

# cucinare con le bucce



Città di Alba



**Interreg**  
**ALCOTRA**



**biodiversità stellata**  
**biodiversité étoilée**

Fonds européen de développement régional  
Fondo europeo di sviluppo regionale



In linea con il programma di cooperazione transfrontaliera ALCOTRA, la Città di Alba in quanto soggetto capofila, unitamente ai partner Commune du Bourget-du-Lac (Savoia - FR), Ville de La Motte-Servolex (Savoia - FR), Comune di Cogne e GAL Langhe Roero Leader, ha preso parte al programma di cooperazione transfrontaliera Interreg V-A Italia-Francia ALCOTRA 2014-2020 "Biodiversità Stellata/Biodiversité Étoilée", volto ad aumentare la conoscenza del valore della biodiversità per il territorio e per le persone.

Il progetto "Biodiversità Stellata/ Biodiversité Étoilée" nasce dalla volontà di porre l'attenzione sul rapporto tra biodiversità e salute e, in particolare, su biodiversità e nutrizione. Tenendo conto degli obiettivi del Green Deal Europeo si è deciso di declinare l'obiettivo generale nei seguenti obiettivi specifici:

- coinvolgere gli attori della filiera della ristorazione e del turismo nella valorizzazione della biodiversità alimentare attraverso la costruzione di nuove reti a scala locale e transfrontaliera;
- accrescere le competenze legate al tema negli attori della filiera della ristorazione e del turismo;
- responsabilizzare chi vive e visita il territorio sul valore della biodiversità alimentare.

Le iniziative proposte all'interno del progetto hanno quindi risposto agli obiettivi sopra elencati attraverso attività di sensibilizzazione, di promozione e di formazione.

## il partenariato



Cari Cittadini,  
secondo alcune statistiche ogni anno si sprecano circa 1,3 miliardi di tonnellate di cibo, con un valore stimato di circa 620 miliardi di euro.

La Città di Alba desidera contribuire alla riduzione degli sprechi alimentari e per questa ragione sta lavorando a una serie di iniziative nell'ambito della rete delle Città creative UNESCO di cui fa parte.

Desideriamo quindi condividere con voi l'appello affinché si riducano gli sprechi alimentari e invitare tutti, in primis noi stessi, ad adottare comportamenti il più possibile sostenibili.

Per questa ragione, insieme al sindaco Carlo Bo e ai partner del progetto europeo "Biodiversità stellata/Biodiversité étoilée", vogliamo proporre questo piccolo manuale che contiene sei semplici ricette studiate dallo chef Luciano Tona che potranno essere realizzate con gli scarti di verdure comuni, come le carote, le patate e i broccoli.

Vi invitiamo quindi a sperimentare queste ricette e a ricercarne di nuove, nella speranza che le azioni che mirano alla sostenibilità possano essere sempre più numerose ed efficaci e che possano portarci a un futuro maggiormente rispettoso della Terra.

**Emanuele Bolla**

**Assessore al Turismo e alle Città Creative UNESCO del Comune di Alba**

## chi è Luciano Tona?

Luciano Tona è ambasciatore di Alba Città Creativa UNESCO, perfetto conoscitore della Cucina Italiana e Internazionale e Direttore dell'Accademia Italiana del Bocuse d'Or (Bocuse d'Or Italy Academy). Il suo percorso si sviluppa dalla stella Michelin ottenuta dal suo ristorante 'La Fermata', fino alla guida di 'ALMA' dal 2004 al 2014 - La scuola Internazionale di cucina italiana, che ha sede nella Reggia di Colorno a Parma. L'esperienza di una vita passata ad alto livello tra i fornelli e i più influenti cuochi Internazionali ha contribuito a rendere la figura di Luciano Tona un punto di riferimento per la gastronomia italiana.

## TORTA DI CAROTE E MIELE

### Ingredienti per il ripieno

200 g uova intere  
150 g miele di abete  
300 g mandorle in polvere  
n°1 buccia di limone grattugiata  
2 g sale fino  
300 g di scarti di carota ben lavati e frullati  
120 g farina 8 g lievito per dolci

### Ingredienti per la pasta frolla alle nocciole

850 g di farina debole  
150 g di farina di nocciole d'Alba  
400 g di burro  
375 g di zucchero  
180 g di uova  
1 g di sale  
Arancia e limone grattugiati

### Procedimento

#### Per il ripieno

Lasciare sgocciolare le carote strizzandole leggermente. Montare leggermente le uova con il miele, aggiungere la polvere di mandorle, la buccia di limone e il sale. Aggiungere a mano le carote e la farina setacciata con il lievito per dolci.

#### Per la pasta frolla

Impastare farina e burro per 10 minuti, unire lo zucchero, le uova, il sale e la scorza di limone. Avvolgere l'impasto in pellicola e riposare per 25 minuti. Stendere allo spessore di 1 cm, foderare una tortiera imburata e forare il fondo con una forchetta. Coprire con carta forno e inserire sale grosso da cucina fino a livello del bordo. Cuocere in forno a 160° C e raffreddare, eliminare sale e carta. Inserire il composto di carote e cuocere a 160°C per circa 25 minuti. Controllare la cottura immergendo uno stuzzicadenti nella torta, se risulta asciutto la torta è cotta. Raffreddare. Mangiare in piccole dosi.



## SPAGHETTINI DI BROCCOLI, SALSA LEGGERA ALLA BAGNA CAUDA

600 g di cuore dei gambi di broccoli (solo il cuore bianco, l'esterno si utilizza per altre preparazioni)  
2 spicchio d'aglio  
1 acciuga  
Olio extra vergine d'oliva  
70 g di burro



### Procedimento

Tagliare in fili sottili il broccolo, cuocerlo in casseruola con poca acqua e l'olio evo, salare. Quando sono cotti, ma croccanti, scolare e recuperare il liquido di cottura. Rosolare l'aglio, senza anima, con l'acciuga. Unire l'acqua di cottura e il burro. Ricavare una salsa emulsionata. Eliminare l'aglio. Disporre i fili di broccolo al centro dei piatti e condire con la bagna cauda.

## TEGOLA DI PATATE DOLCI

50 g di burro morbido  
50 g di albume  
50 g di zucchero  
40 g di farina  
30 g di buccia di patate



### Procedimento

Bollire le bucce di patata. Inserire in forno e fare seccare bene alla temperatura di 80°C. Frullare e ottenere la polvere di patate. Conservare in sacchetti sigillati. Mescolare gli albumi con lo zucchero e il burro, unire la farina e la polvere di patate. Stendere su carta forno delle strisce lunghe 10 cm. Cuocere in forno a 180° C, staccare dalla carta e arrotolare su un manico di cucchiaino formando una spirale. Accompagnare con crema di nocciole, cioccolato spalmabile, panna montata non zuccherata.

## SALSA DI LATTUGA E PREZZEMOLO

150 g di scarti di lattuga, foglie esterne  
5 g di prezzemolo (scarti di foglie grandi e vecchie)  
3 g di basilico in foglie  
3 g di zucchero  
3 g di sale  
30 g di olio extra vergine d'oliva  
3 g di lecitina di soia  
10 g di acqua



### Procedimento

Bollire le verdure 30 secondi e raffreddare in acqua e ghiaccio. Inserire in mixer a bicchiere (frullatore a immersione). Frullare con gli ingredienti restanti tranne l'acqua la quale va inserita se la salsa è troppo densa. Acidificare con poco succo di limone (assaggiare). Servire la salsa in accompagnamento a gamberi, sogliole o seppie (cotti arrosto).

## SFORMATINO DI CAVOLFIORI

400 g di scarti di cavolfiori (parte esterna dei gambi, foglie)  
300 g di panna  
4 uova intere  
Sale q. b.  
150 g di Bra duro  
200 g di acqua di cottura dei cavolfiori  
30 g di burro  
30 g di farina  
2 g di prezzemolo tritato finissimo



### Procedimento

Frullare il cavolfiore con la panna, unire le uova, mescolare bene, aggiustare di sapidità. Versare in stampi individuali imburati e cuocere in forno a bagnomaria a 160°C per 25 minuti circa. Fondere il burro e unire la farina, cuocere e unire l'acqua dei cavolfiori, sale e pepe e il Bra duro grattugiato. Emulsionare e aggiungere il prezzemolo. Velare il piatto fondo con la salsa e posizionare lo sformato.