



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

Storie di sostenibilità Genova Liguria Gourmet

#FoodHeroes

Manuelina

propone i

Pansoti



Camera di Commercio
Genova



#GiornataMondialeAlimentazione
#EroiDellaAlimentazione
fao.org/world-food-day

La ristorazione Genova Liguria Gourmet

vi racconta

STORIE DI SOSTENIBILITÀ

In occasione della #GMA2021, il **Ristorante Manuelina** propone "i **Pansoti**", inserito nel menu addirittura dal lontano 1961!.

Molti sono gli elementi che rendono questa ricetta adatta ad un modello alimentare salutare e sostenibile. Primo fra tutti, la ricetta dei pansoti appartiene alla tradizione, tanto da esser presente nei menu di Manuelina dal lontano 1961. È encomiabile che tuttora il pansoto ordinato nel ristorante venga confezionato a mano e chiuso nel momento in cui il cameriere prende nota della comanda. La ricetta è poi fortemente legata ai prodotti offerti dal territorio. Le verdure utilizzate sono infatti un mix di erbe spontanee non coltivate, che può essere ricreato in ciascuna delle quattro stagioni, in quanto le componenti sono rintracciabili tutto l'anno salvo pochissime settimane di "gelo". Anche le noci fresche vengono raccolte e conservate in modo da averne disponibilità per tutto l'anno.

Oltre ad essere locali e stagionali, questi ingredienti contribuiscono a rendere la ricetta sostenibile anche per il loro basso costo di produzione e per l'impatto ambientale considerevolmente inferiore rispetto agli alimenti di origine animale.

Da un punto di vista nutrizionale, questa ricetta della tradizione contiene ingredienti che la rendono non solo ricca di gusto ma anche completa (vi si ritrovano tutti i macronutrienti) e ricca di vitamine, minerali e fibre.

I Pansoti

INGREDIENTI (per 6 persone)

Il ripieno:

- 600 g di "prebuggiun"
- (il dente di leone, la pimpinella, la cicerbita, la telegua, il raperonzolo, la boraggine e le bietole selvatiche)
- 150 g di ricotta freschissima
- 100 g di parmigiano reggiano grattugiato
- 1 uovo
- 10 g di burro
- 1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva Riviera Ligure DOP
- una grattugiata di noce moscata
- sale

La pasta:

- 100 g di farina bianca tipo 0
- 100 g di farina bianca tipo 00
- acqua q.b.
- 1 uovo intero e 1 tuorlo
- un pizzico di sale.

La salsa:

- 200 g di noci
- 150 g pinoli,
- 70 g di olio extra-vergine di oliva
- 30 g di parmigiano reggiano grattugiato
- mollica di pane bagnata nel latte
- maggiorana
- 1 spicchio d'aglio



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

Maggiori informazioni su:
www.ge.camcom.gov.it