



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

Osteria della Foce

propone la

*Lampuga scarola, nocciole e pane
croccante di grano saraceno*



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, l'Osteria della Foce propone "Lampuga scarola, nocciole e pane croccante di grano saraceno".

Sono molti i motivi per i quali questa ricetta può ben inserirsi all'interno di un modello alimentare salutare e sostenibile.

Partiamo dagli ingredienti: la ricetta è a base di una specie di pesce locale e di stagione, meno nota e richiesta dal mercato; la lampuga è inoltre un pesce azzurro poco costoso e ricco di nutrienti benefici per la salute; per tutti questi motivi si tratta di una scelta alimentare sana e sostenibile. A complemento vi sono poi ingredienti tipici del territorio ligure come l'olio Riviera Ligure DOP ed altri, sempre di origine vegetale, che rappresentano delle eccellenze del territorio italiano limitrofo come le nocciole del Piemonte IGP. Infine, troviamo l'impiego di una verdura di stagione, la scarola, che è caratterizzata da un bassissimo impatto ambientale.

Da un punto di vista nutrizionale, la ricetta può essere considerata un secondo piatto vista la ricchezza di proteine contenute soprattutto nel pesce e nella frutta secca, ma non è da trascurare anche l'abbondanza di grassi di ottima qualità contenuti nel pesce, nell'olio e nella frutta secca.

La proposta rappresenta quindi un piatto ricco di gusto, perfetto esempio di ricetta salutare e sostenibile del territorio ligure.

Lampuga scarola, nocciole e pane croccante di grano saraceno

INGREDIENTI (per 1 persona)

- 180 g Lampuga (pescato locale)
- Scarola (verdura di stagione)
- Olio extra vergine Riviera Ligure DOP
- 5 g Nocciole Piemonte IGP
- 20 g Pane di grano saraceno fatto in casa
- sale e pepe nero q.b.

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