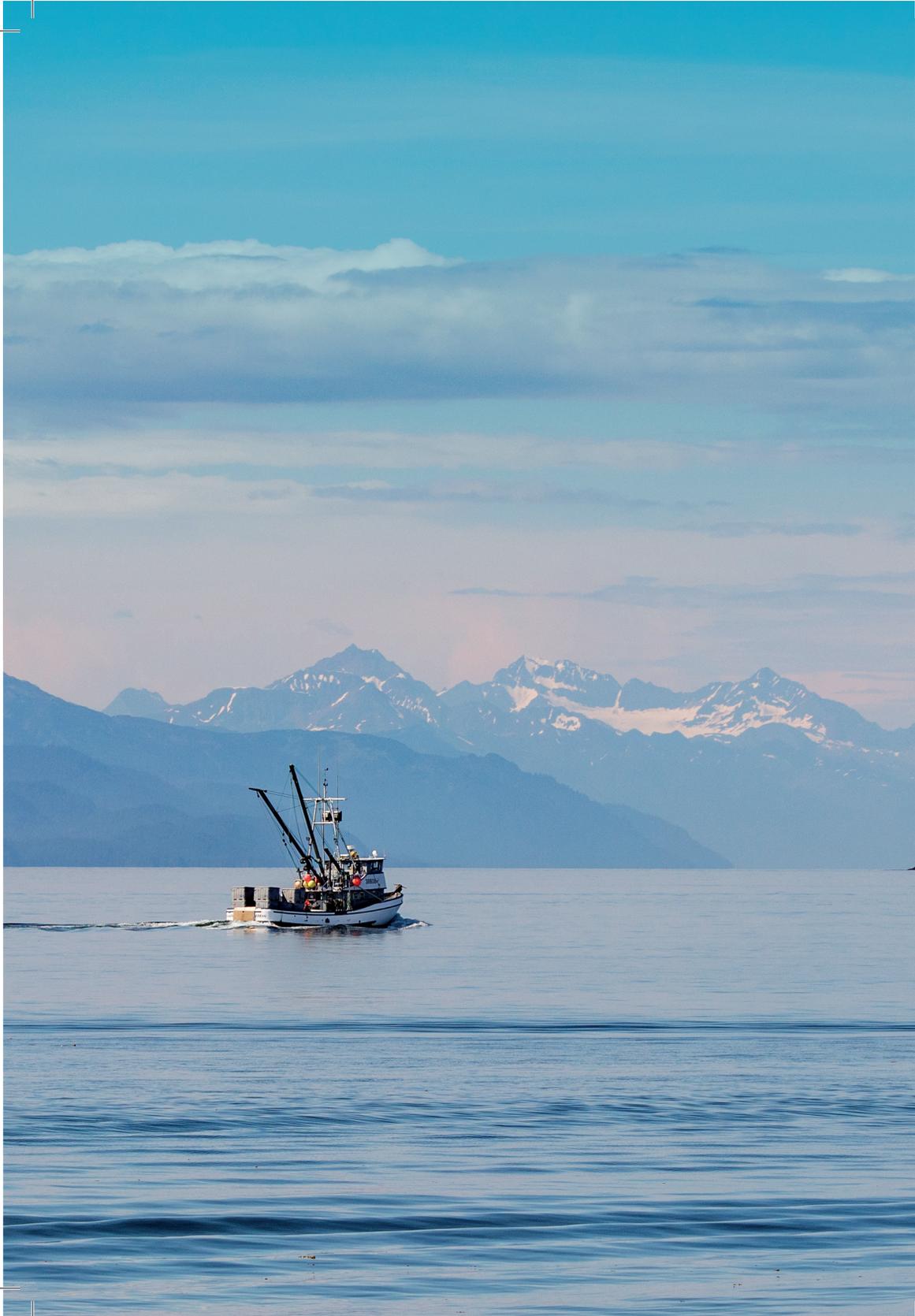




Squisitamente sostenibile

L'ARTE DI CONIUGARE GUSTO
E RISPETTO PER L'AMBIENTE,
CON PESCE PROVENIENTE
DA ATTIVITÀ DI
PESCA SOSTENIBILE
CERTIFICATA MSC.





Squisitamente sostenibile

Innalzamento delle temperature, stravolgimento degli ecosistemi naturali e disastri naturali: il mondo si trova oggi ad affrontare una sfida senza precedenti contro gli effetti di un modello di vita e di sviluppo che si è rivelato nocivo per la sopravvivenza della vita sulla terra così come la conosciamo. Mai come prima è fondamentale compiere le scelte giuste per proteggere ciò che amiamo.

Noi di Marine Stewardship Council crediamo che il potere di cambiare lo stato delle cose sia riposto nelle mani di ognuno di noi, nei nostri comportamenti e nelle nostre scelte di consumo quotidiano.

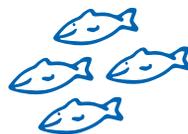
Per questo abbiamo creato un programma di certificazione ed etichettatura che premia le pratiche di pesca sostenibile e sensibilizza le persone sulle scelte di consumo consapevole e responsabile, affinché i mari e gli oceani siano pieni di vita. Oggi e per sempre.

Francesca Oppia,
Direttrice Programma MSC Italia





FARE LA SPESA È SOPRATTUTTO UNA QUESTIONE DI SCELTE



Scegliere cosa mettere e cosa no nel carrello ha un impatto sul nostro portafoglio e sulla nostra salute. Non sottovalutiamo l'impatto che ha anche sull'ambiente. In particolare la scelta dei prodotti ittici può essere molto complessa perché per fare una scelta sostenibile sono tante le domande che bisognerebbe fare: com'è lo stato della specie?

Questa tecnica di pesca è sostenibile? È rispettata la taglia minima? Un'alternativa a queste tre domande c'è ed è la certificazione MSC di pesca sostenibile.

Noi, in quanto scienziata ambientale e chef attento all'ambiente, sosteniamo MSC e per questo abbiamo messo a punto un piccolo menu semplice da realizzare, con ricette facili da replicare che raccoglie però la sfida di un menu di pesce green – o in questo caso dovremmo dire blu.

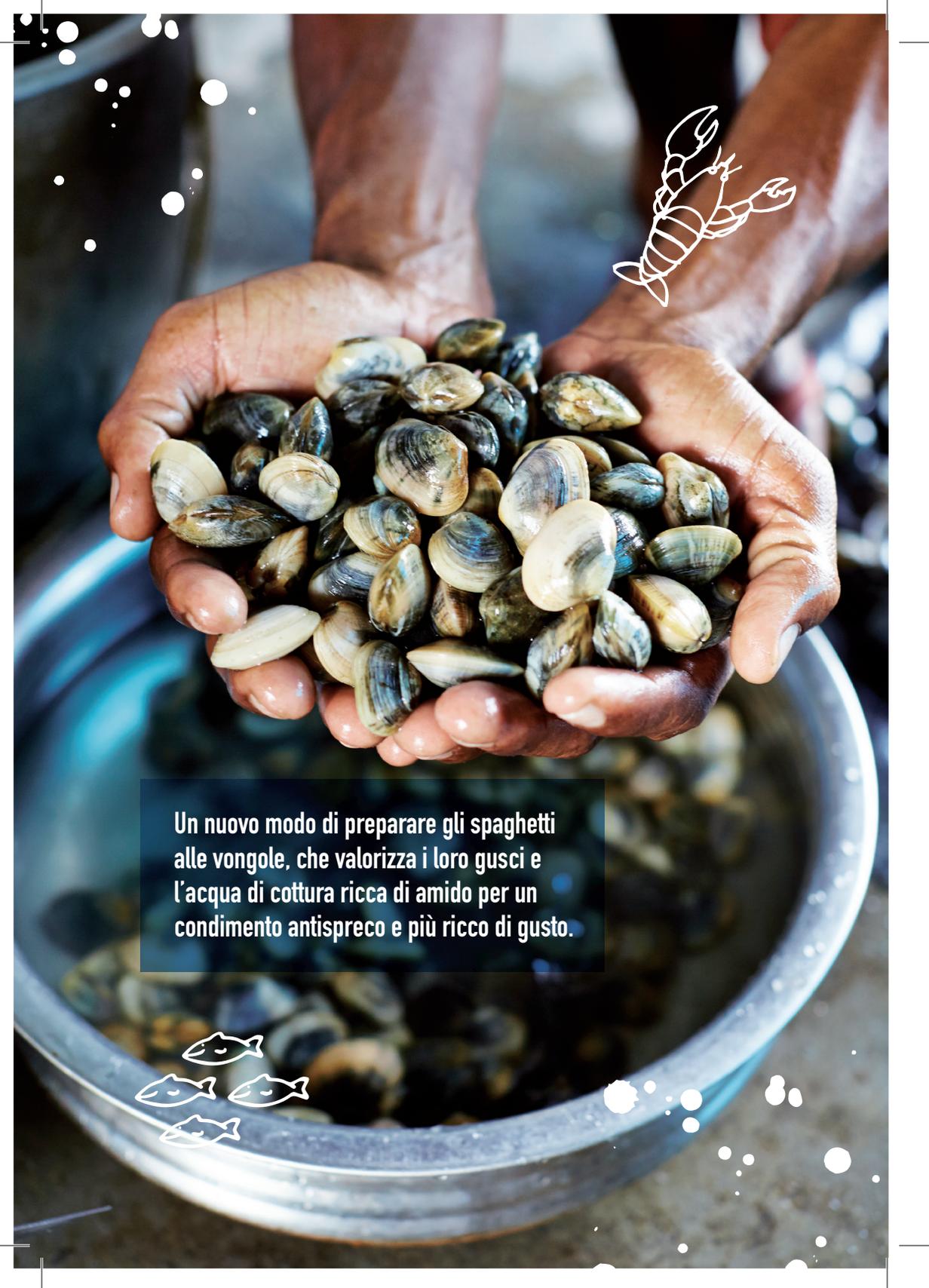
Il dessert è infine un ulteriore elemento di riflessione sulla tutela dei nostri mari, un piatto giocoso e provocatorio sul problema della plastica.

LISA CASALI

Scienziata ambientale, blogger e scrittrice. Responsabile del Pool Ambiente. Autrice di 6 volumi sulla sostenibilità del cibo e la lotta allo spreco. Premiata come Top Green Influencer 2019. TED Speaker e conduttrice di programmi radio e tv. Ricerca la scelta più green in tutto quello che fa, la sua vita è come un costante laboratorio di ricerca dove ogni scoperta viene subito condivisa sulla pagina instagram @decocucina.

FRANCO ALIBERTI

Un passato da pasticciere nelle cucine di chef tristellati come Massimo Bottura, Massimiliano Alajmo, Alain Ducasse e Gualtiero Marchesi. Da un anno è lo chef del ristorante Tre Cristi di Milano dove porta avanti una cucina controcorrente fatta di ingredienti semplici, stagionali e locali. Solo prodotti ittici certificati MSC e del Mediterraneo. La filosofia Zero sprechi in cucina si traduce in un utilizzo di ogni ingrediente dove nulla viene scartato e ogni buccia, gambo, foglia, baccello valorizzata al massimo.



Un nuovo modo di preparare gli spaghetti
alle vongole, che valorizza i loro gusci e
l'acqua di cottura ricca di amido per un
condimento antispreco e più ricco di gusto.

SPAGHETTI RISOTTATI DI GUSCI DI VONGOLE CERTIFICATE MSC

Ingredienti per 4 persone:

- 1 kg di vongole certificate MSC
- 320 gr spaghetti
- 1/2 mazzetto di prezzemolo
- 1/2 bicchiere di vino bianco
- 1 spicchio di aglio
- Sale e pepe
- Olio evo



Preparazione:

Fate aprire le vongole certificate MSC in un infuso di aglio, olio, prezzemolo e vino bianco; una volta aperte, filtrate e conservate il succo.

Sgusciate le vongole e mettete il mollusco da parte, completamente coperto dall'olio.

In una pentola preparate il brodo con i gusci delle vongole certificate MSC e il prezzemolo. Una volta pronto, filtratelo e usatelo per la cottura della pasta.

Frullate 30 gr di vongole insieme a 200 gr di succo ottenuto dalla loro infusione.

Scolate gli spaghetti a 3 minuti da fine cottura.

Versateli in una pentola e ultimate la cottura risottandoli insieme al frullato di succo e vongole certificate MSC.

Completate con olio a crudo e servite!



Una ricetta semplice
e a prova di chi non sa
cucinare per una cottura
perfetta del salmone
selvaggio: grazie alla
cottura in lavastoviglie
si cuoce a impatto zero
esaltando al massimo
il gusto e la morbidezza
del salmone.

SALMONE CERTIFICATO MSC IN LAVASTOVIGLIE CON SALSA ALLO YOGURT

Ingredienti per 4 persone:

- 400 gr di filetto di salmone certificato MSC senza pelle
- 1 vasetto di yogurt bianco al naturale
- il succo di mezzo limone
- 1 pezzetto di zenzero fresco
- 1 ciuffo di finocchietto
- 1 rapa
- Olio evo
- Sale e pepe



Per la cottura in lavastoviglie:

4 vasetti a tenuta ermetica con tappo a baionetta di 250 ml ciascuno.

Preparazione:

Pulite e tagliate il salmone certificato MSC in trancetti, facendo attenzione a eliminare le lische.

Tagliate la rapa con il pelapatate, sistemando le rondelle ottenute sul fondo dei vasetti.

Appoggiate il salmone certificato MSC sopra le rape e completate con olio, sale, pepe e una grattugiata di zenzero fresco.

Chiudete bene il barattolo e mettetelo in lavastoviglie in mezzo ai piatti sporchi; avviate il ciclo rapido.

Nel frattempo mescolate lo yogurt con succo di limone, olio, sale, pepe e finocchietto.

Quando termina il lavaggio della lavastoviglie, togliete i vasetti dalla lavastoviglie e servite subito accompagnando con la salsa allo yogurt.



Un dolce ispirato all'eliminazione della plastica nei mari. Un dessert al piatto che ci porta su una spiaggia, per ricordarci l'importanza dell'impegno di ognuno verso la sostenibilità.





Ingredienti per 4 persone:

Per la sbrisolona:

- 220 gr farina 00
- 60 gr farina di mais
- 100 gr mandorle tritate
o farina di mandorle
- 125 gr burro
- 5 gr lievito per dolci
- 50 gr zucchero
- 1/2 baccello di vaniglia
- 1 tuorlo
- 1 uovo

Per lo zabaione:

- 3 tuorli
- 30 gr di zucchero
- 90 gr di vino passito
- 1 uovo

Per lo zucchero oblato:

- 125 gr zucchero fondente
- 75 gr isomalto
- 75 gr glucosio
- Menta fresca e lamponi
a piacere

Preparazione:

Impastate tutti gli ingredienti della sbrisolona in planetaria o in un frullatore; dovrà risultare un impasto simile a ghiaia di piccole dimensioni.

Trasferite l'impasto sbriciolandolo su una placca da forno.

Infornate a 175° per 20 minuti.

Unite lo zucchero ai tuorli in una ciotola di metallo, mescolando con la frusta a mano. Aggiungete il vino.

Trasferite la ciotola sul fuoco a bagnomaria, sbattendo continuamente per qualche minuto con la frusta per farlo montare finché non triplica di volume.

Portate lo zucchero fondente, l'isomalto e il glucosio a 160° gradi, stendete su silpat e lasciateli raffreddare.

Polverizzate la base di zucchero unendo la menta che avrete precedentemente essiccato a 60° gradi.

Spolverate su fogli di oblato e cuocete in forno a 160° gradi per 6 minuti.

Sul fondo del piatto adagiate la sbrisolona come se fosse sabbia di una spiaggia.

Adagiate su un lato lo zabaione ed infine lo zucchero oblato a ricreare la plastica sulla spiaggia.

Marine Stewardship Council (MSC) è un'organizzazione internazionale non-profit che lavora per proteggere mari e oceani e la vita in essi contenuta – oggi, domani e per le generazioni future.

Il programma di etichettatura e certificazione MSC riconosce e premia le pratiche di pesca sostenibili con l'obiettivo di creare un mercato di prodotti ittici sostenibile.

Il marchio blu pesca sostenibile MSC indica che i prodotti derivano da un'azienda di pesca certificata indipendentemente, su base scientifica, seguendo lo standard MSC per la sostenibilità ambientale della pesca; e che sono tracciabili e riconducibili a un approvvigionamento sostenibile.

Lisa Casali

www.lisacasali.it



[liscalisca](#)



[ecocucina](#)

Franco Aliberti



[francoalibertichef](#)



[francoaliberti](#)



MARINE STEWARDSHIP COUNCIL

C.so San Gottardo, 28 | 20136, Milano | Italia

Tel. +39 0284268169

www.msc.org/it



[MSC Italia – Pesca sostenibile](#)



[MSC pesca sostenibile](#)



[msc_italia](#)

