



# POLPETTONE ALLE ZUCCHINE

*che non esistono solo verdi.... giusto?*

## INGREDIENTI

- 900 g di zucchine
- 3 uova
- 1 cipolla piccola
- 80 g di robiola
- 3 cucchiai di parmigiano grattugiato
- maggiorana e prezzemolo tritati
- 1/2 bicchiere scarso di olio
- sale e pepe q.b.
- burro e pangrattato q.b.

## CURIOSITA'

Questa ricetta viene tramandata in famiglia dagli anni '90, trovata in un servizio di "Sale e pepe" dedicato ai polpettoni vegetali. Insieme a questo c'erano anche polpettoni di tutti i tipi, come anche quello di pistacchi e quello di lattuga. Ma questa ricetta ha conquistato tutti nella sua semplicità e ha superato indenne anni di storia.

## PROCEDURE

01

Tagliate le zucchine a dadini, salatele e lasciatele riposare in uno scola pasta per mezz'oretta.

02

Tritate la cipolla e fatela appassire dolcemente in padella, poi aggiungete le zucchine precedentemente asciugate. Cuocete a fuoco dolce facendole asciugare bene.

03

In una ciotola mescolate robiola, uova, parmigiano ed erbe aromatiche, poi regolate di sale e di pepe. Aggiungete le zucchine e versate il tutto in uno stampo rettangolare imburrato e cosparso di pangrattato, poi livellate bene.

04

Cuocete in forno a 180°C per circa 40 minuti o fino a che il polpettone non sarà dorato. Una volta raffreddatelo sformatelo e servitelo leggermente riscaldato... buon appetito!



# LA RIVOLUZIONE INIZIA DAL TUO PIATTO

*suggerimenti per  
un'alimentazione sostenibile*

Sapevi che dietro alla maggior parte dei pomodori sul mercato ci sono lavoratori agricoli sfruttati, sottopagati e in condizioni di lavoro pericolose? Lo stesso vale per quasi tutti i marchi di salsa di pomodoro che possiamo trovare al supermercato.

Secondo un rapporto del 2018 di Flai-Cgil, uno dei maggiori sindacati agricoli italiani, quasi il 50% dei lavoratori agricoli in Italia sono sottoposti a condizioni di caporalato (e un terzo è nel nord Italia!)

Questo significa che quasi metà dei lavoratori agricoli sono impiegati in condizioni di grave sfruttamento, ricevendo salari notevolmente al di sotto dello standard e lavorando in condizioni pericolose e insalubri. Spesso, questi lavoratori guadagnano meno di 4 euro l'ora, molto al di sotto del salario minimo legale. Di questi, una grande percentuale è impiegata nella raccolta di pomodori, uno dei principali prodotti agricoli esportati dall'Italia.

Immaginate un mondo in cui ogni pomodoro che compriamo proviene da un sistema di lavoro equo e trasparente, in cui ogni individuo è rispettato e retribuito adeguatamente. Un mondo in cui, quando prepariamo una salsa per la nostra pasta, possiamo farlo con la certezza che non ci sia sofferenza e ingiustizia dietro ogni pomodoro. E se noi, come consumatori, iniziassimo a informarci, a far girare la voce, a fare scelte consapevoli, a scegliere prodotti differenti? se la grande distribuzione sentisse questo cambio di rotta, se da un piccolo gruppetto di persone attente diventassimo una massa critica in grado di fare pressione sul mercato?

Che differenza faremmo se dimostrassimo che la dignità umana è altrettanto importante quanto la qualità del cibo che mettiamo sul nostro tavolo?