

Scheda introduttiva

Cristina Bowerman rappresenta da sempre un modello per le donne nella ristorazione, ambiente nel quale la rappresentanza maschile è sicuramente preponderante.

È forte anche il suo impegno per la sostenibilità alimentare, che le è valso l'inserimento nella selezione mondiale della *Green Initiative* da parte della Guida Michelin.

Per il suo contributo nella lotta allo spreco alimentare è stata nominata Ambasciatrice *Waste Watchers*. Ha inoltre partecipato al lancio dell'app *Sprecometro* dedicata ai ristoranti.



Creatività, innovazione, impegno e dedizione

La sostenibilità in cucina. Come ridurre lo spreco

PRIMA PUNTATA

Cristina Bowerman, Chef Patron una stella Michelin del ristorante Glass Hostaria di Roma, spiega in dieci Pillole il tema della sostenibilità in cucina.



Organizzare la spesa in modo intelligente

SECONDA PUNTATA

Per evitare di fare acquisti inutili e conseguentemente sprecare il cibo, Bowerman consiglia di pianificare i pasti, fare una lista della spesa mirata e controllare le date di scadenza. La Chef illustra inoltre come preparare più piatti con un solo ingrediente.

Conservare gli alimenti correttamente

TERZA PUNTATA

Come organizzare gli alimenti nel frigorifero? Cosa non va in frigorifero? Chef Bowerman spiega come mettere in ordine il frigorifero per una conservazione dei cibi efficiente.

Come scegliere gli alimenti.

L'esempio delle uova e la ricetta dello zabaglione

QUARTA PUNTATA

Dove si conservano le uova? Come leggere i numeri stampati sul guscio? Oltre a spiegare tutto ciò, Chef Bowerman mostra come preparare lo zabaglione.

Utilizzo degli “avanzi” e la cucina povera

QUINTA PUNTATA

Tramite alcuni esempi, come gli scarti della verdura, il pane raffermo, l'acqua di cottura della pasta, Chef Bowerman illustra come ridurre gli sprechi in cucina.



Dieta mediterranea, tra gusto e cultura

SESTA PUNTATA

Cos'è la dieta mediterranea? Chef Bowerman spiega questo regime alimentare riconosciuto patrimonio dell'umanità dall'UNESCO, basato su un insieme equilibrato di verdure, frutta, legumi, pesce e olio extra vergine d'oliva.

Metodi alternativi di conservazione degli alimenti

SETTIMA PUNTATA

Non esiste solo il frigorifero per la conservare gli alimenti. Chef Bowerman mostra qualche strategia alternativa di mantenimento dei cibi, come il sottovuoto, l'essiccazione, la fermentazione e la conservazione sott'olio.



Ridurre la plastica in cucina

OTTAVA PUNTATA

La plastica è un materiale dannoso non solo per l'ambiente, ma anche per la nostra salute. Chef Bowerman ci illustra dunque come ridurne l'uso in cucina, partendo da piccoli accorgimenti, come utilizzare contenitori in vetro o acciaio, e evitare l'acquisto di alimenti confezionati nella plastica.

Come è cambiato il concetto di alta ristorazione (fine dining)?

NONA PUNTATA

Cosa significa *fine dining*? Chef Bowerman espone le caratteristiche dell'alta ristorazione, oggi sinonimo soprattutto di protezione della tradizione e dei prodotti.

Servizio in sala: come è cambiato negli ultimi anni

DECIMA PUNTATA

Quanto è importante il servizio nell'ambito della ristorazione? Chef Bowerman mostra come il servizio – dal *maître*, al *commis*, al *sommelier* – e la cucina sono da considerarsi sullo stesso piano.

