



IL  
**RICETTARIO**  
DELLA  
**SOSTENIBILITÀ**

Percorriamo **insieme**  
la strada verso la **sostenibilità**.



## **Il cibo è un elemento chiave per ricostruire il rapporto tra la Terra e l'uomo**

È il tramite, quotidiano e imprescindibile, per raccontare l'importanza di un cambiamento nei nostri modelli di consumo, attraverso un impegno condiviso da aziende e azioni individuali.

Da qui nasce l'idea di questo piccolo ricettario che vi presentiamo.

### **Una raccolta di buone pratiche in cucina**

che trasforma la preparazione del cibo in una riflessione profonda: quella che inizia dal momento in cui si fa la spesa stabilendo quell' "atto agricolo" a cui fa riferimento il contadino, scrittore e ambientalista statunitense Wendell Berry nel suo manifesto *The pleasure of Eating*, 1989, e che contraddistingue la nostra posizione di consumatori consapevoli.

Prediligere ingredienti buoni e puliti, e scegliere tra quelli che hanno un packaging ridotto al minimo e più sostenibile per l'ambiente è il punto di partenza nel momento dell'acquisto. In cucina intervengono alcuni semplici criteri di valorizzazione e trasformazione delle materie prime utilizzate per le nostre ricette.

### **Un Ricettario Sostenibile pensato da Eataly e Plenitude**

per percorrere un sentiero di piccoli gesti quotidiani verso una cucina a minor impatto energetico.

#### **Le ricette rispondono a quattro criteri principali:**



Valorizzazione di ingredienti di stagione, vicini al km 0



Metodi di cottura a basso impatto energetico



Impiego di ingredienti che utilizzano poca acqua nel processo di cottura



Riutilizzo e valorizzazione degli scarti e degli avanzi di cucina

# TARTARE DI PESCATO, FRULLATO DI POMODORO CRUDO, PANE E BASILICO

**INGREDIENTI** per 4/5 persone

350 gr pescato del giorno, anche pesce azzurro  
300 gr pomodori datterini freschi  
Pane raffermo  
Basilico fresco  
Olio extravergine di oliva monocultivar taggiasca Roi  
Sale integrale siciliano *Mercante di Spezie*

.....

## PREPARAZIONE

Frullare con un minipimer i datterini freschi con olio extravergine d'oliva, sale e qualche foglia di basilico. Filtrare il tutto e tenere da parte. Tagliare il pane a cubetti, quindi tostarlo velocemente in padella con un filo di olio. Lavorare il pescato pulendolo e tagliandolo a tartare. Emulsionare l'olio con qualche foglia di basilico e filtrare, tenere da parte. Impiattare con la crema di pomodoro sul fondo e la tartare di pescato al centro del piatto, quindi aggiungere i crostini di pane e l'emulsione al basilico in finitura.

**+ SOSTENIBILE** PERCHÉ:



L'utilizzo di un pescato fresco consente di non utilizzare energia per la conservazione di lungo periodo e consente di ridurre al minimo l'utilizzo di imballi e confezioni. La creazione della tartare permette inoltre di godere della bontà del pescato senza utilizzare metodi di cottura con dispendio di energia.



# PAPPA AL POMODORO, STRACCIATELLA E BASILICO

**INGREDIENTI** per 4/5 persone

800 gr pomodori datterini rossi intero in succo *Così Com'è*  
300 gr pane raffermo  
Sale integrale siciliano *Mercante di Spezie*  
Pepe nero *Mercante di Spezie*  
Olio extravergine di oliva monocoltivar taggiasca *Roi*  
Uno spicchio d'aglio  
Basilico fresco  
1 litro di brodo vegetale  
Stracciatella di burrata *Ignalat*

---

## PREPARAZIONE

Sistemare olio e aglio in una pentola capiente, fare infondere e aggiungere il pane tagliato a tocchetti. Far tostare qualche minuto e aggiungere i datterini rossi in succo, quindi il brodo vegetale. Far cuocere il tutto con coperchio a fuoco basso per circa un'ora. Regolare di sale e di pepe. A cottura ultimata, finire con abbondante olio evo a crudo e abbondante basilico spezzettato con le mani. Servire, anche tiepida, in un piatto fondo e completare con della stracciatella di burrata a piacere.

**+ SOSTENIBILE** PERCHÉ:



Un piatto ricco che utilizza uno degli scarti alimentari più comuni sulle tavole degli italiani: il pane raffermo. In aggiunta, la cottura con il coperchio a fuoco lento permette un notevole risparmio energetico.



# SPAGHETTO AL POMODORO

EATALY

**INGREDIENTI** per 4/5 persone

400 gr spaghetti 100% grano italiano *Afeltra*  
600 gr pomodori datterini rossi intero in succo *Così Com'è*  
Olio extravergine d'oliva monocultivar taggiasca *Roi*  
Sale integrale siciliano *Mercante di Spezie*  
Basilico fresco

.....

## PREPARAZIONE

Cuocere gli spaghetti per 7 minuti e mezzo in abbondante acqua bollente salata. In una boule condire i pomodori con il basilico, 4 cucchiari di olio evo, sale a piacere e schiacciare leggermente; poi trasferire in padella e cuocere molto velocemente, prima di mantecare gli spaghetti, nella stessa padella, per circa due minuti. Impiattare a nido in una fondina e finire con un filo d'olio evo a crudo e una foglia di basilico fresco.

**+ SOSTENIBILE** PERCHÉ:



La ricetta classica prevede la cottura del pomodoro di mezz'ora, ma in questo caso ci limitiamo a una cottura rapida, che mantiene la bontà di questa ricetta simbolo della tradizione italiana, riducendo il consumo energetico. Da provare anche con datterini freschi di stagione, sempre con pasta di grano italiano.



# POLPO COTTO NELLA SUA ACQUA, MAIONESE DI ACQUA DI POLPO E INSALATA DI FRUTTA E VERDURA

## INGREDIENTI per 4/5 persone

1.5 kg polpo decongelato	1 cetriolo
100 gr pomodori datterini gialli	Olio extravergine d'oliva m. taggiasca <i>Roi</i>
100 gr pomodori datterini rossi	Sale integrale siciliano <i>Mercante di Spezie</i>
Frutta fresca di stagione	Pepe nero <i>Mercante di Spezie</i>
Basilico fresco	300 ml olio di semi di girasole
1 lime	500 ml acqua di cottura del polpo

## PREPARAZIONE

Adagiare il polpo in una padella capiente con un filo d'olio evo e cuocere con coperchio e fuoco al minimo per un'ora. Controllare quindi la tenerezza e lasciare riposare mezz'ora a fuoco spento nell'acqua rilasciata. A parte, tagliare i pomodori in quattro per lungo, il cetriolo e la frutta fresca a cubetti; miscelare con basilico e scorza di lime e aggiungere sale e olio evo. A fuoco lento, in un pentolino portare a bollire l'acqua di cottura del polpo fino a farla ridurre di 2/3, quindi in un bicchiere emulsionare con minipimer e olio di semi per ottenere la maionese; aggiustare di sale. Impiattare iniziando con uno strato di insalata, di frutta e verdura, aggiungere il polpo a tocchetti e finire con riccioli di maionese.

## + SOSTENIBILE PERCHÉ:



In questa ricetta il polpo cuoce in pentola senza nessun ingrediente rilasciando naturalmente la sua acqua che viene poi utilizzata per la preparazione di una maionese. Inoltre, la ricetta prevede prodotti freschi di stagione, a km zero e senza imballaggi per la creazione dell'insalata.



# FINTA CHEESECAKE CON BISCOTTI SBRICCIOLATI, CREMA MASCARPONE E FRULLATO DI LAMPONI E BASILICO

**INGREDIENTI** per 4/5 persone

200 gr biscotti secchi, lingue di gatto o frollini  
250 gr mascarpone *Caseificio Mambelli*  
125 ml panna fresca di latteria locale  
80 gr zucchero semolato italiano  
200 gr frutti rossi misti secondo stagione (lamponi, mirtilli, ribes, fragole...)  
Basilico fresco  
Un cucchiaino di zucchero di canna integrale

.....

## PREPARAZIONE

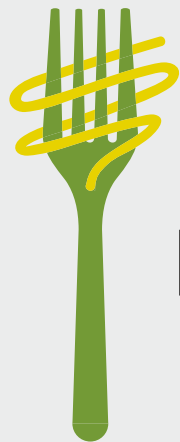
Sbriciolare grossolanamente i biscotti secchi e tenere da parte. Montare la panna e aggiungerla poco alla volta al mascarpone precedentemente miscelato con lo zucchero semolato. Sistemare in sac a poche e conservare in frigorifero. Frullare i frutti di bosco con un po' di basilico e il cucchiaino di zucchero di canna. Impiattare (anche in un bicchiere) sistemando i biscotti sbriciolati sul fondo del piatto, quindi aggiungere qualche ciuffo di crema mascarpone e finire con la crema di frutti di bosco. Decorare con qualche foglia di basilico e frutto di bosco.

**+ SOSTENIBILE** PERCHÉ:

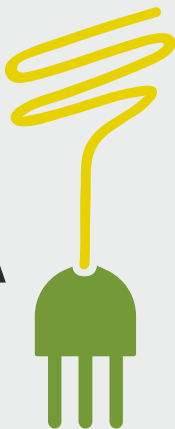


Una cheesecake, ma fatta in dieci minuti e senza cottura in forno. Il classico crumble viene sostituito da biscotti sbriciolati o rotti, la crema è senza uova ed emulsionata a freddo e i frutti di bosco vengono frullati a crudo.





# SENTIERI **SOSTENIBILI** PER UNA NUOVA **ENERGIA**



---

## **Eataly e Plenitude**

Insieme sui Sentieri Sostenibili, un percorso di efficienza energetica a basso impatto ambientale per raggiungere un modello di consumo più sostenibile.



Con l'efficienza energetica si tutela l'ambiente, la sua salute e anche la nostra. Scopriamo lungo il sentiero le migliori ricette a minor impatto energetico e ambientale.





