



Organizzazione delle Nazioni  
Unite per l'Alimentazione  
e l'Agricoltura



OBIETTIVI  
PER LO SVILUPPO  
SOSTENIBILE

16 ottobre 2021

# Giornata Mondiale dell'Alimentazione

Le nostre azioni sono il nostro futuro.

Una produzione migliore, una nutrizione migliore, un ambiente migliore e una vita migliore.



Camera di Commercio  
Genova



CENTRO LIGURE PRODUTTIVITÀ



#GiornataMondialeAlimentazione  
#EroiDellaAlimentazione  
[fao.org/world-food-day](http://fao.org/world-food-day)

## Storie di sostenibilità Genova Liguria Gourmet

*#FoodHeroes*

Al Veliero

propone il

*Cappon Magro*



Camera di Commercio  
Genova



#GiornataMondialeAlimentazione  
#EroiDellaAlimentazione  
[fao.org/world-food-day](http://fao.org/world-food-day)

# La ristorazione Genova Liguria Gourmet vi racconta **STORIE DI SOSTENIBILITÀ**

In occasione della #GMA2021, il **Ristorante Al Veliero** propone il “**Cappon Magro**”, un piatto tipico della tradizione e ricco di sapori.

Estremamente interessante è l’origine antica e popolare della ricetta del cappon magro, che veniva consumato dai pescatori direttamente sulle barche, o dalla servitù dei nobili che riutilizzava gli avanzi dei banchetti. Il valore socio-culturale del piatto si correla al concetto di sostenibilità e, di conseguenza, la proposta ricette tipiche della tradizione e fortemente radicate nel territorio è compatibile con un modello alimentare sostenibile.

Protagonista indiscusso della ricetta è il pesce, in particolare pesce azzurro ricco di proteine e di acidi grassi omega-3 e che ben si inserisce in una dieta salutare e sostenibile virtù delle sue proprietà nutrizionali. Ad accompagnare il pesce troviamo poi buone quantità di verdure, caratterizzate da un basso impatto ambientale, tanto più se stagionali. La ricetta infatti varia la sua composizione anche in funzione delle verdure maggiormente disponibili durante le diverse stagioni, e questo la rende rispettosa di uno dei principi chiave della sostenibilità ambientale.

A completare gli attributi di sostenibilità della ricetta, che a Genova si prepara soprattutto durante le feste, vi sono poi il costo non elevato e la lavorazione molto semplice, che tuttavia non implicano una minor ricchezza di gusto e di valori.

## *Il Cappon Magro*

INGREDIENTI (per 1 persona)

### Per il piatto principale:

- 40 g Pesce azzurro
- 30 g Calamari
- 10 g Gamberi
- 30 g Tonno
- 40 g Fagiolini
- 30 g Carote
- 40 g Cavolfiore
- 20 g Barbabietole
- 10 g Galletta del marinaio

### Per la salsa:

- 20 ml olio Riviera Ligure DOP
- 30 g Prezzemolo
- 10 g Aglio (1 spicchio)
- 1 panino
- ½ uovo sodo

Seguici su



@liguriagourmet



Inquadra il QR-CODE per sapere  
se la tua dieta è mediterranea  
<https://medi-lite.com/>

Maggiori informazioni su:  
[www.ge.camcom.gov.it](http://www.ge.camcom.gov.it)