

FRIGO WEEKLY 113

A LEZIONE DI SOSTENIBILITÀ



Gianni Tessari
Colore aranciato, vivace e consistente.
Al naso è fragrante e presenta note agrumate, spezie dolci e sentori floreali. In bocca è avvolgente, di buona sapidità e piacevole persistenza

“Credo che avere la terra e non rovinarla sia la più bella forma d'arte che si possa desiderare.

ANDY WARHOL

Microplane

Questo accessorio permette di spelare, grattugiare e tagliare efficacemente lo zenzero da qualunque angolazione, senza lacerarlo o strapparlo, così da mantenerne intatti gli aromi. Ciò è reso possibile grazie alle finissime lame ultra-affilate e foto-incise: con la grattugia per zenzero 3 in 1 si possono creare piatti in perfetto stile asiatico, vegan e detox.



CONSIGLIO ECO La carta oleata (esempio quella delle focacce, formaggi, insaccati...) va gettata nell'indifferenziato.

www.alezionedisostenibilita.it

SOSTENIBILITÀ CAPITALE

L'onda di entusiasmo per "A lezione di sostenibilità" sta travolgendo le scuole di cucina in tutta Italia.

Siamo stati a Roma da MIND che ha organizzato un evento che ha coinvolto istituzioni, stampa e appassionati.

A breve, alle scuole, Frigo proporrà progetti con aziende che offriranno contenuti specifici agli insegnanti che potranno trasferire ai propri corsisti.



Siamo sempre di più!

All'evento di "A lezione di sostenibilità" promosso dalla scuola di cucina Mind di Roma e moderato dalla brava padrona di casa Loretta Cavallo, sono intervenuti dando il proprio contributo:

Amedeo Ciaccheri

Presidente VIII municipio di Roma

Massimo Vaccaro

Direttore responsabile della rivista Frigo Magazine.

Andrea Segrè

Proiezione dell'intervista al prof. ordinario di Politica agraria internazionale e comparata all'Università di Bologna, ideatore dell'app Sprecometro.

Sabrina Alfonsi

Assessora all'agricoltura, ambiente e ciclo dei rifiuti

Fabio Buccolini

Project Manager REDINN: Esperienze a confronto di pesce sostenibile: il progetto Horizon Europe FishEuTrust GA101060712

Riccardo Cotumaccio

I giovani reporter di zai.net sul tema dello spreco alimentare. Zainet è il più grande laboratorio giornalistico d'Italia dedicato ai giovani delle scuole superiori italiane.

Paola Angelucci

Assessore alla scuola IX municipio, iniziative dedicate al mondo della scuola

Martina Greco

Formatrice Gruppo Educazione Slow Food Roma.

Elena Cocchiara

Biologa nutrizionista. La cucina senza sprechi.

Alessandro Borrelli

La Sarraz Pictures, produttore del film "Non morirò di fame".

Antonio Agresti aka AGRE

Artista che riassume scarti di carta ed avanzi di falegnameria.

LA RICETTA SOSTENIBILE

Dott.ssa Elena Cocchiara - Biologa Nutrizionista

Pesto di foglie di ravanello

Il pesto di foglie di ravanello è una ricetta sorprendente, 100% vegetale e antispreco!

Ingredienti

Foglie di ravanelli (io ho utilizzato un mazzetto di 10 vanelli circa con le loro foglie)

Mezzo avocado

Semi di girasole (mezza tazzina da caffè)

6-7 mandorle

Spicchio di aglio (1 max 2)

Limone (poche gocce)

Procedimento

Con un frullatore ad immersione frullare tutti gli ingredienti insieme aggiungere alla fine poco olio e sale.

Si prepara in 5 minuti è buonissimo e quando lo avrete provato non butterete mai più le foglie di ravanello!

www.nutrizionistacocchiara.it

