A SINISTRA, LA COPERTINA DI *CUCINARE SENZA SPRECHI* (PONTE ALLE GRAZIE) DI ANDREA SEGRÈ. A DESTRA, ALCUNI INGREDIENTI DELLE SUE RICETTE
(1) PANE RAFFERMO
(2) BUCCIA DI PERA
(3) TESTA DI PESCE
(4) FOGLIE DI CAROTE
(5) BUCCIA DI BANANA
(6) BUCCIA DI MELA
(7) GAMBI DI SPINACI

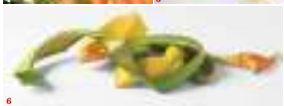
1

2

3

4

5


6

7

di **GIUSEPPE ORTOLANO**

LA SECONDA VITA DEGLI SCARTI ALIMENTARI **NON È DA BUTTARE**

BUCCE DI PATATE FRITTE, INSALATE CON LE FOGLIE DI CAROTE, ZUPPE CON LE TESTE DI PESCE, SPECIALITÀ CON IL PANE RAFFERMO. **ANDREA SEGRÈ** SPIEGA COME AZZERARE (O QUASI) GLI SPRECHI

A causa della crisi, gli italiani stanno dando un taglio al carrello della spesa. Secondo la Confederazione italiana agricoltori, infatti, i consumatori in questi mesi hanno comprato meno cibo: il 30 per cento delle famiglie ha ridotto gli acquisti soprattutto di prodotti ortofrutticoli (meno 41,4 per cento), di carne rossa (meno 38,5) e di pane (meno 37 per cento). Risparmi che, secondo Andrea Segrè, direttore del dipartimento di Scienze e Tecnologie agroalimentari dell'Università di Bologna, non devono obbligatoriamente impoverire le nostre tavole. Come? Lo spiega nel manuale *Cucinare senza sprechi* (Ponte alle Grazie, pp. 152, euro 14) che raccoglie riflessioni e ricette (di Lorenza Pliteri) capaci di far risparmiare alle famiglie, ma anche all'ambiente, almeno una parte di quel 27 per cento di prodotti che finiscono in pattumiera.

Segrè, fondatore e presidente di Last Minute Market, il laboratorio per la riduzione e il recupero degli sprechi alimentari e vincitore del Premio Artusi 2012, confessa: «Io cucino saltuariamente. Ma via via che Lorenza Pliteri sfornava le ricette ho provato a metterle in pratica per testarne la fattibilità. Essendo un gran consumatore di verdura e frutta ho provato subito l'insalata con le foglie, che normalmente si gettano, di ravanelli, carote, rape, barbabietola, sedano. Poi si aggiunge una mela e i pinoli e si condisce con olio, sale e pepe. È ottima».

E la cucina senza sprechi è ormai divenuta la sua «persecuzione». «Da quando è uscito il libro» dice Segrè «ogni volta che vengo invitato a una presentazione trovo un piatto di "scarto". Il giorno in cui mi è stato consegnato il Premio Artusi ho trovato in albergo una ciotola di bucce di patate fritte. Erano le undici del mattino ma le ho mangiate tutte. Erano buonissime e guai a far avanzare qualcosa nel piatto».

il piatto etnico

di **Chef Kumalè** *chef@kumale.net*

COSÌ IL MANGO RIVELA IL SUO LATO **PIÙ PICCANTE**

Un grande classico della cucina indiana è la salsa chutney di mango, qui proposta nella versione moghul, arricchita di spezie e frutta secca. Servitelo freddo o caldo come appetizer, accompagnato da pani papad. Ecco la ricetta: lavate e sbucciate i manghi. Tagliatelì a fettine, eliminando il nocciolo interno. A parte, tritate l'aglio e lo zenzero. Fate saltare in una padella senz'olio il mango con il trito di aglio

LE DOSI
1/2 KG DI MANGO MATURO, **240 ML** DI ACETO BIANCO, **240 ML** D'ACQUA, **1 CUCCHIAINO** DI PEPERONCINO ROSSO, **4 CUCCHIAINI** DI SALE, **2 CUCCHIAINI** DI ZENZERO FRESCO, **2 SPICCHI** D'AGLIO, **3/4 DI CUCCHIAINO** DI CARDAMOMO VERDE, **60 G** DI UVETTA, **60 G** DI MANDORLE O ANACARDI (FACOLTATIVI)