

LA SOSTENIBILITÀ IN CUCINA



C.F.P Nazareno - Classe 2 A

Sostenibilità Ambientale

SFRUTTARE LE RISORSE IN MODO RESPONSABILE, PER NON TOGLIERLE ALLE GENERAZIONI FUTURE E MANTENERE UNA QUALITÀ AMBIENTALE ALTA E A LUNGO TERMINE.



Impatto sull'ambiente

L'agricoltura e l'allevamento portano a dei problemi come:

1. la produzione di grandi quantità di gas serra (25% solo agricoltura);
2. il vasto utilizzo di risorse idriche (più del 90%);
3. la deforestazione e di conseguenza la perdita di biodiversità e
4. l'inquinamento (causato dalla produzione, dal confezionamento, dal trasporto e dalla vendita).

Utilizzo delle risorse idriche



1 kg manzo = 15400 l acqua

1 kg pollo = 3500 l acqua



1 kg riso = 1900 l acqua

1 kg mais = 1400 l acqua



1 kg grano = 900 l acqua

1 kg patate = 500 l acqua



1 piatto di pasta al pomodoro = 175 l

La produzione di frutta e verdura ha un impatto ambientale minore rispetto la produzione di carne

La produzione di carne e verdure ha un forte impatto sull'ambiente



produzione di gas serra



utilizzo eccessivo di acqua

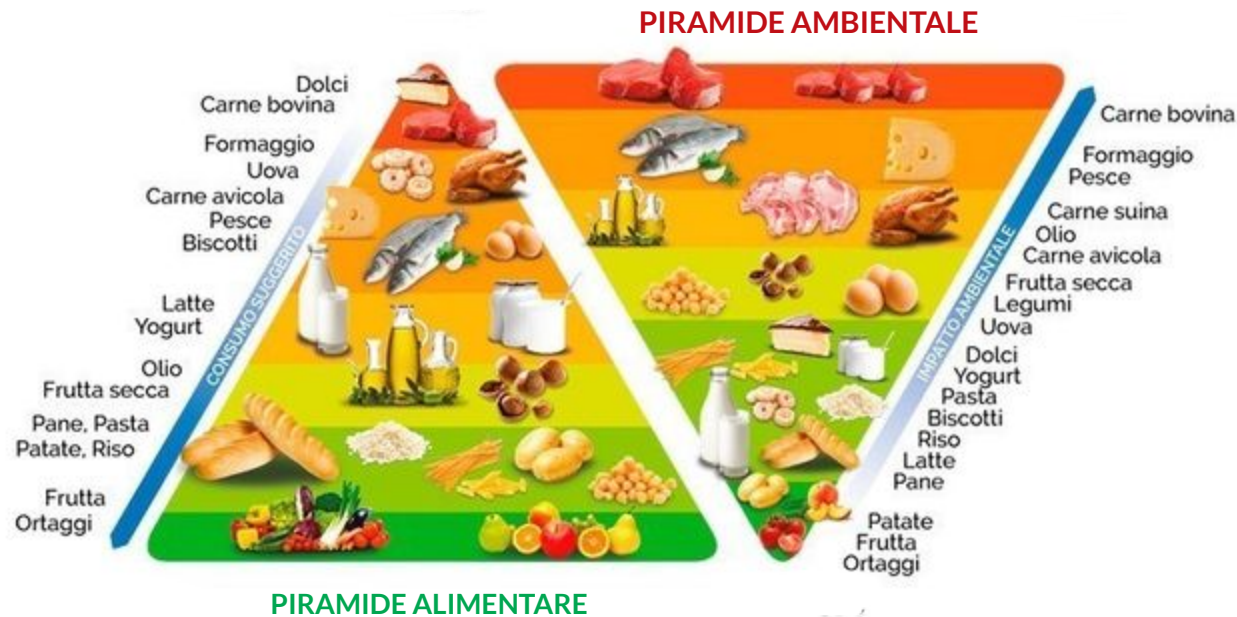


deforestazione



inquinamento

Dieta sostenibile



Per la FAO (organizzazione delle nazioni unite per l'alimentazione e l'agricoltura) suggerisce come una dieta sostenibile debba:

- 1 avere un ridotto impatto sull'ambiente;
- 2 essere adeguata dal punto di vista nutrizionale;
- 3 rimanere economicamente sostenibile, facilmente accessibile, culturalmente accettabile;
- 4 seguire i tre principi: consumare meno; sprecare meno e scegliere alimenti la cui produzione abbia un ridotto impatto ambientale.

La dieta mediterranea è una dieta sostenibile così come evidenziato dalla piramide ambientale

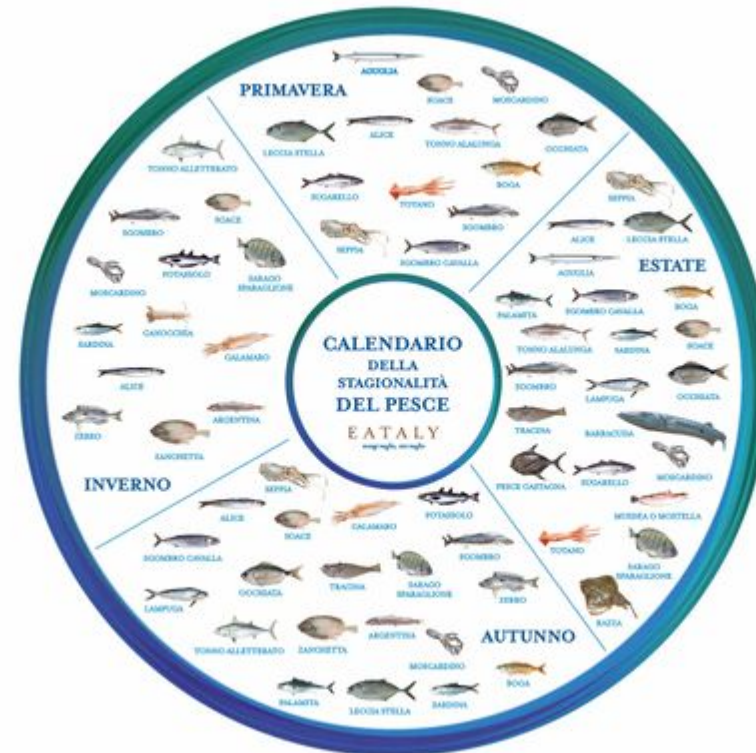
L'importanza della stagionalità

Molte specie di pesci sono a rischio, perché le riserve vengono eccessivamente sfruttate e sono in continua diminuzione (es. merluzzo, salmone, platessa, pesce spada...).

Per evitarlo dovremmo preferire specie di piccole dimensioni, che si riproducono rapidamente e che al momento non vengono sfruttate (es. le alici).



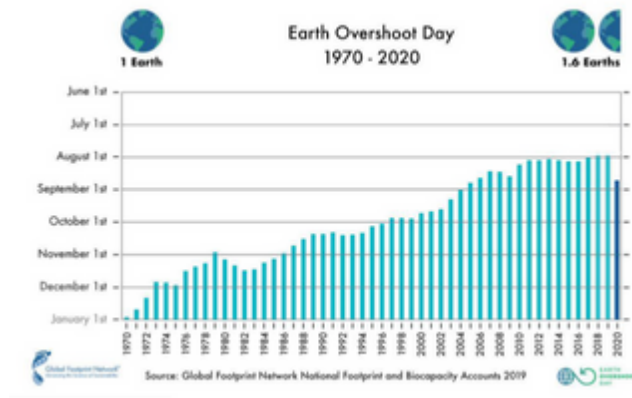
Utilizzare frutta, verdura e pesce di stagione significa evitare un altrimenti rilevante impatto sull'ambiente.



Ci sono casi in cui anche la produzione di frutta e verdura ha un grande impatto ambientale.

Un esempio sono la frutta e la verdura che richiedono costante refrigerazione; i prodotti di aree geografiche specifiche o che vengono dall'altra parte del mondo e i vegetali cresciuti in serra.

Overshoot Day



Il Global footprint network o NG ogni anno calcola il "giorno del superamento".

Quella data in cui tutto ciò che consumiamo supera la capacità della natura di ricostituire le risorse e di assorbire i nostri rifiuti nell'arco di un anno.

22 agosto 2020

Country Overshoot Days 2020

When would Earth Overshoot Day land if the world's population lived like...



Source: Global Footprint Network National Footprint and Biocapacity Accounts 2019



Economia Circolare



L'economia circolare è un'economia pensata per potersi rigenerare da sola, riducendo così gli sprechi.

L'economia circolare è un modello di produzione e consumo che mette in pratica la condivisione, prestito, riutilizzo, riparazione e riciclo dei materiali e prodotti esistenti il più a lungo possibile



Esempi di consumo consapevole in Italia:

- orti condivisi,
- aziende biologiche,
- gruppi di acquisto solidali,
- banche etiche del tempo
- oltre 400 negozi del commercio equo e solidale.

Come si diventa dunque cittadini e consumatori consapevoli ?

❶ evitando di comprare ciò che è superfluo, nocivo per l'ambiente, prodotto danneggiando i diritti dei lavoratori

❷ privilegiando prodotti che tutelano la natura e i diritti dei lavoratori, scegliendo ad esempio prodotti del commercio equo-solidale.





Uno tra i vari esempi è ciò che in Nord-Philadelphia un gruppo di ragazzi ha creato. Si chiamano "Urban Creators" e, partendo da una zona dismessa in un quartiere pericoloso e malandato, hanno messo in piedi una fiorente azienda agricola dove coltivano cibo fresco e riforniscono centinaia di case e ristoranti.

Obiettivi di Sviluppo Sostenibile

Ci sono tre modi in cui possiamo aiutare:

- ① inventando;
- ② innovando
- ③ partecipando

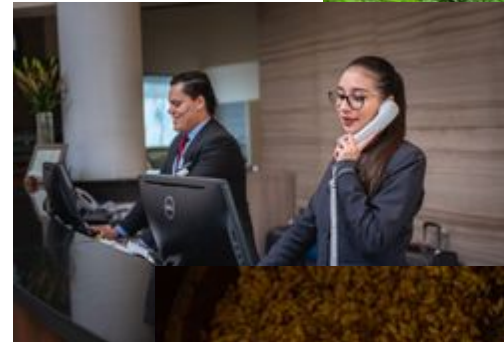


"Life Do Grow Farm" ha trasformato la comunità e l'ha resa più sana e sicura per tutti.



L'ineguaglianza globale

L'ineguaglianza globale è quando non siamo trattati tutti allo stesso modo, ecco alcuni esempi:
Nel mondo del lavoro ad esempio le donne non sono trattate come gli uomini, ovvero gli uomini hanno dei privilegi che le donne non hanno come ad esempio le donne hanno lo stipendio più basso rispetto agli uomini.



Spreco Alimentare

In un anno il cibo perduto o sprecato ammonta a un miliardo e 300 milioni di tonnellate, che sfamerebbero un terzo della popolazione mondiale.

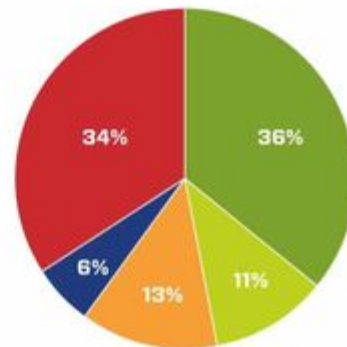
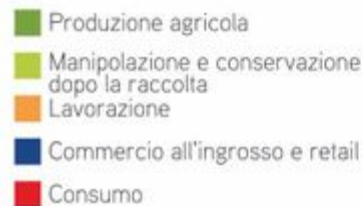


Si butta:

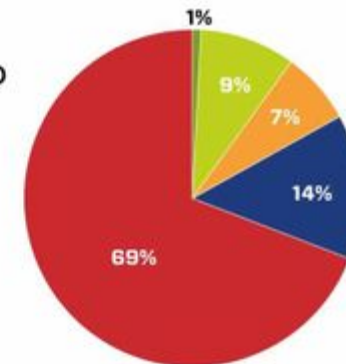
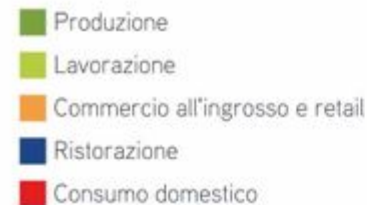
- il 30% dei cereali, l'equivalente di 763 miliardi di pacchi di pasta;
- il 20% dei prodotti caseari, solo in Europa 29 milioni di tonnellate ogni anno;
- il 35% di prodotti della pesca, l'equivalente di 3 miliardi di salmoni;
- il 20% di carne, l'equivalente di 75 milioni di mucche.

<< Per la prevenzione allo spreco alimentare è necessaria un'educazione alimentare. >>

Quota europea di spreco in volume



Quota europea di spreco in valore



Perchè sprecare così il cibo?

La maggior parte degli alimenti viene buttata perché non finita durante un pasto, ma ciò è sbagliato. Può essere riutilizzata attraverso vari modi, tra cui conservarla o donarla a chi ne ha davvero bisogno. Molto cibo viene buttato perché non acquistato o scaduto dai negozi di alimentari o dai ristoranti, a prescindere dal fatto che sia ancora commestibile o meno. Non è accettabile tale spreco soprattutto vedendo le quantità di esso, oltre un terzo di quel che viene prodotto.



Inquinamento

CAMBIAMENTI CLIMATICI

Sul clima influiscono molti fattori: alcuni naturali, altri causati dall'uomo (come l'inquinamento). Queste azioni aumentano enormemente la concentrazione dei gas in atmosfera peggiorando quindi l'effetto serra.



Tutto questo mette a rischio la biodiversità e la sopravvivenza dell'uomo, degli animali e delle piante sulla Terra.

I cambiamenti climatici sono anche un costo sociale ed economico:

-**sociale**, perché danno problemi di salute e di alimentazione e causano eventi metereologici pericolosi;

-**economico**, perché le condizioni estreme comportano consumi imponenti e di conseguenza costi elevati (es. per riscaldare o raffreddare).

Come potrebbe risolversi il problema dell'inquinamento?

Che succederebbe se inventassimo veramente una plastica naturale e finalmente ecologica. Se fosse stato un progetto possibile in passato avrebbe evitato molti problemi ambientali. In futuro sarebbe molto utile per evitare di danneggiare l'ambiente....ma forse il futuro è già qui!



Plastica di alga rossa





È tre volte la Francia e si trova nell'Oceano Pacifico, tra la California e le Hawaii:

- ❶ 1,8 trilioni di oggetti di plastica, pesanti complessivamente 80 mila tonnellate;
- ❷ è formata al 46% dalle reti da pesca e per il resto da plastica rigida (sono stati addirittura trovati oggetti risalenti agli anni 70 ancora intatti);

L'Isola di Plastica

- ❸ l'84% del materiale controllato conteneva sostanze tossiche;
- ❹ negli anni 70 la densità era di 200 g di plastica al m³ di acqua, oggi invece supera il kg.



"La Grande Chiazza di Plastica del Pacifico" come è stata definita dalla fondazione olandese Ocean Cleanup.

Le nostre ricette sostenibili

Penne Integrali con spinaci, crema di formaggio e limone

di **Randighieri Silvia**

PROCEDIMENTO

INGREDIENTI

320 g di penne integrali
1 confezione di Spinaci
200 g di formaggio spalmabile (in alternativa ricotta o yogurt bianco/greco)
Scorza di un limone a piacere
Sale e pepe q.b.

Cuocere gli spinaci in padella con un cucchiaio di olio extravergine d'oliva. Versare un mestolino d'acqua e un pizzico di sale, coprire con un coperchio e tenere al caldo.

Cuocere le penne integrali bene al dente e, con un mestolo di acqua di cottura, lavorare il formaggio spalmabile ottenendo una crema fluida.

Scolare le penne e condirle con la crema di formaggi, scorzetta di limone grattugiata, una macinata di pepe nero e gli spinaci preparati.



E' SOSTENIBILE PERCHE?

La pasta integrale è bio ed equo-solidale.

Gli spinaci sono una verdura di stagione.

Lo yogurt e gli spinaci sono entrambi rimanenze vicini alla scadenza, con questa ricetta si evita di sprecare il cibo e buttarlo.

E il giorno dopo può essere trasformata in una frittata di pasta.

Broccoli piccanti saltati in padella

di Chen Rosa

INGREDIENTI

500 gr di broccoli
25 gr di olio di semi
peperoncino qb
sale qb

PROCEDIMENTO

Mondare e tagliare i broccoli, lessarli in abbondante acqua salata e toglierli a metà cottura. Dopo averli scolati saltateli in padella con uno spicchio di aglio e abbondante olio. Al termine spolverate con peperoncino e salate e piacere



E' SOSTENIBILE PERCHE?

Il broccolo è un cibo di stagione e a km zero, abbiamo utilizzato anche le foglie e il gambo riducendo gli sprechi ed è un piatto vegano che impatta poco sull'ambiente.

Insalata saltata

di Wei Zhimin

INGREDIENTI

300 gr di cavolo
100 gr di carote
1 spicchio di aglio
50 ml di olio di semi
peperoncino qb
sale qb

PROCEDIMENTO

Mondare e tagliare il cavolfiore e le carote, lessarli in abbondante acqua salata e toglierli a metà cottura.
Dopo averli scolati saltateli in padella con uno spicchio di aglio e abbondante olio.
Salate e piacere



E' SOSTENIBILE PERCHE?

Il cavolfiore è un cibo di stagione e a km zero, abbiamo utilizzato anche le foglie e il gambo riducendo gli sprechi ed è un piatto vegano che impatta poco sull'ambiente.



Cavolfiore



花菜

Tortino di finocchio

di Righi Filippo

INGREDIENTI

- Parte coriacea esterna e ciuffi di un finocchio;
- 1 Albume;
- 1 Uovo;
- 1 Panino piccolo raffermo;
- Sale q.b.;
- Pepe q.b.;
- Parmigiano Reggiano 50 g;
- Mezzo bicchiere di latte.

PROCEDIMENTO

Mettere a bagno il pane nel latte e nel frattempo mondare e tagliare il finocchio. Frullare il finocchio (tutto) e aggiungere sale e pepe. Separare gli albumi dai tuorli e montare a neve ferma gli albumi, aggiungerli ai finocchi frullati e al pane bagnato nel latte.

Unire anche i tuorli e versare l'impasto ottenuto negli stampini precedentemente unti. Informare per 20 minuti a 170 gradi. Servire caldi.



E' SOSTENIBILE PERCHE?

Questa ricetta è sostenibile perché non c'è carne, inoltre ho utilizzato anche gli scarti del finocchio, ossia il gambo e la parte esterna coriacea che di solito vengono scartati.

Sorbetto con scarti di spremuta

di Di Pace Pietro

INGREDIENTI

- polpa di scarto e succo di spremuta di 6 arance
- 150gr di zucchero a velo
- 10 cubetti di ghiaccio
- Succo di scorza di limone
- 4 cucchiaini di vodka

PROCEDIMENTO

Dopo aver spremuto le arance, prelevate la polpa che resta e, con l'aiuto di un frullatore tritatela piuttosto fine con la scorza di sole 3 arance. Aggiungete la vodka, lo zucchero a velo e il succo di limone con la scorza. Tenete da parte 6 scorzette per la decorazione. Mettete il composto ottenuto in freezer fino al momento di servire, quando basterà rimettere il composto nel frullatore con qualche cubetto di ghiaccio e servire in una coppetta.



E' SOSTENIBILE PERCHE?

A mio parere è una ricetta sostenibile perché lo scopo della sostenibilità è quello di farci buttare meno cose possibili. In questa ricetta vengono usati parti dell'arancia che normalmente andrebbero buttati tra cui la scorza e la polpa.

Biscotti al cacao e farina di riso e quinoa

di **Becchi Silvia**

INGREDIENTI

150g di farina
80g di farina di riso
80g di cacao in polvere
100g di margarina
1 vasetto di yogurt di soia
4 cucchiari di sciroppo d'acero o zucchero di canna
un pizzico di sale

PROCEDIMENTO

-setacciate la farina di quinoa con la farina di riso e il cacao;
-nel mixer frullate le farine, margarina e sale a velocità elevata;
-unite lo yogurt di soia e lo sciroppo d'acero o lo zucchero e frullate ancora diminuendo la velocità;
-formare delle palline con l'impasto e sistemare su carta da forno;
-cuocere in forno preriscaldato a 180° per 12/13 minuti;
-Una volta cotti tirare fuori da forno, lasciare raffreddare e servire!



E' SOSTENIBILE PERCHE?

A mio parere è una ricetta sostenibile perché ho evitato di utilizzare ingredienti di origine animale e quindi è più sostenibile dal punto di vista ambientale. Ho anche utilizzato prodotti del commercio equo e sostenibile come la farina di quinoa, lo zucchero di canna e il cacao.

Tiramisù al wafer

di Sasso Roberta

INGREDIENTI

250 ml di panna
fresca
500 gr di
mascarpone
6 tazzine di caffè
1 confezione di
savoardi
1 confezione di wafer

PROCEDIMENTO

- preparare una moka da 6 caffè e zuccherarlo
- montare la panna e aggiungere il mascarpone
- inzuppare i savoardi nel caffè e disporli nella pirofila
- farcire con il composto di panna e mascarpone
- sbriciolare i wafer sul composto
- continuare fino al termine dei savoardi
- spolverare con cacao e sbriciolare gli ultimi wafer rimasti



E' SOSTENIBILE PERCHE?

Questa ricetta è sostenibile perchè ho utilizzato ingredienti presenti nella mia dispensa senza acquistare nulla e utilizzando un prodotto come il mascarpone che era prossimo alla scadenza.

Gnocchi di patate con broccoli

di Caselgrandi Michael

INGREDIENTI

- 1 broccolo,
- 2 patate lessate,
- 100 grammi di farina 00
- 1 uovo,
- 3 rametti di rosmarino,
- 4 spicchi d'aglio,
- origano,
- 30 gr di parmigiano reggiano
- pane grattugiato
- olio extravergine d'oliva

PROCEDIMENTO

Ho lessato il broccolo compreso il gambo e le patate dopo averle sbucciate in modo da poter friggere le bucce dopo averle lasciate a bagno in acqua e bicarbonato per una decina di minuti.

Ho ridotto in purea il gambo del broccolo aggiungendo un cucchiaio di olio extravergine d'oliva, un cucchiaio di parmigiano, sale e pepe q.b.

Ho preparato l'impasto per gli gnocchi unendo farina, uova e pan grattato formando un cilindro allungato per poi fare gli gnocchi con l'aiuto di una forchetta. Ho lessato gli gnocchi e conditi con i fiori del broccolo saltati in padella con olio e aglio.



E' SOSTENIBILE PERCHE?

Si tratta di una ricetta sostenibile perché abbiamo usato prodotti di stagione, incluso parti di alimenti che per la maggior parte vengono esclusi e buttati come per esempio le bucce di patata fritte.

Insalata di mele e scaglie di noci

di Kosyuk Roberto

PROCEDIMENTO

Lavare e tagliare l'insalata, aggiungere una mela grattugiata e delle scaglie di noci.
Condire con sale, aceto e olio e finire con alcune gocce di aceto balsamico

INGREDIENTI

- insalata
- 1 mela
- 5 noci
- olio EVO
- sale
- aceto balsamico
- limone



E' SOSTENIBILE PERCHE?

La ricetta che ho scelto è sostenibile perchè usa pochissimi ingredienti e a km 0 e quindi il loro trasporto non impatta sull'ambiente. Ho inoltre usato il 100 % degli ingredienti senza sprecare nulla.

Pop corn di parmigiano reggiano

di Lusvardi Federico

PROCEDIMENTO

INGREDIENTI

-croste di parmigiano reggiano

Tagliare a piccoli cubetti la crosta di parmigiano, disporli su un piatto e mettere in microonde alla massima temperatura per circa 2 minuti, poi tirare fuori.



E' SOSTENIBILE PERCHE?

Ho scelto questa ricetta perchè molta gente butta via inconsapevolmente le croste di parmigiano, ma oltre a perdere un'ottima parte del prodotto spreca del cibo, perchè si possono utilizzare in vari modi, come per esempio da insaporitore nei brodi vegetali o come noi i popcorn, ricetta molto gustosa.

Gnocchi di pane e cavolo nero

di Vlada Axenti

PROCEDIMENTO

Ammollare il pane nel latte e strizzatelo per bene. Su una spianatoia impastare il pane strizzato con la farina le uova il formaggio grattugiato il sale il pepe fino a formare un impasto di buona consistenza. Dopo aver impastato formate i classici salsicciotti e ricavate subito li gnocchi. Cuocere in acqua bollente. Pulite il cavolo nero e fatelo lessare in acqua salata per 20 minuti. Scolatelo lasciatelo raffreddare e tritatelo grossolanamente. In un altro pentolino preparate la besciamella, scolate gli gnocchi e disponeteli in una pirofila con il pizzico di burro e copritele con la besciamella e Focchetti di Gorgonzola. In un tegame fate rosolare la pancetta con cavolo nero e lasciateli cuocere per un minuto poi aggiungete i gnocchi e poi la besciamella con dentro il Gorgonzola. Dopo aver messo tutto insieme nella teglia spolverate del formaggio grattugiato in superficie e gratinate in forno con la funzione a grill a 200 ° fino a doratura.



E' SOSTENIBILE PERCHE?

Si tratta di una ricetta sostenibile perchè ho recuperato il pane vecchio come base dell'impasto e ho usato un ortaggio di stagione: il cavolo nero.

Spaghetti alle spezie indiane

di Singh Najdeep

INGREDIENTI

- 250g spaghetti
- 1 cucchiaio di sale
- 1/2 cucchiaino di pepe nero
- mezza cipolla
- mezzo peperone
- 1 peperoncino
- sugo di pomodoro
- maggi masala
- 3 spicchi aglio

PROCEDIMENTO

In una pentola mettiamo abbondante acqua e portiamo a bollore, saliamo e aggiungiamo gli spaghetti.

In una padella soffriggiamo aglio e cipolla in abbondante olio EVO, aggiungiamo i peperoni tagliati a pezzetti, quando hanno preso colore aggiungiamo la maggi masala, il peperoncino, il pepe e la salsa di pomodoro.

Scoliamo li spaghetti, condiamo e serviamo ben caldi.



E' SOSTENIBILE PERCHE?

Gli spaghetti che ho cucinato sono una ricetta vegetariana, come gran parte della cucina indiana. La coltivazione del grano non necessita di troppo acqua al contrario della produzione di carne. Quindi preferire una alimentazione con poca carne è più sostenibile rispetto ad una alimentazione basata su proteine animali.

Chips di mela

di Mariapia Lanza

INGREDIENTI

- 500 gr di mele
- 150 gr di zucchero
- 1 limone
- 200 ml di acqua



PROCEDIMENTO

Lavate le mele, privatele del torsolo mediante l'apposito attrezzo e, con l'aiuto di una mandolina, affettatele, ottenendo uno spessore di un paio di millimetri al massimo. Immergete poi le fettine di mela nello sciroppo preparato. Sgocciolatele e riponetele su teglie ricoperte di carta da forno 10; mettetele ad asciugare in forno ventilato a 80/90 gradi per almeno 5/6 ore, girandole con l'aiuto di un coltellino (o un attrezzo dalla lama molto sottile) a metà essiccazione.



E' SOSTENIBILE PERCHE?

Ho scelto le chips di mela perchè sono veloci da fare e sono molto sostenibili oltre che salutari. Le mele si possono trovare tutto l'anno e la loro buccia contiene molte vitamine. Queste chips si possono conservare a lungo in un luogo fresco anche se non si consumano subito.

VOCABOLARIO

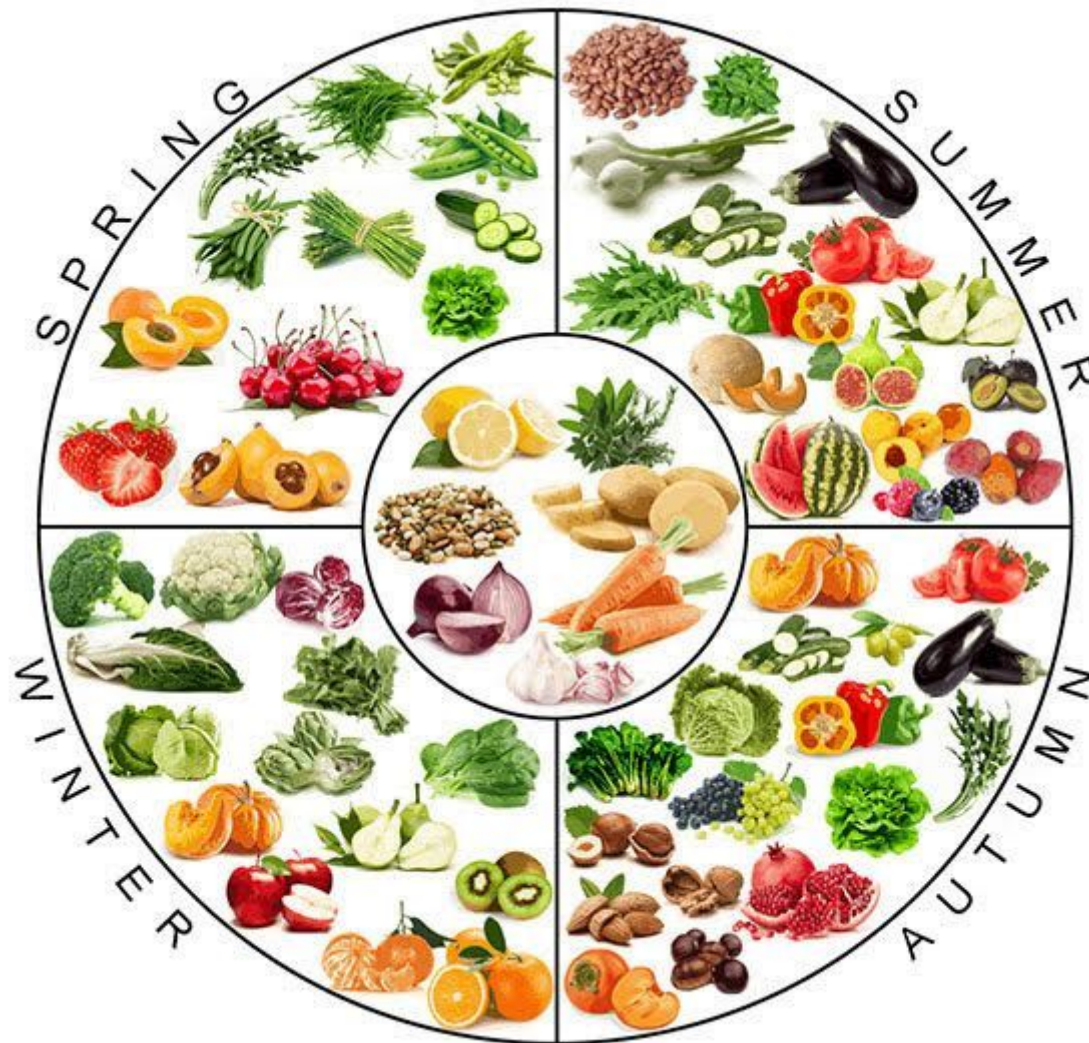
FOTOGRAFICO

Le Verdure



by Zhimin Wei

Verdure di stagione





Asparago

芦笋



Asparagus



Broccoletto

西兰花



Broccoli



Carciofo



朝鲜蓟



Artichoke



Carote



胡萝卜



Carrots





Cetriolo

黄瓜

Cucumber



Carvolfiore

花菜

Cauliflower





Cipolla

洋葱

onion



Fagiolini

绿豆

Green beans



Fincchio



芬奇奧



Fincchio



Insalata



沙拉菜



Salad





Melanzana

茄子

Aubergine



Patata

土豆

Potato





Sedano

芹菜

Celery



Spinaci

菠菜

Spinach





Zucca

南瓜

Pumpkin



Zucchini

西葫芦

Courgette





Barbabetola

甜菜

beet



Carolini

豆芽

Sprouts





Carolo

卷心菜

Cabbage



Funghi

蘑菇

mushrooms





Porro

韭葱

Leek



Ravanello

萝卜

Radish



La frutta





Mirtili



蓝莓



Blueberries



Ribes

黑醋栗



Currants





More

黑莓

Blackberries



Lamponi



覆盆子



Raspberries





Uva nero

黑葡萄

Black grapes



Uva bianco

白葡萄

White grapes





Fichi



无花果



Figs



Prugne



李子



Plums



Mela Verde



青苹果



Green apples



Kivi



猕猴桃



Kivis





Avocado

鳄梨

Avocados



Arance

橙子

Oranges





Nespole



枇杷



Medlars



Limone



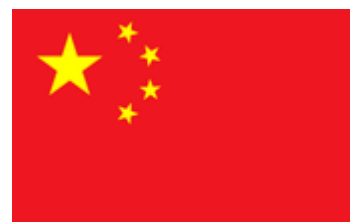
柠檬



Lemon



Albicocche



杏



Apricots



Mandarini



柑橘



Mandarins





Melone

甜瓜

Melon



Ananas

菠萝

Pineapple





Pesche



桃子



Peasches



Mango



芒果



Mangoes



Papaya

木瓜

Papaya



Pompelmo

柚子

Grapefruit





Anguria

西瓜

Watermelon



Melograno

石榴

Pomegranate





Ciliegie



櫻桃



Cherries



Fragole



草莓



Strawberries



Arance rosse

血橙

Blood Ornges



Mele



苹果



Apples





Pere



梨



Pears



Banana



香蕉



Banana

