

RICICLARE

In cucina non si butta niente!

DON BOSCO Parola d'ordine: riciclaggio. In cucina e in modo del tutto creativo! Recuperare gli avanzi è una buona pratica per mangiare sano e risparmiare risorse economiche e alimentari. Il progetto "Variazioni sul tema", avviato dal gruppo di cucina della Rotonda propone ogni mercoledì dalle 16 alle 18 curiose e sane idee.

Non si butta via nulla, soprattutto in cucina. Che fare allora con piccole porzioni avanzate e con i numerosi scarti? Idee pratiche e salutari arrivano dal gruppo di cucina della Rotonda, che promuove l'atto creativo del riciclaggio ai fornelli. Nei Paesi ricchi si getta via il cibo che basterebbe a sfamare ben tre miliardi di persone, mentre nei luoghi più poveri del mondo 952 milioni di persone soffrono la fame. E anche in Italia, un terzo del cibo finisce nella spazzatura. "A tutti capita di avanzare del cibo o buttare gli scarti e possiamo imparare ad adottare un atteggiamento più consapevole

– spiega Linda Martini educatrice della Rotonda –. Basta dare spazio alla creatività e inventare nuovi piatti utilizzando quello che ci è rimasto nel frigo". E non mancano i vantaggi per la salute. "Va fatta attenzio-



foto: shutterstock

ne anche agli scarti, spesso sono proprio le bucce e le parti che tendiamo ad eliminare a contenere importanti vitamine per il nostro organismo" prosegue Linda. Alcuni esempi? La buccia della carota ha un'elevata concentrazione di fibre e vitamina B ed è ricca di caroteni, che prevengono malattie degenerative e invecchiamento cellulare. Può essere usata per preparare flan e soufflé: frullate le bucce con la mollica di pane, sale, pepe, la scorza e il succo di un limone, e l'olio extravergine. Otterrete un ottimo pesto. Anche le foglie esterne del carciofo, che di solito vengono buttate, possono essere bollite con acqua salata, condite a piacere e ridotte in crema. Si otterrà un delizioso paté per condire la pasta o la carne o da spalmare sul pane. La crema, impastata con la farina, può anche essere trasformata in gnocchetti.

Le bucce delle patate sono delle ottime decorazioni. Usatele come contenitore per salse e altri intingoli: tagliate a metà le patate e passatele in forno per ammorbidirle il centro. Scavatelo, lasciando un po' di polpa intorno alla buccia: ecco pronta una ciotolina commestibile. Le bucce, se sottili, possono anche essere passate in olio, aggiungendo del sale: una valida alternativa alle patatine fritte. Infine, gli scarti delle verdure, sono ottimi come ripieno per quiche e torte salate. L'iniziativa è un progetto di sviluppo di comunità di quartiere dell'Associazione Vispa Teresa. "Non si tratta di corsi di cucina, ma piuttosto di occasioni per condividere delle esperienze e trascorrere del tempo insieme. Le ricette e le idee di riciclo, non derivano infatti da prestigiosi chef, ma dai partecipanti stessi – spiega Linda –. Molti aderiscono al progetto perché rivedono in esso un ritorno alle tradizioni "della nonna", che non buttava via nulla. E allo stesso tempo miriamo a diffondere un nuovo rapporto e una nuova mentalità verso il cibo, che eviti gli sprechi".

Valentina Casale

Per Info La Rotonda:

Tel. 0471 912511 · 346 2239259
larotonda@vispateresa.net



Voli charter estate 2013

Antalya	3x alla settimana	27.04.-26.10.13
Brac	1x alla settimana	11.05.-05.10.13
Burgas NUOVO	2x alla settimana	24.04.-17.06.13
Calabria	1x alla settimana	12.05.-06.10.13
Cefalonia	1x alla settimana	18.05.-05.10.13
Corfù	1x alla settimana	25.05.-21.09.13
Hurghada	2x alla settimana	31.03.-26.10.13
Iraklio	1x alla settimana	04.05.-12.10.13
Kos	1x alla settimana	13.05.-07.10.13
Londra	1x alla settimana	25.05.-21.09.13
Maiorca	4x alla settimana	03.05.-30.09.13
Manchester	1x alla settimana	25.05.-21.09.13
Preveza/Lefkada	1x alla settimana	18.05.-05.10.13
Rijeka/Krk	1x alla settimana	25.05.-21.09.13
Rodi	1x alla settimana	26.05.-13.10.13
Sardegna	1x alla settimana	18.05.-28.09.13
Tivat NUOVO	1x alla settimana	30.04.-11.06.13

Viaggi speciali: Bari/Palermo, Belfast/Dublino, Exeter, Lourdes, Tallinn/Vilnius

Voli di linea estate 2013

Amsterdam • Francoforte • Londra
Palma di Maiorca • Vienna

Aggiornato al 21.03.13, soggetto a variazioni senza preavviso.

www.innsbruck-airport.com

Esci allo scoperto



Per la tua
pubblicità chiama:
PAOLO VENTURA
T 0471 081584
M 340 40 93 889
qui.paolo.ba@gmail.com

www.quimedia.it

ALTOATESINI NEL MONDO



Per info sugli altoatesini nel mondo:
www.suedstern.org

Daniel Debiassi con il socio Federico Sandri

Daniel Debiassi è oggi un rinomato designer e socio co-fondatore di "Something", uno studio di design con sede a Londra e Verona. L'Alto Adige? Fa ancora parte della sua vita. Non è mai andato via del tutto.

Il design altoatesino a Londra

Dopo le superiori a Bolzano, l'Alto Adige ha cominciato a stargli stretto e ha scelto quindi di proseguire gli studi a Milano, dove si è laureato in Industrial Design al Politecnico. La città era un pozzo di opportunità, ma non bastava ancora. "Dopo aver lavorato per alcuni anni in uno studio di design molto noto, mi sono reso conto che non mi sarei mai perdonato di non fare un'esperienza all'estero" racconta Daniel. Nel 2008 arrivò un'interessante offerta da Motorola, che aveva appena aperto un Design Center nel centro di Londra. "Non ero mai stato a Londra, se non per qualche giornata di lavoro e non ero sicuro che mi sarebbe piaciuta. Ma bastò qualche giorno per capire che mi sentivo perfettamente a mio agio e mi sarei fermato per un po'" prosegue. E la scelta si è dimostrata corretta, oggi è infatti un affermato designer che ha conosciuto tante



realità tra le più eccellenti del settore. Oltre che per Motorola ha avuto la fortuna di lavorare come designer freelance per alcuni dei più importanti studi londinesi, tra questi anche quello di Sir Terence Conran. Esperienze particolari che ha maturato? "Tante, a livello professionale ovviamente, ma anche soprattutto sul piano personale - racconta Daniel - ho conosciuto persone molto interessanti provenienti un po' da tutto il mondo, anche dall'Alto Adige, e ognuna di queste mi ha arricchito con la propria esperienza e la propria unica e differente storia". La soddisfazione più grande è stata ovviamente la fondazione del suo studio e vederne maturare i primi piccoli successi. "Dopo solo due anni dalla sua nascita abbiamo già in atto collaborazioni con molte aziende di punta del settore tra le quali Antoni Lupi, Ligne Roset, Schönbusch e Villeroy & Boch" racconta Daniel. La sua vita oggi è un incessante spostamento tra Bolzano e Londra e continua ad amare questo contrasto. "Ho un rapporto molto stretto con l'Alto Adige, ci torno spesso e volentieri. Non so ancora quando, ma ritornerò a viverci". Ma come spesso accade, anche Daniel non avrebbe mai raggiunto la posizione che ha oggi, restando nella sua terra d'origine.

INCONTRI

MARKETING ED EDITORIA

CENTRO Ultimo appuntamento con la "Scrittura ai tempi di Internet 2", la rassegna organizzata dalla Biblioteca civica e dedicata all'esplorazione dei rapporti tra la rete e le pratiche di scrittura e lettura che la cultura digitale rende possibili. Il prossimo 3 aprile alle 18 si parlerà di "Digitale, marketing ed editoria: il caso Einaudi Editore": grazie agli strumenti del web 2.0 ha cominciato ad emergere un nuovo tipo di marketing capace di creare valore



aggiunto gratuito attorno ai prodotti commercializzati. I social network e la rete sono gli assi portanti di questo nuovo modo di fare business: in Italia un esempio di come questo nuovo modo sia stato applicato al mondo dell'editoria è fornito dalla casa editrice Einaudi di Torino: sarà presente il responsabile marketing Einaudi Stefano Jugo. Entrata libera. Info: bcb.comune.bolzano.it

"L'Alto Adige è un luogo fantastico - racconta Daniel -. Il paesaggio e il clima londinesi non sono certo paragonabili a quelli di casa,

ma anche qui c'è qualcosa di molto affascinante: un interscambio culturale unico a livello mondiale".

Valentina Casale

Vitamina C & bambini

*
Venerdì 5 | ore 20: Presentazione del libro "Alto Adige per piccoli esploratori" con Oswald Stimpfl / Folio Editore
Sabato 6 | ore 16: concerto floreale con gli/le studenti/tesse della scuola di musica di Terlano
Sabato 6 & domenica 7: Gli spinosi compagni di Uhlig e l'associazione altoatesina dei cactus vi aspettano.
Domenica 7 | ore 9 - 18: Kids Sunday - frutta fresca ricca di vitamina C. In più lavoretti con feltro, vimini e spiedini di frutta.

SCHULLIAN
 Floricoltura per casa e giardino
 Via Merano 75. Bolzano. T 0471 933006.
 info@schullian.it www.schullian.it

folio