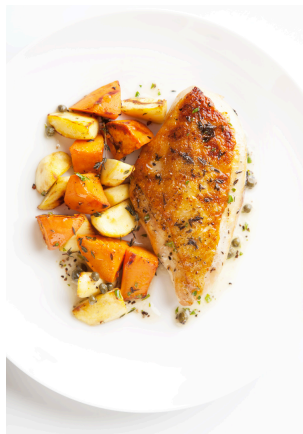
I CONSIGLI DELLE NOSTRE NUTRIZIONISTE SUI PRODOTTI DI STAGIONE

Tonnetto alletterato

Il tonnetto alletterato è un pesce molto apprezzato per le sue qualità nutrizionali. Contiene circa 25 grammi di proteine per 100 grammi di prodotto. È anche ricco di acidi grassi omega-3, che sono fondamentali per la salute del cuore e del cervello. Inoltre, fornisce importanti vitamine e minerali, come la vitamina B12, il selenio e il fosforo, che contribuiscono al benessere generale dell'organismo.



Il consumo di tonno, in generale, offre numerosi benefici per la salute. Gli acidi grassi omega-3 possono aiutare a migliorare la salute cardiovascolare e supportare la funzione cerebrale. Inoltre, il tonno è un'ottima scelta per chi cerca di mantenere un peso sano, poiché è povero di grassi e ricco di proteine, favorendo una sensazione di sazietà. Il tonno fresco è generalmente considerato più nutriente, poiché conserva intatti molti dei suoi nutrienti. Il tonno in scatola ha una lunga durata ma può contenere additivi e una maggiore quantità di sodio, a seconda del tipo di conservazione.



Piselli

I piselli sono un alimento nutriente, ricco di vitamine C, A e K, sali minerali come potassio e ferro e fibre. Sono poveri di calorie, infatti, 100 gr di piselli contengono circa 81 Kcal. Grazie alle fibre, favoriscono la digestione, migliorano il transito intestinale e aiutano a mantenere stabile il livello di zuccheri nel sangue. Inoltre, le vitamine che contengono li rendono antiossidanti, quindi proteggono la pelle dai radicali liberi. In più, sono un alimento con un alto contenuto di proteine vegetali, per questo sono ideali per chi segue una dieta vegetariana o vegana ma anche per chi segue un regime alimentare sano poiché sono anche poveri di grassi. Infine, grazie al potassio, aiutano a regolare la pressione sanguigna e promuovono la salute del cuore.



NUTRIZIONISTA

Ida Liotti



NUTRIZIONISTA

Anna Maria De Santis



La Borsa della Spesa
Il tuo copione commerciale e commerciale di prodotti naturali



LE RICETTE DELLO CHEF DONATO CARRA

Ricetta classica: linguine con crema di fave e cozze

Sciacqua 500 gr di cozze sotto acqua corrente e rimuovi le impurità dal guscio. In una padella ampia, scalda un filo d'olio con 1 spicchio d'aglio. Aggiungi le cozze e sfuma con $\frac{1}{2}$ bicchiere di vino bianco secco. Copri con un coperchio e lascia aprire i molluschi a fuoco medio (circa 5'). Filtra il liquido di cottura e mettilo da parte. Sguscia la maggior parte delle cozze, lasciandone alcune intere per la decorazione. Sbollenta 250 gr di fave in acqua salata per 3-4', poi scolale e raffreddale in acqua e ghiaccio.





Se necessario, rimuovi la pellicina esterna per una crema più liscia. Frulla le fave con un filo d'olio, un mestolo del liquido delle cozze e un pizzico di pepe fino a ottenere una crema vellutata. Cuoci 320 gr di linguine in abbondante acqua salata fino a 2' prima della cottura ottimale. Scolale e trasferiscile nella padella con il liquido delle cozze, mescolando per insaporire. Aggiungi la crema di fave e le cozze sgusciate, amalgamando bene il tutto. Se necessario, allunga con un po' di acqua di cottura della pasta per mantenere la cremosità. Servi guarnendo con prezzemolo fresco, peperoncino e, se gradita, scorza di limone grattugiata.

Ricetta classica: linguine con crema di piselli e guanciale

In un pentolino, porta a ebollizione circa 200 ml di brodo vegetale e aggiungi 350 gr di piselli freschi. Cuoci per circa 5-7' finché non risultano teneri. In una padella fai soffriggere mezza cipolla tritata finemente con un filo d'olio. Aggiungi i piselli e salta per 2'. scola conservando un po' dell'acqua di cottura. Frulla tutto aggiungendo l'olio evo, una noce di burro, 50 ml di panna da cucina e una parte dell'acqua di cottura per ottenere la consistenza desiderata. Aggiusta di sale e pepe e, se gradisci, aggiungi un pizzico di scorza di limone. Taglia 180 gr di guanciale a listarelle o cubetti e cuoci in padella. Una volta pronto, trasferiscilo su carta assorbente per eliminare l'eccesso di grasso, ma conserva un po' del grasso rilasciato in padella. Cuoci le linguine seguendo i tempi indicati sulla confezione per una cottura al dente. Scola la pasta, riservando un poco di acqua di cottura. Mescola le linguine con la crema di piselli. Se necessario, aggiungi gradualmente un po' di acqua di cottura. Unisci il guanciale croccante e, mescola delicatamente in modo che tutti i sapori si amalgamino bene. Se preferisci, spolvera con parmigiano o pecorino grattugiato e aggiungi una manciata di erbe aromatiche fresche per decorare. Servi le linguine ben calde, con un'ulteriore spolverata di formaggio e un filo d'olio extravergine a crudo per esaltare il gusto. Un leggero tocco di zest di limone aggiungerà un contrasto aromatico molto piacevole



Ricetta vegana: cheesecake al limone (senza cottura)

Frulla 150 g di biscotti vegani (tipo Digestive) e mescolali con 50 g di olio di cocco sciolto. Versa il composto in uno stampo a cerniera (circa 18 cm) foderato con carta forno e pressa bene. Metti in frigo. Frulla 200 g di anacardi scolati (messi in ammollo per almeno 4 ore o tutta la notte) con 100 ml di succo di limone, 70 ml di sciroppo d'agave o d'acero, 60 ml di latte vegetale (soia, mandorla o avena), 50 gr di olio di cocco e la scorza di 1 limone bio fino a ottenere una crema liscia. Versa la crema sulla base e livella. Metti in freezer per almeno 3 ore. Toglila 15-20 minuti prima di servire per farla ammorbidire. Decora con fette di limone, cocco grattugiato, foglie di menta o frutti di bosco.



Ricetta vegana: mousse di fragole e latte di cocco

Lava e asciuga 300 gr di fragole, poi tagliale a pezzi. Frullale con 1 cucchiaino di succo di limone e 2 cucchiaini di sciroppo d'acero o agave fino a ottenere una purea liscia. In un pentolino, scalda 200 ml di latte di cocco con 1 cucchiaino di agar agar, mescolando fino a farlo sciogliere completamente. Porta a leggera ebollizione e cuoci per 1-2'. Spegni il fuoco e lascia intiepidire leggermente. Versa la purea di fragole nel latte di cocco e mescola bene. Suddividi il composto in coppette e lascia raffreddare a temperatura ambiente. Copri e metti in frigorifero per almeno 3 ore, fino a quando la mousse sarà compatta e cremosa. Decora con fragole fresche, scaglie di cocco o granella di pistacchi per un tocco croccante.



CHEF

Donato Carra



La Borsa della Spesa

Per un acquisto conveniente e consapevole di prodotti sostenibili

www.borsadellaspesa.it

powered by



BMTI