



Come riutilizzare ciò che natura ci dona

Cibo come riuso e salute – contest Donaction

Gruppo studenti 4°S – corso serale

Ist. Alberghiero S. Marta - Pesaro

La filosofia dietro al piatto

Spesso il binomio «cibo e riuso» ci fa pensare esclusivamente a degli elementi di scarto destinati ad essere persi come spazzatura. Abbiamo pensato invece ad elementi che naturalmente, se non colti, se non concepiti come valore a livello culturale non potranno essere sfruttati.

È proprio la natura spesso a donarci questi elementi e se non colti o se non compresi, essi andranno perduti.

Da qui il nostro progetto che ci ha portati ad esplorare le nostre zone del Monte San Bartolo alla ricerca di erbe spontanee commestibili e fiori eduli aiutati da una guida esperta.

Oltre questi elementi abbiamo voluto utilizzare degli ingredienti che nascono dalla tradizione contadina e della pastorizia: la ricotta, prodotto naturalmente derivato dal riuso del siero di latte, le scorze di formaggio, elementi nobili spesso trascurati e non utilizzati, i fiori di sambuco da cui abbiamo prodotto un ottimo sciroppo profumato.

Dietro ogni prodotto c'è la ricerca fatta sul territorio, dalle erbe spontanee del parco regionale del San Bartolo alla scorza di pecorino del Montefeltro passando per la ricotta ovina di Tavoleto.

Il piatto: «Il segreto del bosco»

Flan di ricotta ovina di Tavoleto con stridoli selvatici, cialda soffiata di scorza di pecorino del Montefeltro inzuppata nello sciroppo di fiori di sambuco accompagnati da un pesto di asparagi e foglie di aglio rosa selvatici.



La ricetta

Ingredienti per 6 flan:

- 250 g. di ricotta ovina
- 50 g. di pecorino grattugiato
- 100 g. di stridoli
- 1 uovo intero
- 2 tuorli
- Sale e pepe
- Olio evo

Ingredienti per il pesto:

- 100 g. di asparagi selvatici
- 10 g. di foglie di aglio rosa selvatico
- Olio evo
- Sale

Per finire:

- Sciroppo di fiori di sambuco
(la ricetta nel video)
- Scorza di pecorino
- Asparagi selvatici cotti a vapore

Allergeni: Lattosio (pecorino), uova.

Procedimento:

- Cuocere a vapore gli asparagi selvatici e gli stridoli separatamente.
- Amalgamare la ricotta ovina con il pecorino, le uova e gli stridoli cotti, ripassati in padella con l'olio evo e battuti al coltello. Aggiustare di sale e pepe. Mettere nei pirottini antiaderenti e cuocere in forno a 180°C ventilato per circa 20 min.
- Per il pesto: saltare in padella gli asparagi cotti a vapore insieme alle foglie di aglio rosa selvatico con dell'olio evo. Frullare il tutto in un mixer da cucina ed aggiustare di sale.
- Con un coppa-pasta ricavare un cerchio di 5 cm di diametro dalla crosta del pecorino e cuocere a massima potenza in microonde per 2-3 min. Deve risultare croccante.
- Comporre il piatto con il flan, la cialda di pecorino passata nello sciroppo di fiori di sambuco, un po' di pesto, degli asparagi al naturale cotti al vapore con un po' di olio evo. Finire con i fiori eduli di sambuco e aglio rosa, qualche goccia di olio evo e sciroppo.

Le erbe raccolte: *ALLIUM ROSEUM* - AGLIO ROSA

L'aglio è stato usato fin dall'antichità non solo come condimento, ma anche come antisettico (disinfettante) contro diverse malattie, ad esempio peste e colera, e come diuretico (stimola la diuresi) e vermifugo (uccide e espelle i vermi parassiti).

Attualmente lo si usa come antisettico polmonare, contro alcuni tipi di vermi parassiti e come ipotensivo (abbassa la pressione arteriosa).

Abbassa il livello di colesterolo nel sangue e uccide alcuni funghi della pelle e lieviti, come la Candida



Le erbe raccolte: *SAMBUCUS NIGRA* - SAMBUCCO

Il sambucco ha proprietà diaforetiche, ciò significa che è in grado di aumentare la sudorazione corporea; grazie alla presenza di mucillagini ha anche attività emolliente (aumenta l'idratazione dei tessuti infiammati).

Proprio per questi motivi può essere utilizzato come coadiuvante nel trattamento del raffreddore, della tosse e della bronchite.

Ha una leggera attività antiinfiammatoria dovuta alla presenza di flavonoidi.



Le erbe raccolte: *ASPARAGUS ACUTIFOLIUS* -ASPARAGINA

La parte edibile è costituita dal germoglio, detto turione.

L'asparago è ricco di fibre, sali minerali e vitamine A, B e C, contiene anche proteine a basso valore biologico.

Vanta proprietà diuretiche, depurative e antiossidanti.

Tuttavia, non è consigliato in chi ha malattie renali per l'aumento di lavoro per il rene e, soprattutto, per la presenza di una sostanza che si chiama acido ossalico che può portare alla formazione di calcoli. In più, a causa dell'elevata concentrazione di purine, non è adatto a chi ha un'elevata concentrazione di acido urico nel sangue e ancor più a chi soffre di gotta perché causa attacchi acuti.



Le erbe raccolte: *SILENE VULGARIS* – STRIDOLI o STRIGOLI

Pianta usata fin dall'antichità il cui nome deriva dal Dio Sileno, educatore e compagno di Bacco, famoso per il ventre rigonfio che ricorda il calice panciuto e globoso del fiore di questa pianta.

Dal punto di vista nutrizionale è un'ottima fonte di vitamina C e di fenoli, sostanze ad azione antiossidante, utili per combattere le infiammazioni.

Buona la concentrazione di acidi grassi insaturi essenziali, tra cui l'acido linolenico e linoleico della serie omega-3 e omega-6.



Classe 4°S

ALUNNI:

- Rosa Zaccaro
- Ilaria Giorgioni
- Silvia Oliva
- Esther Basilio Guerrero
- Marianna Borrello
- Melissa Colonia Condori
- Lassina Doumbia
- Xhuljano Derjay



Le foto del nostro piatto

