



Organizzazione delle Nazioni
Unite per l'Alimentazione
e l'Agricoltura



OBIETTIVI
PER LO SVILUPPO
SOSTENIBILE

16 ottobre 2021

Giornata Mondiale dell'Alimentazione

Le nostre azioni sono il nostro futuro.

Una produzione migliore, una nutrizione migliore, un ambiente migliore e una vita migliore.



Camera di Commercio
Genova



CENTRO LIGURE PRODUTTIVITÀ



#GiornataMondialeAlimentazione
#EroiDellaAlimentazione
fao.org/world-food-day

Storie di sostenibilità Genova Liguria Gourmet

#FoodHeroes

Soul Kitcken

propone la

Pignasecca e Pignaverde



Camera di Commercio
Genova



#GiornataMondialeAlimentazione
#EroiDellaAlimentazione
fao.org/world-food-day

La ristorazione Genova Liguria Gourmet

vi racconta

STORIE DI SOSTENIBILITÀ

In occasione della #GMA2021, il Ristorante Soul Kitchen propone la “Pignasecca e Pignaverde”, ovvero dischetti di grano saraceno, crema di fagioli di Pigna e cavolo nero.

Una ricetta che, per diversi motivi, rientra a pieno titolo all’interno di un modello alimentare salutare e sostenibile. Primo fra tutti, è interamente basata su alimenti di origine vegetale, caratterizzati da un minor impatto ambientale rispetto a quelli di origine animale. I fagioli, ad esempio, come tutti i legumi, hanno la più bassa impronta di carbonio tra tutti gli alimenti ricchi di proteine. Quelli proposti, peraltro, non sono fagioli comuni ma i **fagioli di Pigna**, un piccolo e delizioso borgo situato sulle colline liguri, circondato da vigneti e fitti boschi, a metà strada fra il mare e le montagne.

Il fagiolo di Pigna è un fagiolo bianco la cui pianta fu portata in Italia dagli spagnoli nel Seicento e che rappresenta uno dei fiori all’occhiello di questo paesino, oltre ad essere uno splendido esempio di biodiversità, che deve buona parte delle sue caratteristiche alle particolari condizioni del terreno in cui cresce, del microclima e dell’acqua sorgiva, calcarea e ricca di sali minerali. Ma i fagioli non sono gli unici ingredienti di questa ricetta: vi si ritrovano infatti altri prodotti locali, come il **cavolo nero Antichi ortaggi del Tigullio** e l’olio extra vergine di oliva Riviera Ligure DOP, che la rendono ricca di sapori ma anche di valori e tradizioni legate al territorio.

Infine, la ricetta proposta dal Soul Kitchen, è un ottimo piatto unico, in quanto contiene fonti di carboidrati, proteine e grassi, oltre ad essere ricca di fibre e vitamine.

Pignasecca e Pignaverde

INGREDIENTI (per 4 persone)

Per i dischetti di grano saraceno:

- 250 g di farina di grano saraceno
- 500 g di acqua
- 4 g sale
- zeste di limone
- erbe aromatiche
- farina di riso qb
- 2 cucchiaini di olio Riviera Ligure DOP

Crema di fagioli di Pigna:

- 250 g di fagioli di Pigna
- aromi per la cottura dei fagioli
- (carota, sedano, cipolla, erbe aromatiche, 1 pezzetto di alga kombu)
- 1 litro e mezzo di acqua
- 1 cucchiaino di olio Riviera Ligure DOP
- pepe nero qb
- 1 spicchio d’aglio di Vessalico
- sale
- cavolo nero stufato

Crema di fagioli di Pigna:

- 1 kg di cavolo nero Antichi ortaggi del Tigullio
- 1 cucchiaino olio Riviera Ligure DOP
- acqua qb
- 1 porro
- sale
- 30 g olive taggiasche denocciolate

Seguici su



@liguriagourmet



Inquadra il QR-CODE per sapere se la tua dieta è mediterranea
<https://medi-lite.com/>

Maggiori informazioni su:
www.ge.camcom.gov.it