



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**

Maggio Gourmet



BMTI

ITALMERCATI

ITALY'S MARKET PLACE



INDICE

CAPITOLO

01

Tutto sulle seppie, buone,
magre e...di stagione

CAPITOLO

02

Ostriche: il lusso per tutti che
aspetta solo di essere scoperto!

CAPITOLO

03

Intervista alla Dott.ssa Anna Maria
De Santis sul favismo



INDICE

CAPITOLO

04

Asparagi,
un amore di stagione

CAPITOLO

05

I consigli delle nostre nutrizioniste
sui prodotti di stagione

CAPITOLO

06

Le ricette dello Chef
Donato Carra



TUTTO SULLE SEPPIE, BUONE, MAGRE E...DI STAGIONE

A maggio le protagoniste sono le **seppie**. Sapete che è questo il periodo in cui vengono pescate maggiormente? Siete così bravi da distinguerle da un calamaro?

E soprattutto, **perché questa è "la stagione delle seppie"**?

Semplice, vengono pescate con più facilità! Sapete perché? Tra marzo e maggio, si avvicinano alla costa per deporre le loro uova. Avvicinandosi in acque meno profonde, sono più accessibili ai pescatori. Inoltre, in questo intervallo di tempo, la loro qualità migliora grazie alle temperature ancora miti e alla dieta ricca di piccoli crostacei e pesciolini.



Come si puliscono? A voi una piccola guida pratica

Uno dei motivi per cui spesso le seppie non vengono acquistate, è la difficoltà riscontrata nel pulirle. Attenzione, non fatevi ingannare! Pulire le seppie, infatti, può sembrare complicato ma, in realtà, è tutta pratica. Seguite questi semplici passaggi e non sarà più un problema:



1. Rimuovete la pelle esterna, che si stacca facilmente tirandola via;
2. Aprite la sacca con estrema attenzione in maniera tale da non rompere la vescica del nero;
3. Mettete da parte il nero e utilizzatelo per preparazioni particolari;
4. Tirate fuori, sempre con delicatezza, le interiora e l'osso di seppia, ovvero la conchiglia interna;
5. Rimuovete occhi e becco, situato tra i tentacoli;
6. Lavate bene sotto acqua corrente per eliminare ogni residuo.



Qual è il segreto per cucinarle alla perfezione, conservando la loro morbidezza?

Generalmente, uno dei rischi quando si cucina la seppia è renderla gommosa. Il segreto? Il tempo di cottura!

Per esempio: se utilizzate la piastra o la padella antiaderente, lasciatela cuocere 2-3 minuti a fuoco vivo; se, invece, la usate per arricchire sughi o nei brasati, lasciatela cuocere almeno 30-40 minuti. Ma non è tutto, vi lasciamo un ultimo trucchetto: se marinate la vostra seppia con limone o aceto per 30 minuti prima della cottura, sarà ancora più morbida.



Il solito dilemma...è una seppia o un calamaro?

Sebbene simili, seppie e calamari presentano differenze sostanziali. Innanzitutto, il corpo delle seppie è più largo e schiacciato e hanno al loro conchiglia interna rigida. I calamari, invece, sono più allungati e hanno una struttura interna chiamata gladio, flessibile e trasparente. Nonostante non tutti se ne accorgano, anche i loro sapori sono diversi! Le seppie hanno una carne più dolce e densa, ideale per cotture lente mentre i calamari risultano più delicati e adatti a frittture e grigliate veloci.



E cosa dire del nero di seppia?

Il nero di seppia è una sostanza prodotta come meccanismo di difesa per creare una nube scura e sfuggire ai predatori. In cucina, questo liquido viene utilizzato per il suo sapore deciso e marino, soprattutto per risotti, paste e salse. Il classico "risotto al nero di seppia", infatti, è un piatto simbolo della cucina mediterranea, dal colore intenso e dal gusto inconfondibile. Attenzione però: aggiungetelo alla fine se volete sentire al meglio il suo sapore!

Ultima curiosità ma non per importanza: approfittate di questo momento per comprarle, dato che essendo abbondanti nei mercati presentano prezzi convenienti.





OSTRICHE: IL LUSSO PER TUTTI CHE ASPETTA SOLO DI ESSERE SCOPERTO!

Le ostriche. Basta nominarle per evocare immagini di cene raffinate, calici di champagne e prezzi proibitivi. Ma se ti dicessimo che questo mito è pronto a cadere?

Forse è proprio questa "aura" elitaria a limitarne il consumo in Italia rispetto ad altri, nonostante l'interesse sia in crescita.

È un vero peccato, perché queste meraviglie del mare vantano una tradizione antichissima: i Romani già le allevavano sulle nostre coste!

Oggi, tra il prestigio aristocratico che le ha rese protagoniste delle tavole francesi e le nuove tendenze gastronomiche, le ostriche stanno finalmente riconquistando il loro posto nel mondo. Non solo per il loro gusto raffinato, ma anche per gli impatti positivi degli allevamenti sull'ecosistema marino.

Ma quante varietà di ostriche esistono? Quali sono i segreti per gustarle al meglio? Scopriamolo insieme!

Il mondo delle ostriche

Ogni specie ha la sua forma, il suo sapore e la sua storia da raccontare:

- **L'Elegante:** l'ostrica piatta europea (*Ostrea edulis*). Fino alla Seconda Guerra Mondiale era la regina indiscussa degli allevamenti europei. Oggi è super apprezzata dagli intenditori e nei ristoranti di alta gamma per la sua carne soda, il sapore intenso con una leggera nota "ferrosa" e il profumo che persiste a lungo. Cresce lentamente (fino a 4 anni!), il che la rende più preziosa.



- **L'Americana "Tuttofare":** l'ostrica (*Crassostrea virginica*). Vive lungo la costa dall'Atlantico canadese fino all'Argentina e viene ancora pescata in grandi quantità. Ha un ruolo chiave per l'ambiente marino del Nord America: filtra l'acqua, stabilizza i fondali e crea habitat ideali per molte altre specie. È allevata soprattutto nel Golfo del Messico e lungo la costa atlantica degli Stati Uniti.

- **La Versatile:** l'ostrica concava (*Crassostrea gigas*). Originaria delle coste del Pacifico, dalla Russia all'Australia, oggi è la più allevata al mondo, avendo superato l'ostrica piatta in Europa. Il suo segreto? Un sapore più delicato e meno salmastro, con una polpa dolce e gustosa che conquista anche chi si avvicina per la prima volta al mondo delle ostriche.



Come assaporarle al meglio?

Sai che le abitudini cambiano da continente a continente? Se in Europa amiamo gustarle crude, in Nord America e in Asia vanno forte anche cotte!

Ma una cosa è certa: le ostriche non sono solo incredibilmente gustose, ma anche un concentrato di benessere! Ricche di zinco, calcio, vitamina B12 e aminoacidi essenziali, sono alleate della nostra salute e persino della bellezza della pelle.

Ecco alcune idee sfiziose per gustarle al meglio:

- **Il classico intramontabile:** crudité con limone. Il modo più puro per apprezzare la freschezza e il sapore del mare. Una semplice spruzzata di limone esalta la loro sapidità.
- **Un tocco di eleganza francese:** con Mignonette. Salsa a base di scalogno tritato, pepe nero macinato e aceto di vino rosso. L'acidità dell'aceto contrasta la ricchezza dell'ostrica in un perfetto equilibrio..

- **Un'esplosione di profumi esotici:** con salse avvolgenti. Provale con una salsa allo zenzero e salsa di soia, oppure al mango e coriandolo per un tocco tropicale.
- **Gratinate al forno:** un comfort food marino. Se il crudo non fa per te, provale gratinate con pangrattato, aglio, prezzemolo, parmigiano e olio extravergine d'oliva.
- **Croccanti:** un'alternativa golosa. Impanate e fritte, diventano uno snack sfizioso e croccante, perfette con una salsa tartara fatta in casa

Cosa berci insieme?

Le ostriche crude si abbinano bene con **vini bianchi secchi** e minerali. Per quelle cotte, si può osare con **vini bianchi più strutturati** o persino un **rosato secco**. E sorprendentemente, stanno benissimo anche con una **birra chiara e fresca**!





Non buttare i gusci!

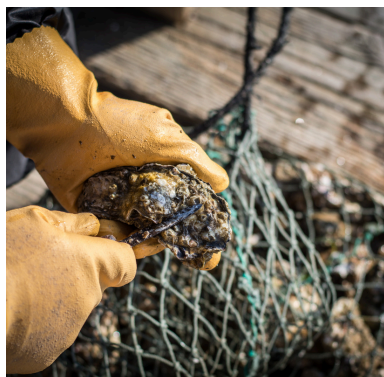
Lo sapevi che i gusci d'ostrica possono essere riutilizzati in tantissimi modi?

- **Fertilizzante naturale per il giardino:** ricchi di carbonato di calcio, aiutano a migliorare la struttura del suolo e a regolare il pH. Sono perfetti per piante come pomodori, peperoni e agrumi.
- **Pacciamatura per le piante:** distribuiti sul terreno, aiutano a trattenere l'umidità, ridurre le erbacce e proteggere le radici dagli sbalzi di temperatura.
- **Materiale filtrante per acquari marini:** grazie alla loro porosità e al carbonato di calcio, mantengono stabile il pH dell'acqua e favoriscono la crescita di batteri benefici nel ciclo dell'azoto.

Le ostriche: lusso o scelta sostenibile?

Le ostriche non sono un lusso per pochi! Spesso il loro prezzo è in linea con altri molluschi, come le capesante o le vongole veraci.

E c'è di più: scegliere le ostriche è una scelta amica dell'ambiente! L'allevamento di ostriche è una pratica sostenibile che porta benefici concreti al mare. Questi molluschi filtrano naturalmente l'acqua, stabilizzano i fondali, migliorano la qualità degli ecosistemi marini e offrono rifugio **a molte specie**.





INTERVISTA ALLA DOTT.SSA ANNA MARIA DE SANTIS SUL FAVISMO

Pasqua, Pasquetta, 25 aprile, 1 maggio... quattro ricorrenze con un minimo comune multiplo: le scampagnate all'aria aperta con tante ricette tradizionali, molte delle quali hanno come protagoniste le fave. Tuttavia, per alcune persone, questo legume può rappresentare un serio pericolo per la salute. Oggi parliamo di **favismo**, una condizione genetica che richiede particolare attenzione e, per capirci un po' di più, abbiamo intervistato la nostra nutrizionista, la **Dott.ssa Anna Maria De Santis**, che ci aiuta a fare chiarezza su questa patologia e su come affrontarla nella vita quotidiana.

Sapevate, ad esempio, che il favismo non riguarda solo le fave?



Che cos'è il favismo, come si manifesta e come può essere gestito?

Il favismo è una condizione genetica che riguarda l'incapacità di metabolizzare correttamente una sostanza chiamata favina, presente nelle fave e in altri legumi. Questa patologia è legata a una carenza di un enzima chiamato G6PD (Glucosio-6-fosfato deidrogenasi), essenziale per proteggere i globuli rossi da danni ossidativi. Quando una persona affetta da favismo entra in contatto con certi fattori scatenanti, come le fave o altri legumi, può sviluppare una grave crisi emolitica, che comporta la distruzione dei globuli rossi.

A quale età può iniziare a manifestarsi e a quali sintomi dobbiamo fare attenzione?

Il favismo può manifestarsi fin dai primi anni di vita, tipicamente tra i 6 mesi e i 2 anni ma non è raro che si manifesti anche in età adulta, soprattutto dopo il consumo di fave o alimenti contaminati. I sintomi includono pallore, affaticamento, urine scure e a volte febbre. Tuttavia, la gravità della crisi può variare da persona a persona.

Quali alimenti devono essere assolutamente vietati da una persona affetta da favismo?

La principale fonte di rischio per chi soffre di favismo è rappresentata dalle fave. Tuttavia, devono essere evitati anche altri legumi della stessa famiglia, come piselli, ceci, fagioli e, in alcuni casi, anche soia. È fondamentale evitare anche qualsiasi cibo o prodotto che contenga tracce di questi legumi, poiché anche una piccola quantità può scatenare una reazione.





Come si può strutturare una dieta equilibrata per un bambino con favismo, in maniera tale da evitare carenze nutrizionali?

Una dieta equilibrata per un bambino affetto da favismo deve evitare completamente i legumi sopra menzionati, ma deve comunque essere nutriente e varia. È importante includere nella dieta:

- **Proteine:** carne, pesce, uova, e legumi sicuri come lenticchie o fagioli, purché non siano contaminati.
- **Frutta e Verdura:** una varietà di frutta e verdura fresca per garantire un adeguato apporto di vitamine e minerali.
- **Carboidrati:** pane, pasta, riso, patate e altri cereali.
- **Grassi Sani:** olio d'oliva, frutta secca, avocado.

Inoltre, è essenziale che i genitori o i tutori consultino un nutrizionista per creare un piano alimentare personalizzato, che garantisca che il bambino riceva tutti i nutrienti necessari per crescere sano.

E' importante fare attenzione anche alla contaminazione?

Sì, la contaminazione degli utensili è un rischio reale per chi soffre di favismo. Gli utensili che sono stati utilizzati per preparare fave o legumi, sono quindi contaminati, devono essere accuratamente lavati per evitare tracce di favina. Per esempio, è fondamentale separare i coltelli, le pentole e i piatti che entrano in contatto con questi alimenti da quelli utilizzati per il cibo sicuro.



Esistono ingredienti a cui prestare particolare attenzione nei prodotti confezionati?

Chi soffre di favismo deve prestare molta attenzione anche agli ingredienti presenti negli alimenti confezionati. Alcuni alimenti, come le zuppe pronte, le conserve o i preparati di legumi, potrebbero contenere fave o altri legumi per migliorare il sapore o la consistenza. È essenziale leggere sempre le etichette per identificare eventuali ingredienti come fave, piselli, o soia. Inoltre, bisogna stare attenti a possibili contaminazioni crociate nei prodotti industriali che manipolano legumi, poiché fave, piselli, ecc. potrebbero essere presenti anche solo in tracce, eventualità che per legge deve essere sempre segnalata.





ASPARAGI, UN AMORE DI STAGIONE



Sono tra gli ortaggi più amati e attesi della stagione! Ma perché questo amore così intenso? E cosa si nasconde dietro questi eleganti germogli?

Già i Greci e i Romani li apprezzavano moltissimo, tanto che **Apicio**, famoso gastronomo romano, ne descrive diverse preparazioni. Addirittura, si narra che l'imperatore **Diocleziano**, stanco degli affari di stato, si ritirò a coltivare i suoi amati asparagi! Poi, nel Rinascimento, sono diventati simbolo di eleganza a tavola. Insomma, una storia di gusto lunga secoli... tutta da assaporare!

Viaggio tra le varietà italiane

Da marzo a inizio giugno, la primavera italiana si colora di verde, bianco, rosa e violetto con la raccolta degli asparagi, che raggiungono il loro picco di produzione proprio nel mese di maggio.



In Italia, esistono diverse varietà, ognuna caratterizzata da un sapore e una tradizione diversi. Il comune asparago verde si distingue per il suo sapore deciso. Il Veneto offre i pregiati asparagi bianchi: l'Asparago Bianco di Bassano DOP, l'Asparago Bianco di Cimadolmo IGP e l'Asparago di Badoere IGP, caratterizzati da un gusto delicato e amarognolo. In Liguria, invece, spicca l'inconfondibile asparago violetto di Albenga. La Lombardia vanta l'asparago bianco rosato di Cilavegna, l'asparago rosa di Mezzago e l'asparago bianco di Cantello IGP. Infine, l'Emilia-Romagna presenta l'asparago verde di Altedo IGP mentre nel Lazio si apprezza l'asparago verde di Canino IGP.



Ogni varietà riflette il proprio territorio e le sapienti tecniche di coltivazione, regalando diverse esperienze gustative. Scegliere l'asparago in base al colore e alla provenienza permette di esplorare un universo di sapori unici

Perché gli asparagi fanno bene

Varietà, gusto e colore ma gli asparagi, non solo sono buoni, sono anche un vero toccasana per la nostra salute.

Ricchi di acqua e fibre, favoriscono la regolarità intestinale e la sazietà. Sono fonte di vitamine (K, C, gruppo B) e minerali (potassio, fosforo). Noti per le proprietà diuretiche e depurative, aiutano l'organismo a eliminare le tossine: un vero concentrato di benessere!



Idee sfiziose e abbinamenti golosi

Sicuramente sono buonissimi semplicemente lessi con un po' di olio sale e limone ma questo ortaggio permette di liberare la nostra creatività in cucina. Di seguito qualche spunto Gli asparagi lessi con olio, sale e limone sono ottimi, ma si prestano a ricette creative. Ecco alcune idee primaverili:

- **Risotto asparagi e limone:** un classico fresco e profumato, mantecato con parmigiano, burro e scorza di limone
- **Torta salata asparagi e ricotta:** ideale per picnic, con un ripieno cremoso arricchito da asparagi e, volendo, pomodorini secchi.
- **Asparagi grigliati con salsa al sesamo e soia:** contorno dal sapore orientale, condito con una salsa agrodolce a base di soia, lime, zucchero e sesamo.

Come conservare al meglio gli asparagi per non sprecarli

Consumare gli asparagi freschi è l'ideale. Per conservarli, avvolgerli in un panno umido in frigorifero o metterli in un bicchiere con poca acqua. Si possono anche sbollentare e congelare per una conservazione più lunga.

Dell'asparago non si butta nulla!

Questo ortaggio non smette di stupirci! Ti rimangono dei gambi duri? Usali per soluzioni sfiziose in cucina, di seguito qualche trucco antispreco.

Brodo vegetale aromatico: utilizza la parte più legnosa dei gambi per preparare un brodo vegetale leggero e saporito. Falli bollire in acqua con una carota, una cipolla e una costa di sedano per circa 30-40 minuti. Filtra il brodo e usalo come base per risotti, zuppe o vellutate.

Crema o vellutata di gambi di asparagi: pela la parte esterna più fibrosa dei gambi. Tagliali a pezzetti e falli soffriggere con un po' di cipolla o scalogno. Aggiungi brodo vegetale (preparato magari con gli scarti!) e falli cuocere fino a quando saranno teneri. Frulla il tutto con un filo d'olio, sale e pepe per ottenere una crema delicata. Puoi arricchirla con un po' di panna vegetale o un formaggio cremoso.

Paté di gambi di asparagi: lessa o cuoci a vapore i gambi pelati fino a quando sono morbidi. Frullali insieme a frutta secca (mandorle o anacardi sono perfetti), un po' di olio, succo di limone, erbe aromatiche (menta, prezzemolo) per un paté da spalmare su crostini o utilizzare come condimento per la pasta (adatto anche agli amici vegan!).





I CONSIGLI DELLE NOSTRE NUTRIZIONISTE SUI PRODOTTI DI STAGIONE



Asparago

L'asparago è un ortaggio primaverile molto apprezzato per le sue numerose proprietà nutritive e benefiche per la salute. È ricco di acqua (circa il 95%) e povero di calorie (circa 20 kcal per 100 gr). Inoltre, contiene Vitamina K, importante per la coagulazione del sangue e la salute delle ossa, vitamina A (sotto forma di betacarotene), vitamina C, antiossidante e importante per il supporto immunitario, vitamine del gruppo B, in particolare acido folico (B9), potassio, per la regolazione della pressione sanguigna e ferro, calcio, magnesio, fosforo. .

È un depurativo e diuretico naturale, è noto infatti per stimolare la funzione renale e favorire l'eliminazione delle tossine. Favorisce la regolarità intestinale ed è importante anche assumerlo in gravidanza dato che l'elevato contenuto di acido folico contribuisce allo sviluppo del sistema nervoso del feto. In più, è adatto a chi deve controllare la glicemia o è diabetico.



Fagiolini

I fagiolini sono ortaggi appartenenti alla famiglia delle leguminose ma con caratteristiche nutrizionali più simili a quelle degli ortaggi a foglia verde che ai legumi secchi. Sono infatti poveri di calorie e ricchi di acqua, il che li rende un alimento versatile, benefico per la salute e leggero. Infatti, 100 grammi di prodotto crudo contengono appena 30 kcal, derivanti da: 2 gr. di proteine, 0,38 gr. di grassi, 7 gr. di carboidrati e 3,4 gr. di fibra. Per quanto riguarda vitamine e minerali,



I fagiolini contengono buone quantità di vitamina C, vitamina K, acido folico, e vitamina A, e minerali come potassio, magnesio, calcio e ferro. Il loro consumo può apportare vari benefici per la salute, tra cui supporto al sistema immunitario (grazie alla vitamina C), stimolo del transito intestinale, grazie al contenuto di fibra, controllo del peso, poiché sono poveri di calorie e grassi ma sazianti, quindi ideali nelle diete ipocaloriche.



Sgombrò

Lo sgombrò è un pesce azzurro con ottime proprietà nutrizionali: è ricco di acidi grassi Omega-3, è particolarmente utile per la salute del cuore; apporta proteine ad alto valore biologico, fondamentali per il mantenimento della massa muscolare ed è una buona fonte di vitamina D, indispensabile per la salute delle ossa e del sistema immunitario, oltre che di vitamina B12, importante per il corretto funzionamento del sistema nervoso. Tra i minerali spiccano fosforo, iodio e selenio.

Dal punto di vista calorico, 100 grammi di sgombrò fresco forniscono circa 180 kcal, con una composizione di circa 20 grammi di proteine e tra i 10 e i 13 grammi di grassi. Non contiene carboidrati e può essere consumato in molti modi: al forno, alla griglia, al vapore o anche in scatola. È una scelta nutriente, sana e sostenibile, perfetta per un'alimentazione equilibrata.

Cetriolo

Il cetriolo (*Cucumis sativus*) è un ortaggio dalle molteplici proprietà, apprezzato per il suo basso contenuto calorico e la versatilità. Ogni 100 grammi di cetriolo apportano circa 14 calorie, con una composizione prevalentemente acquosa (circa il 95%). Contiene piccole quantità di carboidrati (3,63 gr.), proteine (0,65 gr.) e grassi (0,11 gr.). È una buona fonte di vitamina K, vitamina C, potassio e magnesio. Grazie alla sua composizione, il consumo dei cetrioli apporta vari benefici, tra cui idratazione (grazie all'elevato contenuto di acqua), salute intestinale (grazie alle fibre presenti in particolare nella buccia), controllo di glicemia e colesterolo, supporto al sistema immunitario (la presenza di vitamina C e antiossidanti come la luteina e la zeaxantina rinforza le difese immunitarie e protegge le cellule dai danni ossidativi). I cetrioli potrebbero interferire con l'assunzione di diuretici e anticoagulanti.



NUTRIZIONISTA

Anna Maria De Santis



NUTRIZIONISTA

Ida Liotti





LE RICETTE DELLO CHEF

Ricetta classica: paccheri ai tre pomodori con stracciatella

Taglia 150 gr di pomodorini ciliegino, 150 gr di pomodorini datterino rossi, 150 gr di pomodorini datterino gialli a metà e disponili su una teglia con carta forno, con il taglio verso l'alto. Condisci con olio evo, sale, pepe, zucchero di canna e 1 spicchio d'aglio schiacciato. Cuoci in forno statico a 120°C per circa 2 ore (oppure ventilato a 100°C per 1h 30 min), fino a quando appassiscono. Tieni da parte qualche pomodorino confit e frulla i restanti con un filo d'olio evo e qualche foglia di basilico. Cuoci 320 gr di paccheri in abbondante acqua salata, scolandoli molto al dente. Ripassa in padella con la crema di pomodori per mantecarli bene. Disponi i paccheri nel piatto, aggiungi dei ciuffi di stracciatella di bufala sopra e decora con i pomodorini interi tenuti da parte, un filo d'olio e foglie di basilico fresco.



Ricetta classica: moscardini alla luciana

Se non sono già puliti, rimuovi becco, occhi e interiora di 1Kg di moscardini. Sciacquali bene sotto acqua fredda corrente. In un tegame largo (meglio se di coccio), scalda 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva con 2 spicchi d'aglio (interi o tritati, a piacere) con 1/2 cucchiaino di peperoncino (facoltativo). Aggiungi un goccio di vino bianco e lascialo evaporare. Unisci 1/2 cucchiaino di pomodori pelati, 1 cucchiaino di capperi sotto sale (sciacquati) e 2 cucchiaini di olive nere di Gaeta. Lascia cuocere per circa 5' a fuoco medio. Aggiungi i moscardini al sugo, copri con un coperchio e cuoci a fuoco basso per circa 40-50', finché non saranno teneri e il sugo si sarà ristretto. Regolare di sale e spolverare con prezzemolo fresco tritato prima di servire. Servire ben caldi, accompagnati da fette di pane tostato.



Ricetta vegana: polpette di piselli e patate al forno

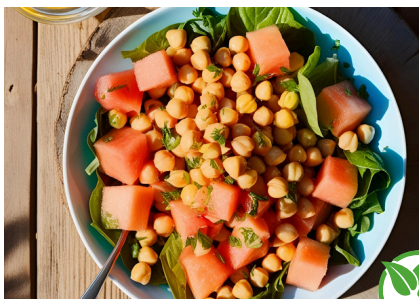
Lessa 2 patate medie (circa 300 g) finché sono morbide, poi schiacciale in una ciotola. Cuoci 200 g di piselli in acqua bollente per 5-7', scolali e frullali leggermente (puoi lasciarne qualcuno intero). Unisci piselli, patate, 2 cucchiaini di pangrattato, 1 cucchiaino di farina (di ceci o normale), prezzemolo, sale e spezie. Mescola bene fino ad avere un impasto lavorabile. Se è troppo morbido, aggiungi un po' più di pangrattato

. Forma delle polpette, passale in altro pangrattato e disponile su una teglia con carta forno. Spruzza un filo d'olio e cuoci in forno a 200°C per circa 20-25', girandole a metà cottura. Sono ottime con una salsa allo yogurt vegano, hummus o ketchup.



Ricetta vegana: insalata estiva di melone retato e ceci

Taglia 1/2 melone retato maturo a metà, elimina i semi e ricava delle palline o cubetti. Affetta sottilmente 1 cetriolo (puoi anche lasciarlo con la buccia) e 1/2 cipolla rossa (facoltativa). In una ciotola grande, unisci il melone, 1 tazza di ceci cotti (anche in barattolo, ben scolati), il cetriolo e la cipolla. Aggiungi il succo di 1/2 limone, l'olio, sale, pepe e mescola bene. Completa con foglie di menta spezzettate e, se vuoi, una spolverata di semi tostati. Lascia riposare in frigo per 10-15 minuti prima di servire, per un sapore più armonioso.



Ricetta anti spreco: tartufini al cocco

Avete della colomba avanzata e non sapete cosa farne? Non buttatela! Preparate invece dei golosissimi tartufini al cocco, facili e senza sprechi. Iniziate a sbriciolare 200 g di colomba in una planetaria. Aggiungete 100 g di mascarpone, 50 g di farina di cocco, un goccio di latte per ammorbidire il composto e amalgamate. Mescolate tutto fino a ottenere un impasto compatto. Formate delle palline con le mani e passatele nella farina di cocco. Lasciateli riposare in frigo per un'ora. Ecco, i vostri tartufini antispreco sono pronti da gustare! Semplici, golosi e perfetti per non sprecare nulla!



Ricetta anti spreco: muffin salati

Come trasformare semplici avanzi in un piatto gustoso e antispreco, i muffin salati. (0:06) In una planetaria rompete due uova. Aggiungete 100 ml di latte e 50 ml di olio. Mescolate bene. Unite 180 g di farina di tipo 0 e una bustina di lievito istantaneo per torte salate. Poi aggiungete sale, pepe e 50 g di formaggio grattugiato.

Ora arriva la parte più creativa! Recuperate ciò che avete in frigo: verdure cotte, formaggi avanzati, salumi, tutto tagliato a pezzetti e dentro l'impasto. Amalgamate il tutto e versate negli stampi da muffin, riempiendoli per due terzi. Infornate a 180° per circa 20-25 minuti, fino a doratura. Ed ecco i nostri muffin salati!



CHEF

Donato Carra



La Borsa della Spesa

Per un acquisto conveniente e consapevole di prodotti sostenibili

www.borsadellaspesa.it

powered by



BMTI