

Ricette antispreco in cucina

DI DANIELA FASSINI

Il rispetto per l'ambiente parte anche dalla tavola, con le ricette antispreco: le presenterà questa mattina, la fondazione **Banco alimentare** in occasione del Festival Internazionale dell'Ambiente, a Fieramilano City (ingresso via Gattamelata 5). Cinque giorni dedicati alla sostenibilità: eventi in città (stamattina c'è anche la Green Parade, corsa-camminata per studenti, insegnanti e famiglie dal Castello a Piazza Duomo) incontri e convegni per stimolare la riflessione sulla tutela dell'ambiente. Ma anche consigli utili per mettere in pratica uno stile di vita sostenibile e di buona condotta ambientale, perché «i com-

portamenti individuali rappresentano una parte rilevante dell'incidenza sull'ambiente», ha specificato l'assessore all'ambiente regionale, Marcello Raimondi, all'inaugurazione dell'evento che coinvolgerà la città fino a lunedì 7 giugno.

E per l'occasione, questa mattina, dalle 11.30 alle 12.30, la fondazione **Banco alimentare**, l'associazione che da 20 anni recupera e ridistribuisce ai più poveri gli alimenti e le derrate prima che diventino rifiuti, presenterà il laboratorio creativo di cucina e l'arte dei cuochi antispreco (che ieri sera hanno offerto un anticipo di assaggio a oltre 5mila milanesi con l'aperitivo antispreco).

«È normale aprire il frigorifero e trovare qualcosa che è mezzo buono e mezzo da scartare. Solitamente si tende a utilizzare il primo, lasciando da parte il secondo - racconta Marco Lucchini, direttore generale della fondazione che nel 2009 ha rac-

colto 80mila tonnellate di cibo che sono state distribuite a oltre 7mila enti caritatevoli - Il cibo è un dono, sprecarlo è un peccato». Ecco allora alcune ricette per mettere in pratica il buon consiglio e consentire il riutilizzo di pane, frutta e verdura di stagione che, sebbene ancora adatti al consumo, in casa vengono spesso troppo frettolosamente scartati: come gustoso e semplice stuzzichino, insalata al forno (bastano poche foglie di insalata, adagiate su una teglia e ricoperte di pane grattugiato e pochissimo olio, fatte dorare in forno per pochi minuti); oppure il classico e intramontabile timballo di pasta (del giorno prima) saltata e capovolta, in forno, guarnita con pomodorini e basilico fresco; e per recuperare pane raffermo e verdura, involtini di pane con mousse di verdura. Queste e molte altre ricette, messe a punto da chef di grandi gruppi della ristorazione collettiva, sono disponibili online sul sito www.bancoalimentare.it.

Il rispetto per chi è povero e per l'ambiente partono anche dalla cucina. Lo spiega il **Banco alimentare**. Nelle foto Billy Costacurta e l'assessore Mariolina Moioli



Fieramilanocity

Al Festival dell'Ambiente il **Banco Alimentare** insegna a riutilizzare il pane, la frutta e la verdura di stagione

