**FOCUS:**

**5 RICETTE SANE, SOSTENIBILI E “ANTICALDO” PER STARE AI FORNELLI MENO DI 15 MINUTI**

In concomitanza con l’arrivo del caldo, sono in molti a variare la propria dieta in favore di alimenti più “freschi” in grado di fronteggiare l’aumento della temperatura. In questo senso, uno strumento utile per capire quali alimenti scegliere e quali modalità di cottura preferire è dato dal [**ricettario SU-EATABLE LIFE**](https://www.sueatablelife.eu/it/ricettario/) – realizzato da Fondazione Barilla - che identifica una serie di ricette, divise per stagione, a basso impatto ambientale per una dieta gustosa, sana e amica dell’ambiente. Scopriamo insieme quali sono:

**INSALATA DI CEREALI MISTI E VERDURE**

Tempo di cottura: circa 12 min.

**Una ricetta colorata, sana e molto sostenibile** in cui scatenare fantasia e creatività grazie all’aggiunta delle verdure che piacciono di più e all’uso sapiente delle spezie: il risultato è un piatto leggero e salutare.

**Informazioni nutrizionali**

Per porzione: 401 Kcal

**Impatto ambientale per porzione:**

impronta di carbonio: 185 g CO2 equivalente

impronta idrica: 318 litri

**Ingredienti per 4 porzioni**

* Riso: 100 g
* Orzo: 100 g
* Farro: 100 g
* 4 cucchiai di olio extravergine di oliva (40 g)
* Porri: 100 g
* Melanzane: 200 g
* Zucchine: 100 g
* Peperone rosso: 100 g
* Peperone giallo: 100 g
* Carote: 100 g
* Maggiorana: 2 rametti

**Preparazione**

Fai lessare riso, orzo e farro, scolali al dente e falli raffreddare allargandoli in una teglia e mescolandoli di tanto in tanto.

Intanto taglia a dadini la carota, il sedano, i peperoni e le zucchine.

Falli saltare in padella separatamente con un poco d’olio, poi uniscili ai cereali in un recipiente.

Condisci con il restante olio crudo e la maggiorana, dosando di sale e pepe.

**Il consiglio dello chef**

Puoi usare liberamente la fantasia (e la biodiversità offerta dalla natura) per provare questo piatto in tante varianti, con l'aggiunta di altre verdure.

**Il consiglio nutrizionale**

L'aggiunta di una porzione di legumi (ceci, fagioli, fave o lenticchie) rende questo piatto unico completo dal punto di vista dei nutrienti, e a base 100% vegetale.

**POLLO AI PEPERONI DOLCI E CURCUMA**

Tempo di cottura: circa 10 min.

**Una vera esplosione di profumi e sapori, pronta in pochi passaggi.**

I peperoni sono l’accompagnamento perfetto, che renderà questa ricetta sfiziosa, colorata e molto particolare.

**Informazioni nutrizionali**

Per porzione: 262 Kcal

**Impatto ambientale per porzione:**

impronta di carbonio: 505 g CO2 equivalente

impronta idrica: 619 litri

**Ingredienti per 4 porzioni**

* Pollo: 400 g
* 1 peperone rosso
* 1 peperone verde
* 1 peperone giallo
* 2 spicchi di aglio
* 1 cucchiaio di curcuma
* 1 cucchiaio di curry
* Olio extra vergine di oliva 30 g
* Alloro
* Latte di cocco: 100 g
* Brodo vegetale: 500 cl
* Cumino q.b.
* Coriandolo q.b.
* 1 bicchiere di farina

**Preparazione**

Miscela la farina con il curry e la curcuma. Taglia il pollo a pezzettoni, infarinalo con la farina e il curry e rosolalo con olio evo, alloro e gli spicchi d'aglio interi.

Unisci i peperoni colorati tagliati a cubi e fai cuocere il tutto per 5 minuti.

Elimina l'aglio e aggiungi il latte di cocco, il brodo vegetale e un pizzico di cumino.

Metti un coperchio e finisci la cottura lasciando sobbollire per altri 5 minuti.

Aggiusta di sale e pepe e servi con riso.

Puoi guarnire il piatto spolverandolo con coriandolo fresco tritato.

**Il consiglio dello chef**

La curcuma, conosciuta anche con il nome di “zafferano delle Indie”, può essere utilizzata anche nei dolci ed è particolarmente indicata con la frutta, soprattutto con le mele.

**Il consiglio nutrizionale**

Questa ricetta, accompagnata con il riso, è un perfetto esempio di piatto unico: proteine del pollo, carboidrati del riso, fibre e sali minerali delle verdure, e grassi dall'olio e latte di cocco.

**GAZPACHO**

Tempo di cottura: circa 10 minuti

**Una gustosa zuppa fredda a base di verdure crude.**

Un piatto tipico della cucina spagnola, perfetto per l'estate e facile da preparare, da servire come antipasto o come minestra.

**Informazioni nutrizionali**

Per porzione: 204 Kcal

**Impatto ambientale per porzione:**

impronta di carbonio: 133 g CO2 equivalente

impronta idrica: 201 litri

**Ingredienti per 4 porzioni**

* 1/2 peperone verde
* 1 cetriolo
* 4 pomodori rossi freschi, ben maturi e pelati
* 1 cipolla
* 1 costa di sedano
* Pane raffermo senza crosta 100 g
* Basilico fresco
* Aceto
* 4 cucchiai di olio extravergine di oliva (40 g)
* Tabasco
* Salsa Worchester
* Sale q.b.
* Pepe q.b.

**Preparazione**

Fai sbollentare i pomodori, pelali ed elimina i semi.

Pulisci il peperone e il cetriolo, lava il sedano e il basilico.

Ammorbidisci il pane con acqua e aceto.

Frulla tutti gli ingredienti per ottenere una vellutata densa ed eventualmente allungala con acqua in base alla consistenza desiderata.

Condisci il tutto con olio evo, tabasco, salsa Worchester, sale e pepe.

**Il consiglio dello chef**

Il gazpacho è una zuppa da servirsi fredda, che può essere guarnita a piacere da cubetti di verdure crude o da crostini.

**Il consiglio nutrizionale**

Questa zuppa di origine spagnola è un'alternativa ad un contorno di verdure, che non dovrebbero mai mancare, sia a pranzo che a cena.

**BRUSCHETTE DI SEGALE CON SGOMBRO, POMODORINI E MENTA**

Tempo di cottura: circa 10 min.



**Una variante insolita e gustosa di un grande classico italiano: la bruschetta.** Una “cottura non-cottura” e un delizioso accompagnamento esaltano il sapore e le innumerevoli proprietà nutrizionali dello sgombro.

**Informazioni nutrizionali**

Per porzione: 556 Kcal

**Impatto ambientale per porzione:**

impronta di carbonio: 414 g CO2 equivalente

impronta idrica: 542 litri

**Ingredienti per 4 porzioni**

* 4 fette di pane di segale
* Sgombro fresco eviscerato 600 g
* Pomodorini 300 g
* Una manciata di foglie di menta
* Una manciata di foglie di basilico
* 4 cucchiai di aceto di vino bianco (40 ml)
* 1 cucchiaio di aceto balsamico (10 ml)
* 2 cucchiai di olio extravergine di oliva (20 ml)
* Sale 15 g

**Per la vinaigrette:**

* Aceto di vino bianco 10 ml
* Erba cipollina q.b.
* 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva (10 ml)
* Sale q.b

**Preparazione**

Metti in un tegame alto 2 litri di acqua, l'aceto di vino bianco e il sale e porta a bollore.

Spegni il fuoco e immergi gli sgombri.

Quando con uno stecchino riuscirai a perforare con facilità la polpa degli sgombri, toglili dall'acqua.

Togli la polpa dalla lisca centrale, cercando di eliminare anche le spine più piccole.

Lava i pomodorini e tagliali in 4 parti. Condiscili con un cucchiaio di aceto balsamico, un pizzico di sale, un filo d'olio e le foglie spezzettate di menta e basilico.

Prepara una vinaigrette con 200 ml di acqua, l'aceto di vino bianco, un filo d'olio, un pizzico di sale e una manciata di erba cipollina tritata.

Passa le fette di pane in forno a 160°C per pochi minuti fino a renderle leggermente croccanti, quindi immergile nella vinaigrette per qualche minuto.

Servi mettendo al centro di ogni piatto una fetta di pane tostato alla vinaigrette, adagiandovi sopra lo sgombro e i pomodorini.

**Il consiglio dello chef**

Per rendere più scenografico e colorato il piatto, puoi sfilettare gli sgombri mantenendo intatti i filetti con la loro pelle. Puoi separare la carne dalle lische con le mani o aiutandoti con un cucchiaio e una forchetta.

**Il consiglio nutrizionale**

L'aceto di vino e l'aceto balsamico sono ingredienti che permettono di insaporire i piatti senza aggiungere calorie, e senza utilizzare sale.

**PESCHE CON AMARETTI E CACAO**

Tempo di cottura: circa 10 min.



**Un dessert alla frutta dal sapore avvolgente.** Grande classico della tradizione piemontese, in questo piatto la frutta si sposa col gusto intenso del cacao e degli amaretti.

**Informazioni nutrizionali**

Per porzione:209 Kcal

**Impatto ambientale per porzione:**

impronta di carbonio: 150 g CO2 equivalente

impronta idrica: 483 litri

**Ingredienti per 4 porzioni**

* 4 Pesche
* Amaretti 80 g
* Cacao in polvere 80 g

**Preparazione**

Lava le pesche e dividine ciascuna a metà, quindi con un coltello elimina il nocciolo e scava un po’ la polpa intorno all’incavo del nocciolo.

Per il ripieno: sminuzza la polpa ricavata dalle pesche e tienila da parte.

Prendi gli amaretti e triturali finemente. Uniscili alla polpa di pesche e al cacao in polvere.

Infine, disponi nella teglia da forno le pesche una vicina all’altra con l'incavo rivolto verso l'alto e riempile con il ripieno.

Inforna per 10 minuti a 180°.

**Il consiglio dello chef**

Per rendere questo piatto ancora più goloso, puoi sostituire il cacao in polvere con del cioccolato fondente.

**Il consiglio nutrizionale**

Essendo la frutta l'ingrediente principale, questa ricetta può essere considerata una delle 5 porzioni di frutta e verdura raccomandate giornalmente.

**BCFN PRESS OFFICE c/o INC ISTITUTO NAZIONALE PER LA COMUNICAZIONE**

Simone Silvi - Senior Account Media Relations - s.silvi@inc-comunicazione.it - +39 335 1097279

Mariagrazia Martorana m.martorana@inc-comunicazione.it 333 5761268 – 06 441608 64

Chiara Natalini – c.natalini@inc-comunicazione.it - 340 261 3245