

SALSE E SUGHI

Pesto antispreco di foglie di sedano

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 15 min COSTO: molto basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



Il **pesto antispreco di foglie di sedano** è la dimostrazione di come, con un pizzico di fantasia, si possa creare un piatto d'eccellenza partendo da ingredienti considerati scarti. Le foglie del sedano, spesso trascurate a favore delle coste, sono in realtà una miniera di aromi e oli essenziali, con un sapore che ricorda vagamente il prezzemolo ma con una nota più fresca e pungente. Questa crema verde brillante è perfetta per condire una pasta veloce, per arricchire un minestrone o da spalmare su dei crostini durante un aperitivo consapevole.

Per completare il tuo menù all'insegna della sostenibilità, potresti servire questo pesto insieme a dei fragranti [biscotti salati](#) o usarlo come tocco

finale su una [pizza](#). Se ami le salse fatte in casa, non perderti la nostra guida su come fare un [pesto perfetto](#) o lasciati ispirare dalla versatilità di questa [salsa di noci](#). Preparare il pesto antispreco di foglie di sedano è semplicissimo e richiede solo pochi passaggi al mixer: il segreto è bilanciare bene la parte grassa della frutta secca con la nota vegetale intensa delle foglie.

INGREDIENTI PER IL PESTO ANTISPRECO DI FOGLIE DI SEDANO

FOGLIE DI SEDANO 100 gr
GHERIGLI DI NOCI 40 gr
PARMIGIANO REGGIANO
GRATTUGIATO 40 gr
SPICCHIO DI AGLIO 1
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 70
ml
SALE 1 pizzico
SCORZA GRATTUGIATA DI LIMONE ½

PREPARAZIONE DEL PESTO ANTISPRECO DI FOGLIE DI SEDANO

- 1** Lava accuratamente le foglie di sedano sotto acqua corrente fredda e asciugale benissimo utilizzando una centrifuga da insalata o tamponandole delicatamente con un canovaccio pulito. Inserisci nel boccale del mixer le foglie di sedano ben asciutte, la frutta secca, lo spicchio d'aglio sbucciato (ricordati di togliere l'anima interna per renderlo più digeribile) e il Parmigiano Reggiano grattugiato.
- 2** Versa a filo un primo giro di olio extravergine d'oliva e unisci un pizzico di sale. Aziona il mixer a scatti intermittenti: in questo modo eviterai di surriscaldare le lame e le foglie non ossideranno, mantenendo un bel colore verde brillante.
- 3** Aggiungi l'olio rimasto sempre a filo, continuando a frullare fino a raggiungere la consistenza cremosa che preferisci. Se ti piace una nota agrumata, unisci la scorza di limone grattugiata e mescola con la spatola. Trasferisci il pesto ottenuto in un vasetto di vetro coprendolo con un velo d'olio, oppure usalo subito per condire la tua pasta preferita

o dei crostini caldi.

IDEE ALTERNATIVE

Versione senza glutine: la ricetta è naturalmente priva di glutine; assicurati solo che la frutta secca utilizzata sia certificata senza contaminazioni.

Versione senza lattosio: sostituisci il parmigiano con del lievito alimentare in scaglie o aumenta la dose di frutta secca per mantenere la cremosità.

Versione light: riduci la quantità di olio extravergine d'oliva e utilizza un paio di cucchiaini di acqua di cottura della pasta per emulsionare il composto.

L'idea vegetariana/vegana: il piatto è già vegetariano. Per renderlo vegano, segui i consigli per la versione senza lattosio, aggiungendo un pizzico di sale in più.

L'idea WOW: aggiungi della scorza di limone grattugiata e una manciata di pistacchi tostati: il contrasto tra la freschezza agrumata e la dolcezza del pistacchio renderà il tuo pesto antispreco di foglie di sedano indimenticabile.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per una riuscita sicura: per mantenere il colore verde brillante e attenuare la nota amara, immergi le foglie di sedano in acqua e ghiaccio per 10 minuti prima di frullarle. Inoltre, usa le lame del mixer ben fredde (mettile in freezer per un quarto d'ora) per evitare che scaldino le foglie ossidandole.

Lo sfizio in più: tosta la frutta secca (mandorle, noci o pinoli) in padella prima di aggiungerla al mixer. Il sapore tostato bilancerà perfettamente il gusto "terroso" del sedano.

L'idea per i bambini: presentalo come "pesto di smeraldo" e usalo per condire delle farfalle o dei fusilli colorati.

Idea antispreco: questa ricetta è l'essenza stessa dell'antispreco! Oltre alle foglie, non buttare le coste esterne del sedano, quelle più fibrose: pelale con un pelapatate per togliere i filamenti e usale per preparare un saporito brodo vegetale fatto in casa.

CONSERVAZIONE

In passato, il sedano era considerato una pianta medicinale prima ancora che un alimento. Le sue foglie venivano usate come erba aromatica al pari del prezzemolo per insaporire zuppe e stufati. L'idea di trasformarle in un vero e proprio pesto è una tendenza moderna della cucina "root-to-leaf" (dalla radice alla foglia), che mira a non buttare nulla di ciò che la terra ci offre.