

Cucina zero sprechi: la guida pratica di Aries Group e dello chef Ribaldone all'insegna di gusto, territorialità e consapevolezza

Ogni anno si producono **58 milioni di tonnellate** di sprechi alimentari solamente in Unione Europea, al quinto posto nel mondo per emissioni di gas serra. Inoltre, il **70% degli sprechi avviene nella fase di consumo** (case, servizi alimentari e vendita al dettaglio), con frutta, verdura e cereali tra i prodotti più "buttati via" senza essere consumati¹. È ancora lunga, quindi, la strada per ridurre gli sprechi alimentari ed alleviare la pressione dalle risorse naturali impiegate per la produzione e la distribuzione del cibo. Ma come agire con più consapevolezza partendo anche dalle pratiche quotidiane in cucina?

In occasione della ricorrenza della **Giornata internazionale della Consapevolezza sugli Sprechi e le Perdite Alimentari**, che si celebra il 29 settembre, **Aries Group**, gruppo alberghiero indipendente italiano attivo nelle principali città d'arte e di business in Italia, e lo **chef stellato Andrea Ribaldone** sensibilizzano sulla necessità di **valorizzare la cucina locale e stagionale**. Ne scaturisce una guida di consigli pratici per ridurre al minimo gli sprechi alimentari accompagnata da un menù di alta cucina sostenibile, perfetto per le stagioni più fredde.

Step by step: come contribuire a salvare il pianeta in cucina

Dal momento che i termini "sostenibilità" ed "antispreco" sono al giorno d'oggi sempre più abusati, molto spesso è difficile individuare le pratiche quotidiane più semplici per una cucina realmente attenta agli sprechi, complice anche il poco tempo a disposizione all'interno della propria routine.

Con **sette** piccoli e semplici **accorgimenti** è però possibile essere più rispettosi dell'ambiente, a partire dalla tavola:

1. ATTENZIONE ALL'IDENTITÀ TERRITORIALE

Affidarsi al patrimonio gastronomico territoriale è essenziale per promuovere una cucina che rispetti la stagionalità e valorizzi le materie prime locali. Pur non essendoci in passato una consapevolezza esplicita in merito alla sostenibilità, lo spirito della cucina di una volta era intrinsecamente dedito all'ottimizzazione delle (molto spesso poche) risorse - locali e stagionali - che si avevano a disposizione. Il consumo di piatti attenti all'identità dei loro territori è oggi più fondamentale che mai, un passo essenziale per dare vita ad una cucina varia e saporita, ma in profonda connessione con la cultura, la storia e in particolare con l'ambiente. Non va dimenticato poi che questo approccio circolare, oggi ridefinito comunemente dall'uso di ingredienti a "km zero" o "km buono" (ossia prodotti nel territorio

¹ Fonte: [Eurostat](#) (2023)

più vicino possibile rispetto alla produzione tipica del singolo componente), assicura una riscoperta di sapori autentici e genuini, combattendo così la globalizzazione alimentare.

2. BATCH COOKING-MANIA

Tra i suggerimenti più utili per ridurre la propria impronta ecologica in cucina, c'è il "batch cooking" (letteralmente "cucinare in lotti"), ovvero preparare grandi quantità di cibo in un'unica sessione per poi conservarle in frigorifero o in freezer e consumarle nei giorni successivi. Dal momento che questa attività richiede una pianificazione meticolosa dei pasti, non lascia spazio a "deviazioni" come acquisti impulsivi di cibo o ad eccessivi sprechi di ingredienti: anzi, favorisce un'attenzione maggiore al bilanciamento dei pasti in nome della filosofia del "no more, no less!".

3. CUCINARE DALLE BASI

Un consiglio prezioso, se si vuole prevenire lo spreco in cucina, è imparare più tecniche culinarie possibili e non affidarsi per alcuni passaggi a prodotti già preparati. È vero che seguire la strada meno faticosa è più comodo e veloce, soprattutto dopo lunghe giornate al lavoro, ma saper cucinare partendo da ingredienti di base consente di prendere decisioni più consapevoli ed eco-friendly ed assicura un maggiore controllo sui componenti per una cucina meno processata e più rispettosa dell'ambiente.

4. EVITARE DI SEGUIRE I TREND DI CUCINA, SÌ AI RIMEDI DELLA NONNA

I trend - anche nel settore alimentare - sono quasi sempre passeggeri e contribuiscono notevolmente al consumo di massa di prodotti specifici, spesso di provenienza esotica, che finiscono per essere acquistati in quantità eccessive e di conseguenza, sprecati; il tutto sostenuto inevitabilmente da una produzione agricola a ritmi insostenibili, con un impatto ecologico rilevante soprattutto nel momento cui la tendenza smette di essere tale: **basti pensare, per esempio, alla recente popolarità di "Cucumber Guy"** ed alla scomparsa di cetrioli dai supermercati islandesi. Si suggerisce invece di introdurre sempre di più nella propria cucina i cosiddetti "rimedi della nonna", appartenenti al passato, ma oggi più validi che mai: per esempio, con l'arrivo di temperature più rigide, un buon rimedio "svuotafrigo" sono zuppe, minestre e brodi di recupero che, con l'aggiunta di erbe aromatiche e spezie, diventano delle prelibatezze imperdibili.

5. VIA LIBERA AGLI ORTI CASALINGHI

La creazione di orti casalinghi apre la strada a numerosi comportamenti virtuosi: dal riciclo di scarti organici e vegetali per il compostaggio alla raccolta graduale del proprio raccolto fino al riutilizzo di semi (è il caso di pomodori e zucche) e dei tuberi (come, per esempio, le patate). Per chi vive in città e non dispone di un giardino o di un ampio balcone, può essere un'impresa ardua, ma una soluzione alternativa è sicuramente coltivare piante aromatiche e micro-ortaggi, conosciuti anche come "micro-greens" (come rucola, ravanella, cavolo e basilico), cercando di sfruttare il più possibile gli spazi interni e i davanzali.

6. LA DIETA MEDITERRANEA, UN CLASSICO INTRAMONTABILE CHE AIUTA IL PIANETA

Inserita nel 2010 dall'Unesco nella *"Representative Lists of Intangible Cultural Heritage"*, la dieta mediterranea è un modo di vivere millenario, basato principalmente sul consumo di frutta e verdura, legumi, cereali e semi e sull'impiego di tradizioni culinarie sostenibili e *waste-free*. Questa piramide alimentare è stata interessata da un recente aggiornamento volto ad enfatizzare l'alta qualità dei prodotti, locali e stagionali, e la necessità di una consapevolezza alimentare per una dieta in piena armonia con le risorse offerte dai territori del bacino del Mediterraneo²: in altre parole, si rimarca così il ruolo centrale di cibi *plant-based* (a scapito di pollame, carne rossa e latticini e in generale, della globalizzazione del gusto) su cui si è basata per millenni la dieta mediterranea; secondo numerosi studi scientifici, è stata proprio la prevalenza di questi alimenti ad assicurare per millenni alle popolazioni della regione una migliore salute e longevità.

7. LA CREATIVITÀ È UNA RISORSA

Sebbene possa apparire come un suggerimento banale, in cucina non si butta mai via nulla... Occorre solo sperimentare e lasciar libero sfogo alla fantasia! Gli accorgimenti sono numerosi e comprendono una vasta gamma di scarti alimentari che nella maggior parte dei casi vanno sprecati: per esempio, si può facilmente creare uno zucchero aromatizzato con bucce di agrumi oppure le bucce di verdure, come patate e carote, possono diventare, dopo essere state condite e cotte in forno, delle gustose patatine.

Il menù antispreco di chef Andrea Ribaldone

Lo chef stellato **Andrea Ribaldone**, che cura la linea gastronomica di **Aries Group**, ha pensato ad un menù antispreco caratterizzato da un'attenta cura per l'identità territoriale, disponibile a partire da settembre 2024 presso i raffinati ristoranti degli **hotel Quark (Milano)**, **Villa Pamphili (Roma)** e **Living Place (Bologna)**. Un viaggio nell'alta cucina da rivivere poi a casa per impressionare i propri ospiti con piatti semplici, ma eleganti: un percorso gastronomico ancorato nella memoria e nel gusto, che non perde mai di vista il rispetto per il pianeta e ciò che ha da offrire.

1) Antipasto: involtini di verza gourmet, un classico rivisitato in chiave vegetariana

Ingredienti per 4 persone

- 1 verza
- 600 gr lenticchie
- 150 gr di noci
- 100 gr di pangrattato
- 2 cipolle gialle (o bianche)
- 600 gr di parmigiano
- 400 ml di latte

² Fonte: [International Journal of Environmental Research and Public Health](#) (2020)

Procedimento

- Sbollentare le foglie di verza, creare una farcitura con le lenticchie cotte con la cipolla e 200 gr di parmigiano, infine aggiungere il pangrattato e le noci
- Creare gli involtini e scaldarli in forno a 180° per pochi minuti
- Servire il piatto caldo su fonduta di parmigiano

2) *Primo: gnocchi di ricotta in brodo aromatico, ricordi di una passeggiata nel bosco*

Ingredienti per 4 persone

- 400 gr di ricotta preferibilmente ovina
- 300 gr di ritagli e scarti misti di cipolle, patate, carote e sedano
- 150 gr di funghi secchi misti
- 150 gr di funghi freschi misti
- 150 gr di farina 0

Procedimento

- Ammorbidire la ricotta setacciandola, condirla poi con pepe. Utilizzare la ricotta ammorbidita per creare con le mani piccole palline a forma di gnocchi
- Ripassare gli gnocchi di ricotta nella farina e bollirli in acqua salata a fiamma bassa per pochi minuti - fondamentale la fiamma bassa per non fare rompere gli gnocchi
- Per il brodo portare a ebollizione dell'acqua e aggiungere tutti gli ingredienti cuocendo a fiamma bassa. Grazie al recupero degli scarti buoni dei vegetali di cucina, aggiungendo i funghi secchi e freschi (compresa la terra dei gambi per aggiungere una nota terrosa), la nota di sapore del brodo sarà profonda come il ricordo di una passeggiata nel bosco
- Passare con un colino fine e filtrare il brodo per eliminare tutte le impurità
- Servire gli gnocchi nel brodo ben caldo

3) *Dolce: torta di pane al cioccolato, il dolce del recupero*

Ingredienti per 4 persone

- 500 gr di pane secco
- 50 gr di pinoli
- 50 gr di uvetta
- 120 gr di cioccolato in scaglie
- 120 gr di zucchero

- 4 uova intere
- A piacere, frutta secca di stagione o biscotti avanzati

Procedimento

- Ammorbidire il pane nel latte caldo, aggiungere pinoli tostati, uvetta e cioccolato scagliato grossolanamente
- Sbattere le uova con lo zucchero e unire al precedente composto
- Porre l'impasto in una tortiera e cuocere per circa 30 minuti in forno a 170°
- Servire con zucchero a velo e gelato o crema inglese; a piacere, si possono aggiungere anche biscotti avanzati o frutta secca di stagione

* * *

Informazioni su Aries Group

Aries Group è un gruppo alberghiero indipendente italiano attivo nelle principali città d'arte e di business in Italia, con hotel, resort e residence per il turismo congressuale, gli eventi (MICE), il leisure e business travel. Impegnato dal 2020 nello sviluppo di un progetto nuovo di ospitalità, il gruppo pone la cura di clienti e stakeholder al centro. Offre a persone e aziende strutture estese e servizi su misura nei quali l'innovazione e uno stile di accoglienza tipicamente italiano rappresentano caratteristica distintiva. La profonda esperienza maturata dai soci fondatori nel settore dell'ospitalità consente di valorizzare, conservare e rendere profittevoli nel tempo gli asset in gestione. Per guidare la crescita, il Gruppo si avvale dell'efficienza operativa e della consolidata capacità commerciale dell'executive team. Il portafoglio attuale è costituito da Hotel Villa Pamphili Roma, Quark Hotel Milano, Living Place Hotel Bologna e Ripamonti Residence & Hotel Milano, con quattro centri congressuali, per un totale di 1.640 chiavi, 9.400 mq di spazi per eventi e 65 Sale Meeting.

Riferimenti Ufficio Stampa Aries Group

Eleonora Bresesti, eleonorab@bpress.it

Chiara Paolucci, chiarap@bpress.it

Carolina Ratti, carolinar@bpress.it