



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



BIETTIVI
PER LO SVILUPPO
SOSTENIBILE



16 ottobre 2022

Giornata Mondiale dell'Alimentazione



Una produzione migliore
Una nutrizione migliore
Un ambiente migliore
Una vita migliore



Liguria Gourmet

Menu "in Blu" per la GMA Genova, 16 Ottobre 2022, ore 20.00

I Ristoratori Genova Liguria Gourmet propongono
le ricette sostenibili "in Blu"
per la Giornata Mondiale dell'Alimentazione 2022
valutate in termini di benessere alimentare e sostenibile,
in collaborazione con SINU Education,
Camera di Commercio di Genova e Università di Genova



Camera di Commercio
Genova



Università
di Genova



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



Ricette sostenibili per la GMA

Pesto genovese al mortaio

Un po' di storia

Il primo e più completo libro sulla gastronomia del territorio ligure e sul pesto è "La Cuciniera Genovese", frutto delle fatiche di Gio Batta Ratto e, per le edizioni successive alla terza, del figlio Giovanni, che risale al 1863.

La ricetta del pesto (o "battuto alla genovese") che vi è riportata è la seguente: Prendete uno spicchio d'aglio, basilico (baxaicö) o in mancanza di questo maggiorana e prezzemolo, formaggio olandese e parmigiano grattugiati e mescolati insieme e dei pignoli e pestate il tutto in mortaio con poco burro finché sia ridotto in pasta.

Scioglietelo quindi con olio fine in abbondanza. Con questo battuto si condiscono le lasagne e i gnocchi (troffie), unendovi un po' di acqua calda senza sale per renderlo più liquido".

Curiosa l'analisi delle origini del pesto: "una derivazione dell'antichissima agliata, la salsa plebea del medioevo, composta da bulbi d'aglio schiacciati", dove sottolineava come il Rossi (1876) nella sua ricetta fosse piuttosto parco e vago sulla quantità di basilico da usare (qualche foglia), e abbondasse invece nell'aglio (tre o quattro spicchi).



Ingredienti

- 4 mazzi (60-70 g in foglie) Basilico Genovese DOP
- 30 g Pinoli
- 45-60 g Formaggio Parmigiano Reggiano Stravecchio grattugiato
- 20-40 g Fiore Sardo grattugiato (Pecorino Sardo)
- 1-2 Spicchi d'Aglio di Vessalico (Imperia)
- 3 g Sale Marino Grosso
- 60-80 cc Olio Extra Vergine di Oliva "Riviera Ligure" DOP

Preparazione

Scopri il metodo di preparazione:
www.pestochampionship.it/la-ricetta/

Benessere alimentare

220 kcal per porzione

Benessere sostenibile

0,336 kg CO₂/eq per porzione

Valori benessere alimentare e sostenibile forniti da:
Università di Genova - Corso di Laurea in Dietistica



Ricette sostenibili per la GMA

Focaccia di Recco col formaggio IGP

Un po' di storia

Secondo gli storici della gastronomia, le origini della focaccia risalgono al tempo delle invasioni saracene, quando la popolazione genovese, per scappare dall'invasore, si rifugiava nell'entroterra: il formaggio, la farina ed un poco di olio erano gli ingredienti disponibili in maggiore quantità e sui quali si basava la preparazione dei cibi consumati nell'alimentazione quotidiana. (A. Molinari Pradelli, "La cucina ligure", 2003).

Nel 1875 ritroviamo riferimenti al prodotto, con il nome scribilta, nel fondamentale testo "Vita privata dei genovesi" di L. T. Belgrano, storico e scrittore locale. In nota l'autore cita la focaccia col formaggio come un prodotto di antiche origini, probabilmente risalente al tempo degli antichi romani, antesignano di altre tipologie di focacce tipiche dell'area.

In tempi relativamente recenti (fine del 1800) il prodotto si afferma con successo grazie all'azione di un gruppo di ristoratori e panificatori ricchi, le cui aziende sono tutt'oggi attive nella produzione della focaccia, a cui va il merito di aver diffuso il consumo della focaccia poiché in precedenza questa veniva preparata unicamente nella festa di Ognissanti, e distribuita gratuitamente alla popolazione. Come testimoniato da menù di ristoranti fin dai primi del 1900, la "Focaccia col formaggio" veniva proposta ai turisti come specialità locale di Recco.

Ingredienti

- Farina di grano tenero tipo "00" con le seguenti caratteristiche: W:>300; P/L: non inferiore a 0,50 o in alternativa farina tipo di Manitoba
- Acqua naturale
- Olio Extra Vergine di Oliva "Riviera Ligure" DOP
- Sale fino
- Formaggio fresco a pasta molle

Preparazione

Scopri il metodo di preparazione della Focaccia di Recco col formaggio IGP dal disciplinare di produzione: www.ge.camcom.gov.it/it/promuovi/prodotti-tipici/prodotti-dop-e-igp/focaccia-di-recco-col-formaggio-igp



Benessere alimentare

Valori nutrizionali per porzione
552 kcal

Benessere sostenibile

0,574 kg CO₂ / eq per porzione

Valori benessere alimentare e sostenibile forniti da:
Università di Genova - Corso di Laurea in Dietistica



Ricette sostenibili per la GMA

Corzetti stampati del Levante alla salsa di pinoli e maggiorana

Ingredienti per 6 persone

Per la pasta

- 500 g di farina
- 2 tuorli d'uovo
- sale e acqua q.b.

Per la salsa

- 240 g di pinoli
- 5 g aglio
- 250 ml panna
- 100 g formaggio Parmigiano Reggiano
- 20 g burro

Preparazione

Impastare e stendere la pasta in modo che rimanga assai elastica, dello spessore di circa 3 mm. Formare con la parte inferiore dello stampo dei tondelli di circa 7 cm di diametro ed imprimerli contemporaneamente dalle due parti con lo stampo, in modo che il disegno risulti ben evidente.

Far tostare i pinoli nel burro e farli raffreddare.

Tritare i pinoli insieme all'aglio e alla maggiorana. Aggiungere al trito il Parmigiano grattugiato, la panna e l'olio e mescolare fino a ottenere una crema omogenea.

Far cuocere i corzetti, in acqua salata, scolarli e condirli, con la crema di pinoli e maggiorana.

Per l'occasione il nostro stampo rappresenta lo stemma Liguria Gourmet, il marchio della ristorazione certificata dalla Camera di Commercio di Genova e Regione Liguria.

Come la tradizione racconta gli stemmi delle famiglie nobili erano riportati sui corzetti stampati del levante e questa antica tradizione si ripropone per i nostri Ambasciatori della cucina genovese, proponendo la Vera Liguria nel piatto!

Benessere alimentare



680 kcal per porzione

Benessere sostenibile



Senza salsa di maggiorana:
0,225 kg CO₂/eq per porzione

Con salsa di maggiorana:
0,497 kg CO₂/eq per porzione

Valori benessere alimentare e sostenibile forniti da:
Università di Genova - Corso di Laurea in Dietistica





Ricette sostenibili per la GMA

Brandacujon

Ingredienti per 6 persone

- 1 kg e mezzo di stoccafisso ammollato, possibilmente di qualità ragno
- 500 g di patate
- Olive Taggiasche q.b.
- 3 scalogni
- prezzemolo
- 50 g di pinoli
- 1 limone
- 1 tuorlo d'uovo
- Olio Olio Extra Vergine di Oliva "Riviera Ligure" DOP
- Pomodorini (facoltativi)
- Sale e pepe

Nota

Lo stoccafisso si definisce ragno quando ha la carne bianca con riflessi argentei. Il nome è una corruzione dialettale della ditta norvegese *Ragnar*.

Benessere alimentare



682 kcal per porzione

Benessere sostenibile



0,9774 kg CO₂/eq per porzione

Valori benessere alimentare e sostenibile forniti da:
Università di Genova - Corso di Laurea in Dietistica

Preparazione

Lessare separatamente le patate e lo stoccafisso. Una volta cotto, privare il pesce della pelle, delle spine e delle lisce e spezzettarlo. In una casseruola dall'alto bordo versare il pesce e le patate tagliate a pezzi. Salare e pepare leggermente.

Tritare l'aglio, il prezzemolo e i pinoli e versarli in un bicchiere d'olio d'oliva dove avrete aggiunto il succo di un limone. Emulsionare il tutto in modo da ottenere una salsa che andrà aggiunta, insieme all'uovo, allo stoccafisso e alle patate nella casseruola. Mescolare, chiudere con un coperchio nel modo più ermetico possibile e agitare, tenendo la pentola sulle ginocchia, dall'alto verso il basso fino ad ottenere una crema.

È questo il famoso movimento che dà origine al nome. Durante la cottura, versare spesso dell'olio nella pentola per agevolare la mantecazione. Il brandacujon va gustato tiepido. Pietanza dal nome curioso, a base di stoccafisso e patate, insaporita dall'immane trito di aglio, prezzemolo e pinoli.





Ricette sostenibili per la GMA

Blueberry e panna

Ingredienti per 12 persone

Panna cotta

- 225 g latte bio
- 25 g panna
- 200 g cioccolato bianco
- 5 g iota

Inserito all'interno della panna cotta

- Gelatina di mirtillo
- 320 g purea mirtillo
- 40 g zucchero
- 6 pectina argento

Ciocolatino sopra come decoro

- 4 g cioccolato fondente
- 4 g ripieno pralinato alla nocciola
- 0,5 g burro di cacao blu (burro di cacao, colorante E 133)
- Pralinato alle nocciole (Nocciola 55%, zucchero, burro di cacao)

Decoro: foglia di farfalla o altro

- 80 g farina
- 100 g zucchero
- 110 g albume
- 90 g burro
- 90 g purea di mirtillo

Preparazione

Dolce bianco

Si porta a bollore latte, panna e iota e poi si emulsiona con il cioccolato bianco. All'interno si inserisce un cubetto di gelatina di mirtillo, ottenuta dalla polpa di mirtillo zucchero e pectina.

Ripieno cioccolatino

È realizzato con pralinato alle nocciole.

Il piatto nasce dall'ispirazione scaturita a seguito del corso di formazione intitolato "in Blu per la GMA", organizzato dal Centro Ligure di Produttività - CLP, SINU e Università di Genova, grazie al quale sono stati forniti cenni sulla chimica degli alimenti, per ispirare gli chef Genova Liguria Gourmet a sperimentare ricette creative per celebrare la Giornata Mondiale dell'Alimentazione 2022



Benessere alimentare



244 kcal per porzione

Benessere sostenibile



0,206 kg CO₂/eq per porzione

Valori benessere alimentare e sostenibile forniti da:
Università di Genova - Corso di Laurea in Dietistica