



RoadtoGreen2020  
ASSOCIAZIONE NO PROFIT

# ZERO

**LA GUIDA INTERATTIVA AL NON SPRECO**



CON IL PATROCINIO DI



MINISTERO DELL'AMBIENTE  
E DELLA TUTELA DEL TERRITORIO E DEL MARE



LEGAMBIENTE

ROMA



CONFERENZA DELLE REGIONI  
E DELLE PROVINCE AUTONOME



CONFCOMMERCIO

IMPRESA PER L'ITALIA

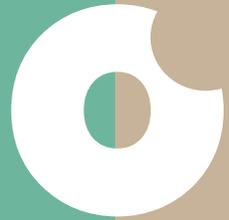
ROMA

*Più che un'associazione*

CINECITA'  
*World*

Il Festival del Cinema alla TV





**ZERO**

  
RoadtoGreen2020  
ASSOCIAZIONE NO PROFIT



# “La Scarpetta”

---

di Jérôme **Bourdezeau**

*La scarpetta permette di focalizzare tutto il buon senso e il rispetto che si celano dietro a questo sodalizio delle 2 nozioni di ghiottoneria e di sobrietà!!*

*Ghiottoneria perché quello che è buono va mangiato fino in fondo...*

*Sobrietà perché tutto quello che è stato necessario per preparare il piatto non va sperperato, dal lavoro degli agricoltori alla gentilezza di chi ha cucinato!*

*Il progetto Zero, tramite questa innovativa pubblicazione, ambisce in modo deciso a condividere e a stimolare idee divertenti per razionalizzare l'utilizzo degli ingredienti in cucina. L'Expo di Milano nel 2015 ha impostato la tematica "Nutrire il Pianeta" come una sfida prioritaria per tutta l'Umanità, qualsiasi ruolo interpretiamo su questa nostra Terra!!*

*Zero quindi, per Zero Spreco alimentare e perché tappa Zero per una consapevolezza che un'evoluzione degli stili di vita comincia dalla vostra più tenera età. Scoprirete in questo libro, anche grazie alla realtà aumentata, come Chef Susie insieme a Cucinieri, Chefs, Pasticceri si sono divertiti nel proporvi ricette seducenti che includono l'attenzione alla stagionalità, accenni al come si può conservare il cibo e idee sul come utilizzare gli scarti...*

*Imparare a cucinare senza spreco significa anche conoscere i luoghi di spesa, a leggere le etichette e le altre informazioni di origini e salubrità, calcolare quello che, in effetti, serve per una ricetta. Una miniera insperata per la scuola di risvolti multi-disciplinari, dalla scienza alla matematica, dalla fisica alla geografia...*

*Tra tutto quello che viene scartato al momento stesso della produzione fino ad arrivare nei nostri frigoriferi, 1/3 della produzione alimentare mondiale viene buttato. La nozione di Spreco alimentare riguarda, in qualsiasi fase (dal campo alla tavola, dal mare alla mensa scolastica o al ristorante) quella parte troppo importante di prodotti che, benché ancora commestibili, non saranno consumati!*

*Avete tra le mani una partita che unisce tutti i popoli, con importanti risvolti economici, sociali e ambientali.. Niente retorica, questa sfida si decide per voi ed insieme a Voi Ragazze e Ragazzi!*

*Pretendete e scegliete di agire, chiedete a nonni, genitori e zii, inventate nuovi pesti, nuove torte salate, nuove frittate, nuove ricette, mai l'inventiva sarà stata così ricreativa!!*

*Fate "scarpetta" con quello che il vostro frigorifero preserva,  
Obiettivo Zero Spreco!*



# Road to Green

---

di Barbara **Molinario**

*L'Associazione **Road to green 2020** nasce dopo l'Expo di Milano ed in vista dell'Expo 2020 di Dubai, che tratterà temi ambientali ed ha adottato come claim la frase "CONNECTING MIND CREATING THE FUTURE".*

*Com'è nata Road to green 2020? Sentivo l'esigenza di fare qualcosa, a non fare nulla ci avevo già provato... e non aveva funzionato! Così mi sono chiesta, assieme a mio marito e cofondatore dell'Associazione Dionisio Graziosi, cosa posso fare? Ho capito che era inutile porsi degli obiettivi utopici, irraggiungibili, fantasiosi ed impraticabili nell'immediato... ho deciso di mettere a disposizione dell'ambiente il mio bagaglio professionale, che è quello della comunicazione.*

*Qual è lo scopo di Road to green? Promuovere e sostenere progetti ed iniziative legate alla sostenibilità ambientale. Io credo che la cultura sia il principale mezzo per difendere, proteggere ed anche gestire le nostre risorse naturali, i nostri spazi, la nostra stessa vita... la nostra terra, per continuare a tenercela e viverci è necessario conoscerla e salvaguardarla! Amiamo la politica del fare.*

*Zero nasce per un'intuizione, perché sappiamo che conoscere vuol dire capire e capire vuol dire apprezzare e quando si apprezza qualcosa non si butta via, non si spreca. Il tema della sostenibilità e del non spreco è sempre più di vitale importanza per garantire, soprattutto alle future generazioni, una cultura del cibo e del suo rispetto.*

*L'idea di ZERO è quella di utilizzare uno strumento facile da capire e che aiuti a promuovere e divulgare la giusta filosofia e il giusto approccio al cibo e al "non spreco" dello stesso attraverso un linguaggio universale e l'utilizzo dell'innovazione. Zero contiene ricette realizzate con alimenti che solitamente avanzano nel frigorifero e poi vengono buttati, un vademecum sul recupero, l'utilizzo e il riuso di ogni parte del cibo, compreso lo scarto.*

*Sono stati personaggi influenti come chef e food blogger ad ideare le ricette gustose e creative di ZERO, fondamentali per formare le famiglie, e di conseguenza anche i bambini, nel riutilizzo degli alimenti e degli scarti che spesso finiscono nella pattumiera. Zero nasce per far conoscere le buone pratiche, per creare cultura del cibo, è il modo di Road to green per parlare di alimentazione in maniera semplice e divertente.*



Barbara Molinaro  
PRESIDENTE ROAD TO GREEN 2020

# Consigli pratici

per una spesa salutare e consapevole

## ***Parole d'ordine specialmente per chi ha figli piccoli: freschezza, qualità e moderazione***

Parlando di buone pratiche alimentari è necessaria la consapevolezza che esse nascono già al momento della spesa, sapendo scegliere cosa mettere nel carrello, specialmente se si hanno dei bambini, magari coinvolgendoli in modo che il percorso tra gli scaffali del supermercato sia anche di educazione alimentare. È quasi un parallelo con l'educazione civica che diamo ai nostri figli in modo da renderli consapevoli di quali sono i cibi cattivi e quali invece fanno bene. È in questa fascia di età che si deve creare il futuro adulto sano, in grado di compiere scelte quanto più salutari possibili. Se insegniamo ai nostri bambini come mangiare bene, sicuramente per loro da adulti sarà più semplice gestire l'alimentazione. Certo, a loro volta gli adulti devono per primi possedere un'educazione alimentare che riguarda non solo la quantità e la tabella nutrizionale ma anche la consapevolezza degli ingredienti e delle materie prime utilizzate. È importante saper leggere le etichette senza inseguire il prodotto in offerta o lasciarsi condizionare dalla pubblicità.

Tenendoci su un piano meno astratto, può essere utile fornire una serie di consigli pratici e immediati da tener presente durante la spesa quotidiana e che riguardano tutti i pasti della giornata, dalla colazione alla cena passando per il pranzo e la merenda: un errore comune è che a colazione e merenda si tende a dare ai bambini prodotti da forno confezionati, sia per praticità sia perché a loro effettivamente piacciono. In realtà sarebbero quasi completamente da abolire. Non ci si riferisce solo ai biscotti, per i quali andrebbero almeno scelti quelli secchi e poco farciti con non più di un grammo di grassi ognuno, ma anche alle merendine o al pane confezionato che di solito si acquistano per praticità e perché si mantiene morbido. Ma occorre ricordare che tutti i prodotti confezionati, non solo quelli da forno, per potersi mantenere a lungo sugli scaffali del punto vendita sono pieni di additivi, per questo sono di scarsa qualità. Meglio preparare dei dolci fatti in casa, perché in confronto alle merendine possiamo scegliere le materie prime più salutari, abolendo la farina doppio zero e prediligendo quella zero o quella integrale e lo zucchero di canna.

Con i bambini è già una vittoria non dare loro il pan carré o comunque confezionato, se non si ha tempo è meglio prendere tanti panini piccoli come i bottoni da quaranta grammi e congelarli per poi consumarli nell'arco della settimana; se vogliamo accompagnare la fetta di pane con una crema spalmabile alla nocciola, accertiamoci che ne contenga almeno il quaranta per cento.

Per il cioccolato, meglio abituarli a quello fondente perché i suoi grassi sono migliori rispetto a quelli presenti in altri tipi di cioccolata comunque meno genuina come quella al latte o quella bianca.

La preferenza ai prodotti freschi vale ovviamente preparando il pranzo e la cena: ai bambini vengono spesso propinati prodotti pronti da cuocere e invece le alternative ci sono, solo che le mamme spesso non lo sanno, non sono abituate; meglio scegliere dei secondi freschi di carne preferibilmente bianca e pesce che non siano preparati. In ogni caso è bene non consumare tutti i giorni proteine e grassi di origine animale: il pranzo o la cena possono essere costituiti tre volte a settimana da pasta con legumi, fonte di carboidrati e proteine.

Per la frutta e le verdure prediligiamo quelle di stagione e se proprio non le gradiscono proviamo a trasformarle in modo allettante, magari sotto forma di polpettina. Trattandosi di bambini non bisogna però essere troppo rigidi: hanno bisogno della loro dose di zuccheri semplici soprattutto al mattino perché trascorrono tante ore fuori casa e hanno un dispendio energetico anche cerebrale importante; gli zuccheri vanno forniti sapendoli però calibrare e se svolgono attività fisica c'è la possibilità di offrire più spesso dei piatti sfiziosi. Insomma, nulla vieta ogni tanto una porzione di patatine fritte, bisogna però sapersi regolare. Vale sempre la legge della moderazione.

Dott.sse Teresa ed Emiliana Pesce  
[www.nutrizionistapesce.com](http://www.nutrizionistapesce.com)



# La selettività dei cibi

un pericolo per la salute del bambino  
e la sostenibilità ambientale

## ***Il ruolo della famiglia e della scuola per un percorso di educazione alimentare***

L'alimentazione dei bambini rappresenta l'elemento fondamentale per un loro corretto processo di crescita assieme all'impronta genetica e al movimento. Tuttavia un problema di tipo comportamentale che si riscontra spesso nelle abitudini alimentari dei nostri bambini è la selettività, vale a dire il rifiuto di certi alimenti con ricadute sia in termini nutrizionali sia di sprechi. Il bambino che rifiuta frutta, verdura, pesce e legumi - cibi sicuramente salutari per il modello alimentare mediterraneo - può evolvere verso due situazioni: o mangia sempre di meno rifiutando sempre più alimenti crescendo tendenzialmente magro e arrivando in alcuni casi a definire quadri clinici particolari, oppure nel caso più frequente non mangia certi alimenti prediligendo solo carboidrati come pasta, pane, patate e va verso l'obesità che oggi rappresenta il primo problema nutrizionale della popolazione italiana, se è vero che circa un terzo dei nostri bambini è in sovrappeso o già obeso. L'obesità non è poi solo un problema riguardante il futuro adulto ma già in età pediatrica si correla a una serie di complicanze che vanno dal fegato grasso a livelli elevati di insulina ad alterazione dei grassi, quindi colesterolo e trigliceridi alti e livelli elevati di pressione. Quindi portare il bambino ad avere una alimentazione più varia possibile significa promuoverne la salute e anche ridurre gli sprechi. Alla base ci deve essere ovviamente un percorso di educazione che riguarda la famiglia fin dai primi momenti della vita del bambino, sapendone gestire l'alimentazione ed educandolo successivamente a conoscere i vari alimenti. Davanti al rifiuto di un cibo non va detto semplicemente "mangialo" ma invece va accompagnato a sperimentare un percorso di familiarizzazione multisensoriale con il cibo. Quindi il bambino va invitato a partecipare alla spesa con il genitore, a lavare, toccare e odorare il cibo attivando così olfatto, vista e tatto per conoscere un determinato alimento. Dopodiché con l'assaggio verrà attivato il gusto, portandolo pian piano ad accettare quel tipo di alimento.

È fondamentale che il bambino venga coinvolto presto in questa esperienza, quando comincia a mangiare la pappa dopo lo svezzamento del primo anno di vita. Per esempio va stimolata la sua curiosità nella preparazione di piatti colorati e simpatici lasciando che il bambino possa toccare il cibo. Successivamente fra i due e i quattro anni quando il bambino dice "no" a tante cose tra cui anche i cibi, è fondamentale che il genitore sappia proporre in una maniera ludica anche alimenti non graditi, facendo sperimentare il bambino e aiutandolo a preparare quel piatto, senza rimandare la questione perché altrimenti nascono dei problemi. Con l'età scolare e poi adolescenziale la palla passa direttamente al bambino che diventa lo chef, scegliendo assieme al genitore e diventando colui che prepara e assaggia. Attraverso questa esperienza multisensoriale possiamo cambiare il regime alimentare dei nostri bambini, da una parte quindi riducendo le problematiche nutrizionali e metaboliche legate al sovrappeso o a un deficit denutrizionale di tipo vitaminico e di minerali, dall'altra per esempio limitando lo spreco a scuola favorendo una società sostenibile. Anche la scuola ha infatti un compito preciso nel favorire tale percorso: non servono tante regole o nozioni relative al contenuto di un alimento, serve invece che il pasto a scuola diventi un momento educativo, favorendo queste esperienze per esempio davanti al rifiuto dei bambini di mangiare la frutta come spuntino. Si potrebbero organizzare dei "macedonia party" nei quali i bambini avrebbero una esperienza di socializzazione lavorando sulla preparazione della frutta e arrivando all'assaggio. L'opera di educazione anche alimentare portata avanti dalla famiglia e dalla scuola è dunque fondamentale nella società di oggi in termini di salute del bambino e di sostenibilità ambientale.

**Dott. Giuseppe Morino**

*Pediatra e dietologo, responsabile della Unità Operativa di Educazione Alimentare presso l'Ospedale pediatrico Bambino Gesù di Roma*

# Chef Susie

---

Chi è?  
Come funziona?





Ciao sono **Chef Susie**,

sono la prima food blogger in realtà aumentata, sarò io ad accompagnarvi tra le pagine di questo libretto. Lo sapete che alcune pagine sono interattive? Un potente mago ha lanciato un incantesimo sugli chef e su di me, facendoci diventare magici, ma per liberare tutta la magia serve il tuo prezioso aiuto.

Ogni volta che vedrai il simbolo della bacchetta magica, prendi lo smartphone o il tablet e inquadra la pagina per liberare gli incantesimi. Potrai parlare con me, vedere gli chef che preparano le ricette con le proprie mani e ricevere consigli su come conservare e non sprecare il cibo.

**Iniziamo subito, la magia ci aspetta:**

- **scarica** l'app gratuita **Layar**
- **inquadra** la pagina dove c'è la bacchetta magica
- **tocca** lo schermo per attivare la magia
- **guarda** i contenuti nascosti



**layar**

 Google play

Available on the iPhone  
 App Store

**Per vedere le ricette tramite i qr code:**

- **scarica** un Qr Reader qualsiasi
- inquadra il codice Qr
- **sarai collegato** alla ricetta completa



# Bostock

## Francesca Castignani

Ha lavorato per due anni con **Heinz Beck** a Roma presso "La Pergola" e successivamente con **Luca Mannori**. Dopo una parentesi parigina, alla corte di **Pierre Hermé**, Francesca torna in Italia e apre nel 2010 la sua piccola pasticceria, elegante e raffinata, nel cuore di **Tarquini**, "**La Belle Hélène**". Definita da **Iginio Massari** come "*migliore decoratrice della pasticceria moderna*", ha avuto in questi anni diversi riconoscimenti, ed è l'unica donna ad aver ricevuto le ambite "**Tre torte**" sulla guida **Pasticceri & Pasticcerie 2018** del **Gambero Rosso**.



### Ingredienti Sciropo

230gr di acqua  
340gr di zucchero  
30gr di polvere di nocciole  
Scorza e succo di 1 limone

### Crema Pasticcera

250gr di latte intero fresco  
60gr di tuorli (tuorli di circa 3 uova)  
65gr di zucchero  
12gr di amido di mais/maizena  
4gr di farina 00  
1 pezzetto di bacca di vaniglia

### Crema Frangipane alle nocciole

125gr di burro morbido – pomata  
125gr zucchero a velo  
50gr di polvere di nocciole  
75gr di polvere di mandorle  
30gr di pasta di nocciole o  
crema spalmabile alle nocciole  
(gianduaia) di buona qualità  
75gr uova intere ( 1 uovo + 1 tuorlo)  
12gr di amido di mais  
150gr di crema pasticcera  
20gr di rum



# Ricetta



Per vedere tutti i passaggi usa il Qr Code

In una bacinella, con una lecca pentole lavorare il burro con lo zucchero a velo, l'amido, la frutta secca in polvere e la pasta di nocciole **finché il burro assorbe bene le polveri**.

Unire pian piano tutti gli altri ingredienti, fino ad ottenere una crema omogenea.

Far riposare in frigo per almeno un **paio d'ore**.

## Sciroppo al limone/nocciola

Portare ad **ebollizione** l'acqua con lo zucchero, **togliere dal fuoco**, aggiungere la polvere di nocciole, il succo e la scorza del limone, mescolare e **tenere da parte**.

## Regola 1

**Comprare solo  
l'indispensabile e  
con moderazione.**

Acquista le quantità di cibo  
che sai di poter consumare  
nel breve periodo.



## Montaggio e finizione dei bostock

150gr di nocciole tostate e tritate **molto grossolanamente**.

Zucchero a velo per **spolverare**.

Inzuppare il pan carrè nello sciroppo caldo ma **non bollente**, sgocciolare su una griglia.

**Ricoprire interamente** la superficie delle fette con la crema frangipane nutilizzando un sac à poche o una spatolina, cospargere con le nocciole tostate ed infornare a **170/180° per 15-20 minuti**.

Tempi e temperature di cottura **dipendono molto dal forno** utilizzato, devono, comunque, avere un bel colore dorato ed il frangipane cotto, ma non troppo asciutto.

**Raffreddare bene** e cospargere con zucchero a velo.



[inquadra qui per vedere la ricetta](#)



# rOsteTouille

Maria Luisa **Zaia**

Autodidatta nella cucina, fin da piccola, lavorando con sua nonna e sua zia nel quartiere San Giovanni di Roma. La passione per la cucina nasce così, ispirata dalla nonna e da **Madame Eugénie Brazier**. Oggi delizia i palati dei clienti con una mano felice che risuona forte e chiara nei piatti tipici della cucina romana. **Massimo Pulicati**, oste nel suo amato ristorante, intrattiene i suoi clienti tra una portata e l'altra, con racconti dedicati al mondo enogastronomico e non solo presentando la vera cucina romana attraverso la sua simpatia e la cucina della moglie. **L'Oste della Bon'Ora** è stato segnalato dalla **Guida Michelin**, dal **Gambero Rosso** e da diversi quotidiani nazionali.



## Ingredienti



- 2 carote
- 1 melanzana
- 1 peperone giallo
- 1 peperone rosso
- 2 zucchine
- 1 patate
- 1 cipolla
- Olio Extra Vergine
- Sale
- Basilico

# Ricetta



Per vedere tutti i passaggi usa il Qr Code

Ecco una pietanza colorata e superbuona dove non butteremo via nulla anche perché tutte le proprietà sono nella buccia che noi cucineremo

## 1. Preparazione

- **pulire** bene le verdure sotto l'acqua corrente.
- tagliare **a dadini** le verdure.
- tagliare **finemente** la cipolla.
- **cuocere in forno** le verdure a 180° per 20 minuti.
- **tirare fuori** le verdure dal forno, saranno croccanti e colorate.

## Regola 2

**Non approfittare  
dei formati  
convenienza.**

soprattutto in prodotti  
da consumare  
entro pochi giorni.



## 2. Impiattamento

- mettere il basilico in un **contenitore stretto** e alto con olio evo.
- **frulliamo** il basilico con l'olio.
- con un **pennello** fare una striscia con il basilico frullato.
- aiutarsi con **una formina** a impiattare le verdure.
- togliere la formina, finire con un filo di olio evo **a crudo**.



inquadra qui per vedere la ricetta



# Pesciodoro

Marco Claroni

Chef e proprietario de "**L'Osteria dell'Orologio**" a **Fiumicino**. Dopo un corso di formazione alla **Federazione Italiana Cuochi**, comincia il suo percorso presso "**Boscolo Hotel**", "**Hilton Hotel**", "**Gina al Porto**" e lo storico "**Ristorante Bastianelli a Fiumicino**". Determinante per la sua formazione è stato l'incontro con lo chef **Antonio Chiappini** al ristorante "**Tre Bicchieri**" di Ostia. Il suo locale nel centro storico di Fiumicino, con specialità ovviamente di pesce, è diventato in poco tempo riferimento per tutta la zona, grazie alla sua cucina di qualità, ricercata e creativa. Attualmente è docente dei corsi professionali ed amatoriali della scuola di cucina "**A tavola con lo chef**".



## Ingredienti

1kg pomodori maturi  
olio EVO  
sale  
4 foglie di basilico  
4 sgombri  
pane raffermo  
50gr di piselli freschi  
2 carote  
2 coste di sedano  
1 cipollotto  
una testa di aglio  
1 patata bollita  
1 mozzarella



# Ricetta



Per vedere tutti i passaggi usa il Qr Code

## 1. La Salsa

- Tagliare i pomodorini a metà e **spremerli** raccogliendo il liquido in una ciotola.

- **Frullare** i pomodori spremuti con olio, sale e basilico.

- **Setacciare** con un colino e tenere da parte.

## 2. I Medaglioni

- Tagliare a cubetti tutte le verdure, **tenere da parte gli scarti** (bucce, baccelli...).

- Preparare il **brodo con gli scarti** delle verdure.

- Immergere gli sgombri nel brodo per **5 minuti**.

- Lasciare freddare gli sgombri e **spinarli**.

- In una padella antiaderente, fare **soffriggere con olio evo** una testa d'aglio spaccato a metà e tutte le verdure **per un minuto**, poi **togliere aglio**.

- In una ciotola capiente, **unire** lo sgombro con una patata bollita, le verdure, il pane ammollato nel liquido di vegetazione dei pomodori, il sale e **impastare con le mani**.

- Dare una **forma cilindrica** con un coppapasta.

- **Scottare** i medaglioni così ottenuti con un filo di olio evo.



### 3. Impiattamento

- In un piatto fondo, **versare** salsa al pomodoro.
- **Adagiare** il medaglione sopra la salsa al pomodoro,
- Distribuire attorno al medaglione **cubetti di mozzarella**.
- Concludere con **una foglia di basilico** e un filo di evo a crudo.



inquadra qui per vedere la ricetta



# RisOrto

## Dino De Bellis

Nasce autodidatta ai fornelli, trascinato da una forte passione per la cucina. Con il tempo si è fatto largo nella scena della ristorazione capitolina diventando il protagonista di realtà importanti. Chef di **Vyta Enoteca Regionale del Lazio** e precedentemente di **Salotto Culinario** e dell' **Antica Osteria l'Incannucciata**, dove nel 2011 riceve il **premio qualità prezzo del Gambero Rosso**. Alterna all'attività di ristorazione quella dell'insegnamento nelle strutture più prestigiose di alta formazione italiana, quali **Gambero Rosso**, **Slow Food** e **Niko Formazione**, oltre alla partecipazione in numerose trasmissioni televisive. La sua è una cucina italiana tradizionale ma a volte anche creativa, una vera e propria cucina di cuore e alta qualità.



### Ingredienti

- 360 gr riso carnaroli
- 1 scalogno
- 2 zucchine
- 2 carote
- 6 pomodori datterino
- 50 gr parmigiano grattugiato
- 1 buccia di parmigiano
- Basilico qb
- Olio extra vergine



# Ricetta



Per vedere tutti i passaggi usa il Qr Code

## 1. Brodo di verdure

- **lavare** le verdure.
- tagliare tutte le verdure **a pezzettoni**.
- far cuocere in abbondante acqua e **ottenere un brodo**.

## 2. Creme di verdure

- **frullare separatamente** le varie verdure con olio evo e sale.
- far **riposare** le creme

## Regola 3

### Usare la creatività in cucina.

se abbiamo degli avanzi,  
cerchiamo di metterci  
alla prova e di riutilizzarli  
nella preparazione di  
altri piatti.



### 3. Crosta del parmigiano

- **Lavare molto bene** la crosta del parmigiano e immergerla nel brodo vegetale.
- togliere la buccia dal brodo e **piastrarla** in padella antiaderente.
- tagliare a **cubetti** la crosta soffiata

### 4. Riso

- **tostare il riso** e cuocerlo con il brodo vegetale e lo scalogno.
- a cottura ultimata **mantecare**, lontano dal fuoco, con parmigiano e far riposare.
- finire il piatto con le creme e la buccia, **decora** con il basilico.



inquadra qui per vedere la ricetta



# Pasta e piselli

Oliver **Glowig**

Nasce in Germania dove inizia la sua carriera, ottiene la sua **prima stella Michelin** al ristorante "**Acquarello**" di **Monaco di Baviera**. Nel 2001 si trasferisce in Italia, in costiera Amalfitana, diventando lo chef del "**Capri Palace Hotel & spa**" di Anacapri. Ha lavorato con **Gualtiero Marchesi**. Diventa successivamente "Executive Chef" nel ristorante "**L'Olivo**" e nel 2006 ottiene la **seconda stella Michelin**. Nel 2012, dopo solo 8 mesi dall'apertura, ottiene nuovamente le **due stelle Michelin** nel ristorante del **Hotel Aldrovandi**. Dal 2016 guida il locale "**La tavola, il vino e la dispensa**" presso il **Mercato Centrale** di Roma. Dal 2017 gestisce anche il ristorante "**Barrique**" a Monte Porzio Catone.



## Ingredienti

- 500gr piselli freschi
- 60gr cipollotto
- 30gr pancetta
- 1l brodo delle bucce di piselli
- sale, pepe e olio extra
- 320gr pasta mista
- 2 pomodorini
- foglie di basilico
- 10 gamberi

# Ricetta



Per vedere tutti i passaggi usa il Qr Code

## 1. Brodo con le bucce

- **pulire** i piselli.
- mettere le bucce dei piselli in una pentola **con acqua fredda** e portarli ad ebollizione.
- **passare** il brodo dei piselli in un colino.

## 2. Crema di piselli

- **rosolare** la cipolla e la pancetta in una padella con olio evo
- aggiungere piselli, il brodo delle bucce di piselli e **condire** con sale e pepe.
- **frullare** il tutto.



## Regola 4

**Controllare periodicamente il frigorifero e il congelatore**

La temperatura deve essere sempre tra 1 e 5°C



### 3. Preparazione della Pasta

- **soffriggere** pancetta e cipollotti in padella con olio evo.
- **bagnare con il brodo** e portare il tutto a bollore.
- **condire** con sale e pepe.
- aggiungere **la pasta** e finire la cottura.
- **unire alla fine** piselli, crema di piselli, pomodorini, provola affumicata e parmigiano.
- a cottura ultimata aggiungere i **gamberi e basilico**.
- **condire** con un filo d'olio evo e **decorare** con basilico.



inquadra qui per vedere la ricetta



# Alici a scapece

Pasquale **Torrente**

Chef e proprietario del ristorante "**Al Convento**", il suo ristorante si basa sul pesce azzurro e sulla famosa colatura di alici, prodotto tipico di **Cetara**, piccolo paese in Costiera Amalfitana. Ha portato la sua cucina in tutta Italia e nel mondo, da **Roma** a **Istanbul** arrivando a **Dubai** con i diversi punti della **Friggitoria** all'interno di **Eataly**. Pasquale è uno degli chef più noti d'Italia, conosciuto per la sua cucina e anche per la sua "**cazzetta**", il copricapo napoletano, oggetto che lo rende inconfondibile. Nel 2017 è stato nominato **Ambasciatore del Gusto** per l'Italia.



## Ingredienti

alici  
olio EVO  
menta  
aglio  
aceto di vino

# Ricetta



Per vedere tutti i passaggi usa il Qr Code

## 1. Scapece

- **Pulire** le Alici eviscerandole.
- Scaldare in un **tegame** olio evo e aceto di vino.
- Far **evaporare** bene l'aceto.
- **Sale e Pepe**
- **Cuocere** l'aglio insieme alla menta per qualche minuto.
- **Togliere** dal fuoco e far freddare.

## Regola 5

Acquistare gli alimenti  
con una vita residua  
più lunga.



## 2. Frittura delle alici

- In un **pentolino capiente** scaldare dell'olio da frittura.
- Una volta a **temperatura** mettere le alici nell'olio.
- **Friggere** le alici per 2/3 minuti circa.
- Scolare dall'olio in eccesso le alici su **carta assorbente**.

## 3. Marinatura

- Una volta fritte, **marinare** le alici nella scapece per **24 ore**.
- Adesso le alici si **manterranno** anche per 2 settimane.



inquadra qui per vedere la ricetta



# Baccalà pil pil

Alba Esteve **Ruiz**

Spagnola di nascita, italiana d'adozione, nasce ad **Alicante**. Conosciuta per la cucina frizzante di "**Marzapane**", ristorante bistrot di Roma. In Spagna lavora in uno dei migliori ristoranti della penisola iberica e del mondo, il tre stelle Michelin "**El Celler de Can Roca**", a Girona. Con questo importante bagaglio, parte per Roma ed inizia la sua avventura italiana, prima a Civitella Casanova, lavorando nel ristorante "**La Bandiera**", poi iniziando nel 2013 la sua avventura presso "Marzapane". La cucina di Alba è un mix di modernità e passato, un miscuglio di Spagna ed Italia, sempre innovativa e creativa. Nel 2014 riceve l'ambito premio "**Cuoco Emergente**" assegnato dalla guida **Gambero Rosso**.



## Ingredienti pil pil

1 e 1/2lt Acqua  
Pelle di Baccalà  
30gr Aglio - 400gr patate  
160gr baccalà - sale e pepe

## Ripieno della patata

150gr di cipolla bianca  
150gr di olio di oliva  
820gr di baccalà  
250gr di patate  
520gr di latte

# Ricetta



Per vedere tutti i passaggi usa il Qr Code

## 1. Crema

- Mettere la pelle in acqua a **fuoco basso** per 15 minuti.
- Attenzione a **non arrivare a bollire**.
- **Filtrare** tenendo la pelle da parte.
- Nell'acqua mettere le patate tagliate fine e il baccalà e far cuocere **a fuoco basso**.
- Tagliare l'**aglio fino fino** e farlo dorare con l'olio evo.
- Una volta **dorato** aggiungere al resto degli ingredienti.
- Quando tutto è cotto **frullalo** per avere una crema liscia.

## 2. Patate novelle

- **Pelare** le patate novelle.
- Tagliare la base, **svuotarle** con lo scavino.
- Utilizzare questi scarti per il **pil pil**.
- **Sbollentare** in acqua leggermente salata per 10 minuti.

## 3. La pelle utilizzata per il pil pil

- **Stendere la pelle** su della carta da forno.
- Asciugare a 60° per **tutta la notte**.
- Una volta che è asciutta **friggere a 220°** in olio di semi.

#### 4. Ripieno della Patata - Brandade di baccalà

- Tagliare la cipolla a **brunoise** e farla dorare con olio di oliva.
- Aggiungere **baccalà**, patate e latte.
- Far cuocere a **fuoco medio** (fare attenzione che non si attacchi) finché non si è **ridotto completamente** il latte.
- Quando si è ridotto, **montare** con la planetaria.

#### 5. Impiattamento

- **Farcire** le patate con la brandade, poi in **forno per 2 minuti**.
- **Portare a temperatura** la salsa del pil pil
- **Coprire** con la salsa pil pil le patate.
- **Guarnire** il piatto con la pelle di baccalà.



inquadra qui per vedere la ricetta



# Il pesce sfuggito

Leonardo Tosoni

Art Director di **Skylab Studios**, agenzia di comunicazione visiva, prestato al mondo dell'enogastronomia, è il direttore creativo del progetto **Piattoricomicifico**. Un food blog dove veste i panni di **Kitcher** (Kitchen-Teacher) insegnando ai follower amatoriali piatti inediti di grande effetto con **video ricette** semplici da realizzare; il tutto sotto la supervisione di **Goemon** il gatto gourmet che assaggia tutto. Sono tante le aziende che si stanno rivolgendo al suo blog per avvicinare il pubblico dei cuochi amatoriali a prodotti e ingredienti. A Natale è prevista l'uscita del suo **primo libro di cucina**, un'innovativa pubblicazione dove le pagine prendono vita, grazie alla **realtà aumentata**, gli utenti vengono seguiti da video clip passo passo.



## Ingredienti

- 1 carota
- 1 costa di sedano
- pane raffermo
- 10 pomodorini
- prezzemolo
- pomodori pelati (iniziati)
- gambi del prezzemolo
- 4 patate
- 2 spicchi di aglio
- 1 cipolla
- peperoncino
- testa di pesce
- testa di gamberone

# Ricetta



Per vedere tutti i passaggi usa il Qr Code

## 1. Fumetto

- **Soffriggere** in olio evo aglio, carota, sedano e peperoncino.
- Aggiungere **le teste** del pesce e dei gamberoni.
- Durante la cottura **schacciare** bene le teste.
- Aggiungere **i gambi** del prezzemolo.
- Dopo averle soffritte, aggiungere abbondante **acqua calda**.
- Lasciare **sobollire per 15 minuti** e passare il fumetto al colino.

## Regola 6

### Ridurre o moderare le porzioni da servire.

Meglio una porzione media accompagnata da un possibile bis, che un avanzo nel piatto.



## 2. Zuppa

- **Soffriggere** in olio evo cipolla, carota, sedano e prezzemolo.
- Cuocere le patate nel soffritto con abbondante **prezzemolo**.
- **Unire** al soffritto i pomodori pelati, salare e pepare.
- Versare il fumetto nel sugo e cuocere **per almeno 30 minuti**.
- A **metà cottura** aggiungere i pomodorini.
- Bruscare il **pane raffermo** in forno.
- Versare in un **piatto cupo** e spolverare con pomodoro essiccato.



inquadra qui per vedere la ricetta



  
**SAL DE RISO**  
COSTA D'AMALFI

# Colomba al Tiramisù

Salvatore **De Riso**

Pluripremiato e **miglior Pasticcere Italiano**, Sal è discendente da una famiglia che da oltre mezzo secolo produce gelati e granite. Conosciuto e amato dal pubblico grazie alla **Prova del Cuoco** su **Rai Uno** condotto da **Antonella Clerici**, Nel 1998 Sal De Riso ha vinto la **medaglia d'Oro** per il dolce d'Amalfi che è diventato il dolce dell' **Accademia dei Maestri Pasticceri Italiani**, mentre a Vicenza invece ha vinto la **medaglia d'Oro** per il **migliore panettone gastronomico**. Recentemente, nel 2015, Sal ha vinto il premio "**Re Panettone**". Nel 2016 ha ricevuto il **WPS - World Party Stars**: premio ai **migliori 10 pasticceri** del mondo per l'utilizzo delle tecnologie in pasticceria.



## Ingredienti

1 Colomba artigianale mandorlata  
300gr caffè  
200gr zucchero  
50gr liquore al caffè  
Cacao in polvere

## Crema al Mascarpone

300gr mascarpone  
250gr panna fresca  
25gr Zucchero  
3 tuorli d'uovo  
1/2 bacca di vaniglia  
10gr gelatina  
40gr acqua  
12gr liquore marsala  
0,75gr sale

## Cremoso al cioccolato fondente e caffè

100gr Cioccolato Fon. 55%  
35gr Latte intero  
35gr caffè espresso  
70gr panna  
20gr zucchero  
1 tuorlo d'uovo

# Ricetta



Per vedere tutti i passaggi usa il Qr Code

## 1. Inzuppatura al caffè

- **Sciogliere** lo zucchero nel caffè caldo e lasciar raffreddare.
- Unire il liquore e **inzuppare** il dolce.

## 2. Crema al mascarpone

- **Montare** i tuorli con lo zucchero e la polpa della vaniglia.
- A parte, **montare** la panna, il mascarpone e lo zucchero.
- **Unire le due masse.** Aggiungere il sale ed emulsionare.
- Infine unire la gelatina sciolta precedentemente **ammollata** in acqua fredda e il liquore Marsala.
- **Mescolare bene** la crema.

## 3. Cremoso al cioccolato fondente e caffè

- Portare a **ebollizione** il latte, la panna, il caffè e lo zucchero.
- **Versare** sui tuorli d'uovo.
- **Emulsionare** bene e versare sul cioccolato fondente a pezzetti.
- Emulsionare con un **mini pimer**.



## 4. Composizione del dolce

- **Tagliare** la colomba a fette alte circa 1,5 cm.
- **Inzuppare** la colomba con il caffè e fare uno strato alto 2 cm di crema al mascarpone.
- Creare sullo **strato di crema**, con l'aiuto di un sac-à-poche, dei fili di cremoso al cioccolato fondente e caffè.
- **Adagiare** un altro strato di fette di colomba inzuppate al caffè e formare un altro strato di crema al mascarpone. Livellare la crema fino al bordo.
- **Spolverare con cacao** in polvere.



[inquadra qui per vedere la ricetta](#)

# 10 regole per il non spreco

di Lucia Cuffaro

**1. Comprare solo l'indispensabile e con moderazione**, facendo sempre una lista della spesa come promemoria. Acquistate le quantità di cibo che sapete di poter consumare nel breve periodo.

**2. Non approfittare dei formati convenienza**, soprattutto in prodotti da consumare entro pochi giorni.

**3. Controllare periodicamente** il buon funzionamento del frigorifero. La temperatura deve essere sempre **tra 1 e 5 gradi**.

**4. Acquistare gli alimenti con una vita residua più lunga.**

**5. Riporre sempre in modo intelligente** gli alimenti nel frigorifero, nel congelatore e nella dispensa. In frigo ogni alimento dovrebbe esser messo nel posto giusto: frutta e verdura nei cassetti; pesce e carne cruda al primo piano; carne cotta al secondo; affettati e formaggi più in alto; conserve aperte e uova ancora più su.

**6. Usare bene il congelatore.** Congelare gli alimenti che avanzano e, dopo la cottura in caso di ulteriori avanzi e se possibile, ricongelarli.

**7. Ridurre o moderare le porzioni** da servire.

**8. Tenere a mente la differenza tra la dicitura "da consumarsi preferibilmente entro" e "da consumarsi entro".** Nel primo caso parliamo della data fino alla quale il prodotto alimentare conserva le sue proprietà specifiche in adeguate condizioni di conservazione, mentre nel secondo caso si indica la data entro quale esso va obbligatoriamente consumato.

**9. Usare la creatività in cucina:** se abbiamo degli avanzi, cerchiamo di metterci alla prova e di riutilizzarli nella preparazione di altri piatti.

**10. Incentivare il compostaggio domestico.**

Attraverso esso i residui della preparazione dei pasti, gli scarti di cibo e dell'orto vengono trasformati in concime organico riutilizzabile nello stesso orto e nel giardino. In questo modo eviteremo gli sprechi e diminuiranno lo smaltimento in discarica dei rifiuti.

**Lucia Cuffaro**

*Presidente*

**Movimento per la Decrescita Felice**



## credits

### **Presidente Road To Green 2020**

Barbara Molinaro

### **Presidente Comm.ne Tecnica**

Dionisio Graziosi

### **Art Director**

Leonardo Tosoni

### **Illustrazioni**

Silvia Amantini

### **Fotografie**

Tiziano Crescia

### **Regia**

Fabrizio Farroni

### **Videoriprese**

Alessandro Passamonti

### **Realtà Aumentata & Qrcode**

Skylab Studios

### **Segreteria e Comunicazione**

Francesca Bua  
Samantha Calvaresi

### **Format Video**

Piattoricomicificcio

### **Chef**

Francesca Castignani  
Maria Luisa Zaia  
Marco Claroni  
Dino De Bellis  
Oliver Glowig  
Pasquale Torrente  
Alba Esteve Ruiz  
Salvatore De Riso

### **Project Management**

Gérôme Bourdezeau



RoadtoGreen2020

ASSOCIAZIONE NO PROFIT

Via Cassia 834, 00189 Roma

+39 06 33250375 ✉ info@roadtogreen2020.com

www.roadtogreen2020.com



# ZERO

LA GUIDA INTERATTIVA AL NON SPRECO

con il patrocinio di



partner tecnici

