

CUCINA

anti spreco



recuperare, riciclare, risparmiare

Febbraio 2017

Autori Vari

E-book - Edizione digitale Libricette.eu



CUCINA ANTI SPRECO
recuperare, riciclare, risparmiare

Questo e-book è stato realizzato da LIBRICETTE.eu powered by UP CONSULTING di Paola Uberti, in collaborazione con il blog SLELLY di Paola Uberti e gli autori che hanno gentilmente concesso le proprie ricette e immagini e che restano gli unici proprietari e responsabili dei propri contenuti.

Coordinamento editoriale: LIBRICETTE.eu

Grafica: Paola Uberti

www.libricette.eu

info@libricette.eu

L'opera è liberamente condivisibile nel rispetto della proprietà intellettuale degli autori ed è riguardata dalla licenza Attribuzione - Non commerciale - Non opere derivate 3.0 Italia.

Pubblicazione senza scopo di lucro, distribuzione gratuita.

Le fotografie contenute in questa pubblicazione sono di proprietà degli autori ad eccezione di quelle alle pagine 1, 5, 8, 11, 13, 17, 20, 23, 32, 69, 84, 102, 117, scaricate dal sito pixabay.com, libere da copyright con licenza Creative Commons CC0.



Presentazione dell'opera



Di Paola Uberti,
fondatrice di LIBRICETTE.eu

Diamo i numeri? Sì, ed è giusto farlo in questo caso.

1,3 miliardi di tonnellate di cibo sprecato ogni anno nel mondo.

Il **43%** del potenziale calorico dei prodotti coltivati a livello mondiale è effettivamente consumato dall'uomo, il resto finisce in discarica.

44.472.924 persone potrebbero essere sfamate con il cibo sprecato in Italia ogni anno.

Gli **1,226 milioni** di metri cubi d'acqua utilizzati annualmente in Italia per produrre cibo che finisce tra i rifiuti, sono pari al fabbisogno idrico annuo di 19 milioni di cittadini.

24,5 milioni di tonnellate di biossido di carbonio sprigionati inutilmente in atmosfera ogni anno nel nostro paese per produrre e trasportare beni alimentari destinati alla pattumiera.

Non è difficile dedurre che gli sprechi alimentari, oltre ad avere **un inaccettabile peso in termini etici e morali, hanno un impatto impressionante sull'ambiente e sull'economia mondiale** che, inevitabilmente, contamina quella dei singoli e delle famiglie.

Perché queste cifre?

Dove e come nascono gli sprechi?

Lungo il percorso che unisce i produttori ai consumatori, nessuno è innocente.

Gli sprechi avvengono principalmente su tre livelli:

- **Food losses:** perdite che avvengono nei processi di coltivazione, allevamento, raccolta e lavorazione delle materie prime;
- **Food waste:** sprechi che si verificano nella lavorazione industriale e nella distribuzione degli alimenti;
- **Sprechi domestici:** qui entriamo in ballo noi consumatori che compriamo troppo rispetto alle nostre reali esigenze, lasciando scadere i cibi che poi gettiamo via. Noi che siamo diseducati riguardo le metodologie di conservazione e l'effettiva durata dei cibi e che non conosciamo più le **strategie "popolari" che permettono di ridurre all'osso gli sprechi in cucina.**

Si legge sul sito web della FAO: *"Una pubblicazione approfondita rilasciata oggi dalla FAO e dal Centro Internazionale di Alti Studi Agronomici Mediterranei (CIHEAM) mette in guardia contro il triplo spreco rappresentato dal cattivo uso delle risorse naturali, dagli sprechi alimentari e dalla lenta scomparsa dei saperi tradizionali."*

Usare male le immense ricchezze che abbiamo a disposizione in fatto di cibo, dare per scontato ciò che ogni giorno arriva sulla nostra tavola, lasciar scivolare via l'antica saggezza dalla quale potremmo trarre insegnamenti per ottimizzare coltivazione, produzione e consumo, non farà altro che accrescere i numeri di cui sopra.

Chi può fare qualcosa? Chiunque e indipendentemente dal ruolo e dal peso sociale che ha.

Noi di LIBRICETTE.eu vi regaliamo questo e-book di informazioni utili, ricette e consigli per essere più responsabili in cucina e acquisire o rafforzare una consapevolezza necessaria: IL CIBO NON SI SPRECA!

Recuperate, riciclate, risparmiate e fate qualcosa di buono per l'ambiente e l'economia mondiale assieme a noi. È doveroso, liberatorio e divertente.

Ringrazio di cuore le persone e le realtà con le quali sono orgogliosa di collaborare, che hanno creduto in questo progetto e che hanno contribuito alla sua realizzazione.

IdeeGreen.it, media partner dell'e-book.

[Mirafiori Social Green](#) che, a Torino, ha organizzato e promosso l'evento nell'ambito del quale è stato presentato ufficialmente questo e-book.

Maria Antonietta Grassi, food blogger e autrice di LIBRICETTE.eu, che ha lanciato l'idea di quest'opera.

Un caloroso grazie va anche agli altri autori di LIBRICETTE.eu che hanno lavorato con impegno ed entusiasmo creando per questa pubblicazione materiale prezioso e ricette creative: **Monica Benedetto e Nicolo', Silvia De Lucas, Fernanda Demuru, Silvia Leoncini, Roberto Leopardi, Monica Martino, Anna Laura Mattesini.**

Media partner



IdeeGreen.it è il punto di riferimento sul web per tutti quanti hanno a cuore la tutela dell'ambiente, il risparmio energetico, la creazione di un'economia sostenibile e uno stile di vita sano, attento all'[alimentazione](#) e al benessere psicofisico.

Per questo motivo abbiamo deciso con piacere di sostenere l'iniziativa di Libricette.eu finalizzata a offrire una panoramica completa dei più interessanti E-book dedicati alle ricette, con un occhio di riguardo alle ricette pensate per assicurare **un'alimentazione sana e completa, riducendo anche gli sprechi di cibo che spesso gettiamo per pigrizia o mancanza di idee sui possibili utilizzi.**

Gli E-book sono inoltre un modo di leggere e informarsi assolutamente Green in quanto consentono di non abbattere alberi per stampare libri cartacei e perché possono essere acquistati online a un prezzo particolarmente vantaggioso.

IdeeGreen.it è attualmente visitato, ogni giorno, da oltre 80.000 utenti unici, principalmente provenienti dalle ricerche effettuate su Google dove i nostri articoli sono ben posizionati, grazie al fatto di essere accurati, unici, originali e firmati.

La redazione di IdeeGreen è impegnata a fornire ai propri utenti **articoli completi, veritieri e indipendenti anche nelle seguenti aree tematiche: Ecoturismo, Energie Alternative, Mobilità sostenibile, Agricoltura e Giardinaggio, Animali domestici, Bioedilizia e Risparmio.**

www.ideegreen.it

FESTA DELLE 5 ERRE

Riusa Riduci Ripara Ricicla Risparmia



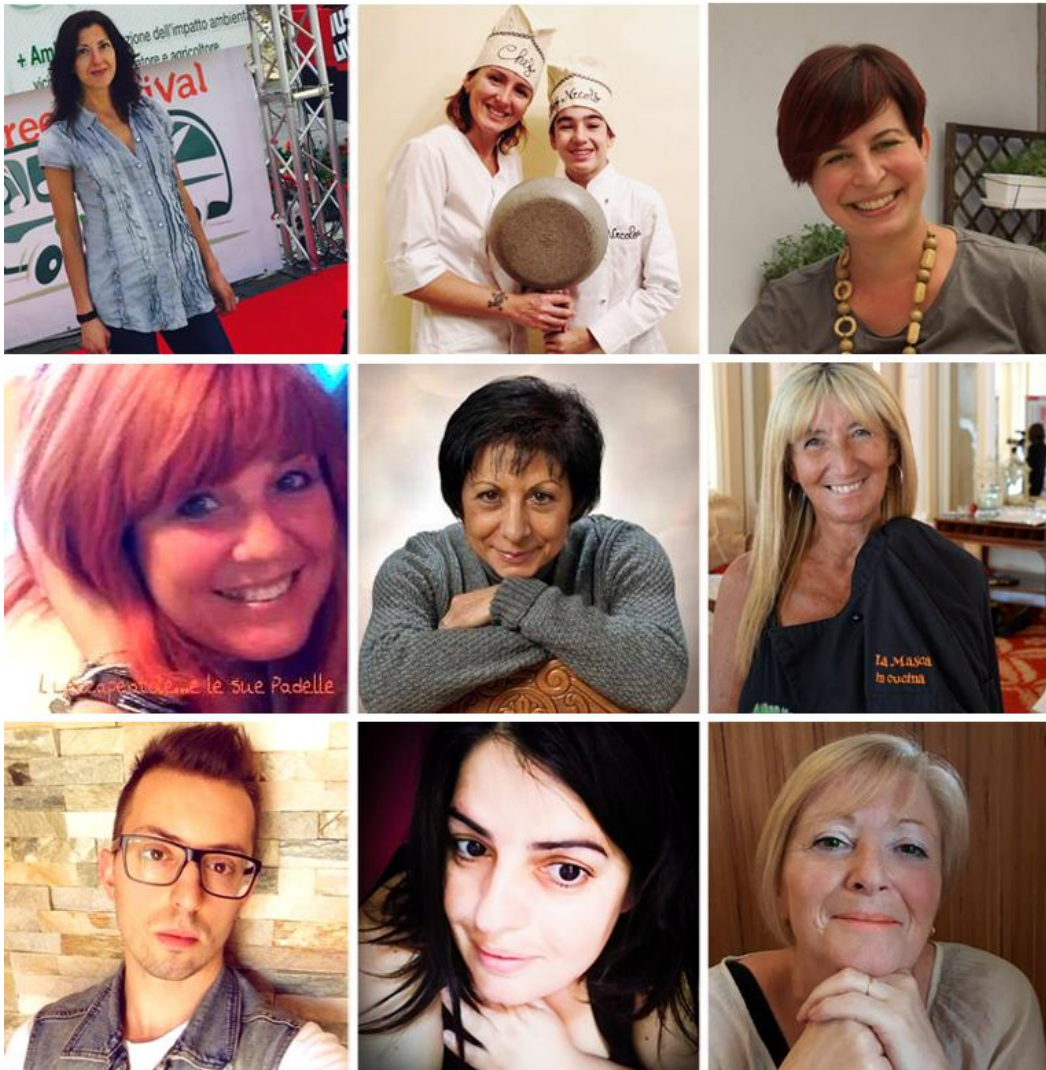
MIRAFIORI SOCIAL GREEN

Mirafiori Social Green, una rete di organizzazioni locali impegnate su temi ambientali e sociali, con il sostegno della Fondazione di Comunità Mirafiori, ha accettato la sfida di **dare evidenza ai pregi di Mirafiori a Torino, coinvolgendo per primi i suoi abitanti nel riscoprire i parchi, gli orti, i monumenti, le occasioni di socialità e culturali, le iniziative legate all'autoproduzione alimentare domestica e collettiva, il recupero degli scarti e dell'usato a cui dare nuova vita e valore.**

Il 4 febbraio 2017 ha organizzato a Torino la FESTA DELLE 5 ERRE, un pomeriggio di buone intenzioni, buoni esempi, buone pratiche con pillole informative e laboratori per fare. Riusa, Riduci, Ripara, Ricicla, Risparmia sono state le 5ERRE attorno alle quali è ruotato il progetto.

Durante l'evento, caratterizzato da un programma fitto di iniziative imperdibili, questo e-book è stato presentato ufficialmente al pubblico.

Gli autori



- Paola "Slelly" Uberti •••
- Monica Benedetto e Nicolo' •••
 - Silvia De Lucas •••
 - Fernanda Demuru •••
- Maria Antonietta Grassi •••
 - Silvia Leoncini •••
 - Roberto Leopardi •••
 - Monica Martino •••
- Anna Laura Mattesini •••



Riciclo? Sì, grazie



Di Maria Antonietta Grassi

Da sempre sono contraria agli sprechi, soprattutto in campo alimentare. Per questo molte delle mie ricette sono dedicate allo smart cooking, ovvero alla **cucina responsabile**.

Non dobbiamo dare il cibo per scontato: purtroppo, ancora oggi, ci sono esseri umani che muoiono di fame mentre noi lo gettiamo. E' stato stimato che ogni anno 1,3 miliardi di tonnellate di generi alimentari vengono sprecate. Questa quantità di cibo sarebbe sufficiente a sfamare interamente la popolazione mondiale che soffre la fame.

Solo qualche decennio fa il nostro Paese usciva da una guerra e, ancora negli anni 50, il 38% degli italiani non si poteva permettere il consumo di carne nell'alimentazione quotidiana. Famoso l'aneddoto dell'allora Presidente della Repubblica Luigi Einaudi che, in un pranzo ufficiale, chiese se qualcuno voleva dividere una pera con lui perché non se la sentiva di mangiarla tutta. **Era la cultura delle famiglie di allora. Ora il cambiamento dei costumi sfocia spesso negli eccessi.**

In Italia, per ogni persona si sprecano ogni anno circa 146 kg di cibo. Il costo di ciò è sotto gli occhi di tutti: effetto serra, degrado del suolo, consumo di energia, risorse idriche.

Questo stile di vita dettato dal consumismo ha generato profonde

distorsioni nella catena alimentare scatenando una sorta di "bulimia" che ha reso quasi insapore il cibo che consumiamo. Questo ci rende poco permeabili a una più ampia sensibilità, culturale e morale, verso i grandi temi della sostenibilità e delle risorse del Pianeta.

Continuiamo a ignorare che la sostenibilità è una risposta urgente e senza alternative per tutti noi.

Occorre ristabilire un'alleanza con l'ambiente, concepito come **"casa comune"** che ci aiuti a individuare **valori condivisi e condivisibili** e che ci indirizzi verso il giusto sfruttamento delle risorse disponibili.

Abbiamo bisogno di una nuova etica alimentare e di ridare importanza a parole come **naturalità, commensalità, approccio sano ed equilibrato al cibo.**

Ognuno di noi può fare qualcosa a partire da scelte quotidiane consapevoli: **dall'acquisto mirato di cibo al recupero di quanto è avanzato che altrimenti finirebbe nei rifiuti.**

Proporre ricette del riciclo è un modo concreto per adottare una nuova prospettiva e considerare avanzi e scarti delle nostre dispense come ulteriori risorse.

Non gettiamo via gli avanzi: con un po' di fantasia e l'aggiunta di alcuni semplici ingredienti si possono trasformare in nuovi golosi piatti.

“...sprecare cibo è assolutamente illogico dal punto di vista economico, ambientale ed etico. A parte le implicazioni sui costi, va notato che vanno sprecati anche la terra, l'acqua, i fertilizzanti e la mano d'opera che sono stati necessari per coltivare quel cibo, senza contare l'emissione di gas serra prodotti dalla decomposizione del cibo nelle discariche ed il trasporto di cibo che alla fine viene gettato. Per un mondo che sia realmente sostenibile, dobbiamo cambiare il modo in cui produciamo e consumiamo le nostre risorse naturali.”

Achim Steiner





L'arte del saper riciclare



Di Roberto Leopardi

Molto spesso, per creare un buon piatto, non è necessario utilizzare prodotti pregiati. **Anche gli ingredienti più semplici, se ben valorizzati, possono darci una mano a realizzare ottime portate.**

Tutto ciò che rimane inutilizzato, solitamente, finisce per essere gettato nella spazzatura poiché considerato scarto. **Ma siamo sicuri che tutti gli scarti siano inutili?**

Quanti cibi e prodotti vengono avanzati ogni giorno, dimenticati nei frigoriferi o nelle dispense, nonostante siano ancora buoni da mangiare?

Bisogna fare molto più che rispondere a queste domande.

Credo che la politica antispreco destinata a contrastare il **cattivo uso degli alimenti** debba essere alla base del modo di cucinare di ognuno di noi: **è uno dei principi fondamentali per evidenziare il rispetto nei confronti del meraviglioso mondo del cibo.**


Purtroppo oggi lo spreco è protagonista su molte delle nostre tavole. **L'indifferenza e la mancanza di conoscenze**, ricoprono il ruolo di complici, perché molte persone non sanno che **buona parte degli scarti è rappresentata da cibi commestibili.**

Riguardo a questo argomento occorre **sensibilizzare soprattutto i più giovani** e regalare suggerimenti su come sia possibile **ridurre lo spreco alimentare partendo nelle nostre cucine.** Fare ricerca e informarsi su questi importanti temi sono i primi passi verso una cucina "sostenibile".

Perché saper riciclare è un'arte che tutti possono imparare.

Noi di LIBRICETTE.eu abbiamo davvero a cuore questo tema e attraverso il nostro e-book speriamo di portare a conoscenza del pubblico tante idee semplici, insolite, gustose ed innovative per dar nuova vita agli scarti e agli avanzi.

Risparmio e sostenibilità sono i punti fermi della nostra idea di cucina etica!

A close-up photograph of tree bark, showing a complex pattern of colors including green, brown, grey, and yellow. The bark is cracked and peeling, creating a textured, layered appearance. The colors are distributed unevenly, with some areas being more vibrant than others.

“...diversi tipi di malnutrizione possono coesistere all'interno di un paese, di un nucleo familiare o persino di una sola persona.”

FAO, opuscolo della Giornata Mondiale dell'Alimentazione.”



La doggy bag anti spreco



Di Anna Laura Mattesini

In un mondo sempre più povero di risorse alimentari, enorme importanza ricoprono le accortezze per evitare sprechi.

Dalla più grande potenza mondiale all'ultimo degli individui, ognuno può e deve fare qualcosa.

Noi, nel nostro piccolo, abbiamo svariate possibilità. Possiamo attuare una politica antispreco già a monte, con una spesa alimentare oculata:

- tenendo una piccola scorta di generi a lunga conservazione, come pasta, zucchero, caffè, scatolame e controllandola periodicamente, avendo cura di consumare gli alimenti in prossimità della scadenza;
- andando a fare la spesa subito dopo pranzo: è scientificamente dimostrato che in questa fase si è meno invogliati all'acquisto di generi alimentari superflui;
- predisponendo un menu che copra tre/quattro giorni, compilando la lista precisa degli ingredienti necessari ed attenendosi esclusivamente a quella;
- riciclando scarti ed avanzi con i consigli che troverete in questo E-book.

Ma c'è un'ulteriore risorsa, già molto conosciuta e comunemente praticata all'estero, che fortunatamente si sta diffondendo, ultimamente, anche in Italia: la cosiddetta "doggy bag".

Il maggiore spreco di generi alimentari non si riscontra nell'ambito domestico, bensì nelle mense pubbliche, come ospedali, scuole ed aziende e, in gran parte, in ristoranti e pizzerie.

Purtroppo la legge è piuttosto severa in questi casi. Mentre le confezioni delle mense rimaste integre e sigillate possono essere in qualche modo "riciclate", magari destinandole alle mense di enti assistenziali, **tutto ciò che rimane nel piatto al ristorante deve, per motivi di igiene, essere gettato via.**

Più che logico, diremmo: chi mai vorrebbe mangiare gli avanzi di qualcun altro?

Bene, di qualcun altro magari no, però possiamo benissimo mangiare i nostri.

La "doggy bag", come dice il nome, sarebbe la "borsa del cane". Contiene gli avanzi nella nostra cena, al ristorante, al fast food o in pizzeria, destinati al nostro miglior amico. Ma anche a noi stessi, perché no. Gli avanzi di un'ottima cena si gustano con piacere anche il giorno seguente e la pizza riscaldata è di una bontà assoluta.

Non vergognatevi di chiedere la vostra "doggy bag", **dimostreterete di essere persone attente e responsabili.** Perfino nella più famosa gara televisiva di cucina, attualmente in onda, gli chef che compongono la giuria rimproverano severamente i concorrenti "spreconi" e sempre più spesso le telecamere inquadrano le scatole di cartone dove vengono depositi gli avanzi che gli stessi concorrenti porteranno via per consumarli.

Un messaggio che si spera giunga a destinazione, un altro ottimo sistema per non impoverire sempre di più il nostro mondo, e magari lasciare ancora qualche risorsa per le generazioni future. Pensiamoci!

“Per noi è una sfida su più livelli, il primo è quello ambientale, certo. Ma potremo anche dimostrare l'importanza del cuoco capace di tirare fuori grandi piatti da ogni prodotto. Perché creare non vuol dire -famolo strano- come molti pensano, ma saper trasformare alla grande ciò che si ha.”

Davide Scabin





La conservazione dei cibi



Di Silvia Leoncini

Mi sono trovata a dover parlare di spreco di alimenti derivante da **trasporto in precarie condizioni e cattiva conservazione** a una conferenza tenuta a Cascina Triulza durante ExpoMilano2015: era richiesto il parere del cosiddetto utente finale (o consumatore) e girando fra i vari blog qualcuno è giunto a me, con mia grande soddisfazione.

Non avete idea di quanto cibo vada sprecato ogni giorno, in Italia e nel mondo, non solo perché lo abbiamo dimenticato in frigo oltre la sua data di scadenza: stiamo parlando di **cibo che “si perde” letteralmente tra la produzione e la distribuzione, cioè prima ancora che noi lo vediamo nello scaffale del negozio!**

Dai dati della FAO risulta che nella sola Italia circa 4000 tonnellate di alimenti freschi sono buttati via ogni giorno: arriviamo a 27 kg di cibo annuo per famiglia.

La buona conservazione del cibo è propiziata da tre grandi fattori:

- imballaggio adeguato;
- metodi di conservazione (catena del freddo ad esempio);
- velocità di trasporto ed efficienza termica dello stesso.

Il primo passo contro gli sprechi alimentari, quindi, è il controllo della filiera del packaging, della quale l'ultimo step è il consumatore consapevole.

Pensate che nei Paesi in via di sviluppo la semplice sostituzione delle cassette di plastica con equivalenti in metallo più resistenti e riutilizzabili salva da sola il 10-15% del cibo vegetale trasportato nei luoghi in cui sono state recepite le campagne di sensibilizzazione.

Le ditte produttrici di imballaggi si stanno sempre più impegnando a fornire:

- **PACKAGING SOSTENIBILI PER L'AMBIENTE** (se dopo il primo utilizzo non li si può impiegare ulteriormente tra le pareti domestiche);
- **PACKAGING SOSTENIBILI PER IL PRODOTTO** (non devono alterarsi a causa dei materiali con cui sono fatti);
- **PACKAGING CHE FAVORISCANO LA BUONA CONSERVAZIONE** (sono spesso innovativi, come gli incarti speciali per i salumi o le vaschette per le carni).

Noi, FRUITORI, che cosa possiamo dire e fare ancora?

La parola d'ordine è EQUILIBRIO.

A proporre il packaging più idoneo ci pensa il produttore.

Il fruitore responsabile può scegliere tra i vari packaging quello che più si adatta alle sue esigenze e alla sua etica, cercando di avere un occhio di riguardo per il **riuso** del packaging e, se questo non è possibile, per il **riciclo: le due parole non sono intercambiabili.**

Il fruitore deve anche razionalizzare il suo modo di fare acquisti e conservare le derrate in modo da ridurre la mole di cibo che andrà buttato via.

Premessa: nel mio caso, vivendo in montagna, ho un occhio particolare nei confronti della **stagionalità dei prodotti**.

Il prodotto di stagione è di solito a chilometri zero ed ha alcuni innegabili vantaggi:

- si conserva meglio perché ha trascorso meno giorni di vita tra la produzione e l'arrivo sulla tavola
- deve essere imballato meno perché il tragitto che deve fare è minore
- non è stato conservato in celle che ne arrestano la maturazione in modo traumatico (se si tratta di un prodotto ortofrutticolo)
- incide meno sui costi globali perché non arriva, con dispendio di carburante, dall'altro capo del mondo

E se dobbiamo scegliere tra prodotto confezionato e prodotto sfuso?

Per i prodotti confezionati la scelta tra un prodotto e l'altro è dettata dall'EQUILIBRIO tra le quantità di cui si ha bisogno e il come vengono confezionate.

Per i prodotti sfusi e freschi (ad esempio il raccolto dell'orto) è necessario mettere in pratica le principali tecniche di conservazione: sottoli e sottaceti, essiccazione, conserve e composte, congelamento, sottovuoto, salagione, altrimenti perdiamo parecchio prodotto.

Per i prodotti sfusi a lunga conservazione naturale (come l'olio o il vino o le farine) basta sapere che giova conservarli al fresco, sempre in luoghi puliti e dove non batta la luce diretta del sole.

Va da sé che il prodotto fresco sfuso ammalorato può essere smaltito abbastanza semplicemente -di solito con l'umido- mentre ben diversamente accade quando il prodotto è confezionato; in questo caso il packaging diventa invasivo per l'ambiente e quindi ridurne le quantità rappresenta un dovere.

Soprattutto: **occorre razionalizzare gli acquisti a seconda del fabbisogno familiare, perché è inutile comprare più confezioni di latte da mezzo litro in una famiglia di quattro persone, caricandosi di plastica o vetro.**

Per contro, il single che acquista il litro di latte in confezione unica per macchiare appena l'espresso della colazione avrà sempre del latte ammalorato da buttare.

E quindi il mio TAKE HOME MESSAGE qual è?

RIDURRE:

- adeguare le dimensioni delle confezioni acquistate alle esigenze reali della famiglia;
- utilizzare il congelatore per conservare il surplus acquistato perché in offerta conveniente;
- acquistare una quantità ingente in confezione unica solo ogni volta che si sa di avere il tempo di processarla tutta insieme;
- travasare in contenitori ermetici quelle merci che, distribuite in sacchetti sigillati, deperiscono con l'umidità o possono diventare ricettacolo per larve di insetti e moscerini (pasta biologica, farina, riso ad esempio);
- accertarsi in sede di acquisto di un prodotto che la richiusura del packaging sia semplice anche in caso il contenuto non si utilizzi tutto in un colpo solo.

RIUTILIZZARE E RICICLARE (attenzione perché le due parole non si equivalgono!)

- prediligere i prodotti con packaging ecologico, sostenibile, riciclabile, richiudibile, riutilizzabile per altri scopi (yogurt nel vetro ad esempio, o vaschette di formaggio perfettamente richiudibili);
- scegliere, se non possono essere riutilizzati, packaging di carta e cartone, sicuramente meno impattanti sull'ambiente della plastica.

ATTENZIONE: RICICLO E RIUTILIZZO NON SONO EQUIVALENTI IN TERMINI DI COSTO SOCIALE.

RICICLARE: va bene se il costo dell'operazione non è elevato, ma molto spesso lo è.

Gli imballaggi vanno a finire nella raccolta differenziata (se il cittadino è responsabile e non li abbandona), ma il costo sociale del riciclo in termini di conferimento, energia per il processo, produzione di un nuovo contenitore, sua distribuzione non è certo da sottovalutare.

RIUTILIZZARE: è socialmente ed economicamente etico il riutilizzo di un packaging per usi domestici anche differenti da quello originale (classico esempio: la vaschetta del gelato, riciclabile per la surgelazione domestica di verdure)

Il produttore di packaging, e chi li acquista per distribuire il proprio prodotto, dovrebbero -secondo me- proporre confezioni riutilizzabili ed incentivarne l'acquisto, riducendo ad esempio il prezzo finale rispetto di quello di una confezione a perdere e anche a quello di una riciclabile.

A close-up photograph of an elderly person's hands, showing significant wrinkling and discoloration. The hands are resting on a black and white checkered cloth. The background is blurred, showing a blue and white patterned fabric. A green horizontal band is overlaid across the middle of the image, containing white text.

I CONSIGLI ANTI SPRECO DELLA NONNA

Di Maria Antonietta Grassi

- Non gettate le bucce dei mandarini o delle arance non trattate (ma per le arance asportate le completamente la parte bianca), fatele seccare all'aria o nel forno a bassa temperatura, poi tritatele finissime e tenetele in un vasetto di vetro; potete usarle per insaporire le vostre ricette dolci o salate o lo zucchero;
- Non gettate le foglie più dure dei carciofi, potete usarle per preparare un brodo da utilizzare nella cottura di un risotto, di un sugo, o di una zuppa;
- Sempre le foglie scartate dei carciofi possono essere trasformate in crema; Lavatele e saltatele in un soffritto di cipolla e olio, bagnatele con acqua salata o brodo e fatele cuocere a lungo. Poi frullatele, passatele e usatele come una salsa;
- Se avete del pane raffermo ma non secco, potete tagliarlo a fette, ungerlo d'olio spolverizzarlo di aghetti di rosmarino e tostarlo in forno;
- Se vi avanza della frittata potrà essere una risorsa per spuntini e panini. Utilizzatela come base per tartine o farcitevi un sandwich, con salse e insalata;
- Se avete utilizzato dei gamberi per la vostra ricetta, non buttate le teste quando le staccate, ma fate cuocere "il corallo" per un minuto in microonde a 700W, frullate e usate la polvere ottenuta come insaporitore;



- Sempre con le teste dei gamberi potete fare un ottimo sugo. Preparate un soffritto con un cipollotto, sedano finocchio, aglio e timo, fate tostare le teste, sfumate con il cognac aggiungete i pomodori, un po' d'acqua, portate a bollore e fate cuocere per 15 minuti. Frullate, filtrate e, se è il caso fate ridurre ancora un po';
- Se vi sono avanzati dei ceci frullateli con aglio olio e paprica e serviteli su crostini dorati;
- Se le vostre uova stanno per scadere ma non prevedete un utilizzo immediato, conservatele in freezer. Sgusciatele, sbattetele, unite un po' di sale (per 5/6 uova mezzo cucchiaino) o di zucchero (per 5/6 uova un cucchiaino e mezzo) per evitare che il tuorlo congelandosi si raggrumi;
- Non gettate le foglie esterne non proprio belle del sedano o le carote e le cipolle un po' avvizzite, pulitele e tagliate tutto a piccolissimi cubetti, Conservate nel surgelatore. All'occorrenza avrete già il vostro soffritto pronto;
- Potete riciclare le bucce e i torsoli delle mele (senza semi) per fare della gelatina: fatene cuocere 4 tazze piene con 5 tazze d'acqua per 20 minuti, poi filtrate due tazze di liquido e rimettetelo sul fuoco con una tazza e mezza di zucchero e un cucchiaino di succo di limone. Fate addensare mescolando;
- Non gettate le bucce delle melagrane, sono molto utili per preparare un decotto astringente in caso di disturbi intestinali.



A photograph of a bundle of fresh green chives resting on a rustic wooden surface. The chives are vibrant green and appear to be cut into small pieces. The wood has a natural, weathered texture with various shades of brown and tan. The text 'LE RICETTE' is overlaid in a bold, black, serif font across the middle of the image.

LE RICETTE

DECALOGO DELLA CUCINA RESPONSABILE

di Paola Uberti

1. utilizzare solo materie prime pulite e correttamente conservate;
2. preferire alimenti di stagione e a Km 0 che sostengono l'economia locale e sono più economici;
3. stringere un sodalizio con il congelatore nel quale stoccare i cibi in attesa di impiegarli nelle ricette, a patto di utilizzarlo in modo corretto e di non abusarne;
4. rispettare gli "anziani": spesso i cibi che hanno superato la data di scadenza sono ancora sicuri, commestibili e buoni;
5. diventare produttori di confetture e marmellate realizzate con frutta che inizia a stufarsi di alloggiare nel portafrutta vedendoci passare indifferenti;
6. ridurre il superlavoro del secchio dei rifiuti organici, realizzando piatti con ciò che abitualmente è considerato uno scarto;
7. riutilizzare cibi già cotti e avanzati senza attendere che si gettino da soli nel suddetto secchio, mossi dalla disperazione e dall'autocommiserazione;
8. addentrarsi con regolarità negli oscuri meandri della dispensa a caccia di quegli alimenti che rischiano di invecchiare senza mai aver vissuto;
9. essere dediti alla sostanza e non trascurare la forma: la cucina responsabile vuole dimostrare che la ricercatezza e l'eleganza sono una questione di stile e possono essere fiere compagne di concetti quali risparmio e recupero;
10. avere cieca fede nel potere dirompente della creatività!

RICETTE ELASTICHE!

di Paola Uberti

Gli ingredienti “recuperati” o “riciclati” indicati nelle ricette che seguono, corrispondono **alle reali esigenze anti spreco degli autori in uno specifico momento e nel rispetto della stagione invernale per ciò che concerne la disponibilità di frutti e verdure**. In molti casi però, gli ingredienti suddetti **sono variabili e intercambiabili**.

Le ricette di questo e-book, quindi, possono essere seguite alla lettera oppure considerate “tracce” modificabili in funzione delle necessità.

Alcuni esempi?

Gli **Gnocchi di patate agli spinaci** di Monica Benedetto e Nicolò (pag. 43) possono trasformarsi in base a quali scarti dell’estrattore volete recuperare.

È possibile sostituire la parte verde dei cipollotti nei **Frisceu liguri** di Silvia De Lucas (pag. 62) con la parte verde dei porri, con le foglie esterne di cespo di lattuga o di borragine.

Fernanda Demuru propone un **Pesto di Gambi di cime di rapa** (pag. 65) anche realizzabile con i gambi dei broccoli o dei carciofi.

La Frittata di foglie di carote di Maria Antonietta Grassi (pag. 55) può diventare una frittata di foglie di ravanello, rapa, cavolfiore...

Se avete avanzato una vellutata o un passato di verdura, potete usarli per sostituire il sugo di pomodoro delle **Polpette di pane raffermo** di Roberto Leopardi (pag. 80).

Nella **Spezzata di chitarra integrale decisa** di Monica Martino (pag. 38) gli scarti del cavolfiore possono tramutarsi in gambi di broccolo, torsoli di cavolo...

E che dire dei **Canederli tirolesi** di Anna Laura Mattesini (pag. 77) che sono una risorsa per recuperare verdure di stagione non più in forma?

Quanto alla sottoscritta, nei miei **Bocconcini integrali al pomodoro e formaggio** (pag. 88), potete sostituire il sugo di pomodoro avanzato con un ragù o un pesto.

Insomma, con chiara in mente la regola IN CUCINA NON SI SPRECA NULLA, **grazie a questo e-book e alla vostra creatività potrete divertirvi e fare qualcosa di serio e concreto per il pianeta e per coloro che lo abitano**. Non credete a chi vi dice che una pagnotta rafferma recuperata è una goccia nel mare: senza quella singola goccia, la massa d’acqua sarebbe indiscutibilmente più povera...



IDEE IN LIBERTÀ

Utilità e delizie del riciclo in cucina

IL DADO VEGETALE DA RICICLO

Autore: Anna Laura Mattesini
Blog: [EAT PARADE BLOG](#)



INGREDIENTI

- Scarti di verdure misti

PROCEDIMENTO

Il dado vegetale si può fare in casa in tanti modi.

I miei dadi da riciclo non sono mai uguali. Dato che odio gli sprechi, e sono sempre alla ricerca del modo di riciclare il più possibile, ogni volta che pulisco la verdura, conservo gli scarti più commestibili.

Ad esempio, gambi di cavolfiore o broccoli, coste di sedano o verza, scarti di zucchine, melanzane, carote, patate, cipolle: ripulisco tutto dalle parti più rovinate e metto da parte, nel freezer. Quando ne ho in abbondanza, metto tutto in pentola a pressione, coperto di acqua, per mezz'ora dal fischio.

Frullo il tutto con il mixer ad immersione e poi setaccio con il passaverdure.

Rimetto sul fuoco ad asciugare, fino a quando diventa una crema densa.

A questo punto, faccio intiepidire, poi suddivido la crema di verdure in monoporzioni (io utilizzo uno stampo in silicone).

Faccio congelare (sì, dopo la cottura si può congelare nuovamente senza problemi), poi tolgo dallo stampo e metto nei sacchetti da freezer. All'occorrenza, ne basta uno per un brodo da risotto, da minestra, o per insaporire una zuppa, o un sugo.

I vantaggi di questo sistema sono:

- non aggiungo sale: è un conservante, ma con la surgelazione non serve, così posso dosarlo a seconda della preparazione in cui utilizzerò il dado vegetale;
- si conserva molto a lungo;
- aiuta a riciclare e quindi a risparmiare;
- si può preparare in qualunque stagione;
- è naturale e genuino.

ESTRATTI HOME MADE

Autore: Monica Benedetto e Nicolo'
Blog: [UNA PADELLA TRA DI NOI](#)



INGREDIENTI

Per l'estratto di vaniglia (1 bottiglietta da 100 ml):

- 2 baccelli di vaniglia privati dei semi, precedentemente utilizzati in altre preparazioni
- Vodka pura q.b.

Per l'estratto di limone (1 bottiglia da 250 ml)

- La scorza di 3 limoni non trattati
- Vodka q.b.

Perfetti come regalo o preziosi ingredienti da tenere in dispensa, questi estratti aromatici fatti in casa nascono dal riciclo delle bacche di vaniglia svuotate e delle scorze dei limoni spremuti, usati in altre preparazioni: cosa chiedere di più?

PROCEDIMENTO

Estratto di vaniglia

Inserire i baccelli di vaniglia nella bottiglietta e coprire con la vodka.

Chiudere ermeticamente e lasciare in infusione per 6 mesi al fine di ottenere il massimo dell'estrazione aromatica.

Estratto di limone

Sistemare le scorze dei limoni (solo la parte gialla) nella bottiglietta e coprire con la vodka.

Chiudere ermeticamente e lasciare in infusione per 3 mesi per estrarre il massimo aroma.

Potete poi voi dare libero sfogo alla fantasia e creare estratti con zenzero, cannella, cardamomo...

TISANA AL CARCIOFO

Autore: Monica Benedetto e Nicolo'
Blog: [UNA PADELLA TRA DI NOI](#)



INGREDIENTI PER 2 TAZZE

- Le foglie esterne di due carciofi
- 200 ml di acqua minerale naturale

PROCEDIMENTO

Mettete le foglie esterne dei carciofi in una pentola con l'acqua fredda e fate bollire per 10 minuti.

Filtrate il tutto: la tisana è pronta per essere bevuta.

SCORZE D'ARANCIA CANDITE

Autore: Silvia De Lucas
Blog: [SILVIA PASTICCI](#)



Non so se avete mai comprato le scorze di arancia candite, sono un dolcetto che accompagna meravigliosamente bene il the pomeridiano, sono deliziose ma parecchio care...Ho deciso di provare prepararle perché ci sono tanti lievitati tradizionali, come i panettoni e le colombe, che le contengono e si possono usare per arricchire brioche, biscotti, creme, muffin e anche per ricoprirle di cioccolato fondente (le più pericolose di tutte perché è facile iniziare a mangiarle ma non così tanto fermarsi). Sfruttando le arance di stagione che avevano una scorza ottimale mi sono fatta una bella scorta per i prossimi dolci. Volete fare un dolcetto stupendo con poca spesa? Ecco come realizzarlo!

INGREDIENTI PER UN VASO DELLA CAPACITA' DI 1 LT

- 3 arance dalla buccia spessa con almeno un terzo di parte colorata
- Zucchero semolato q.b.
- Acqua q.b.

PROCEDIMENTO

Quando mangerete le arance tagliate le calotte e tagliate la buccia restante a spicchi, lavatela per bene e lasciatela a bagno per un giorno, cambiando l'acqua a metà giornata.

Il giorno dopo, la parte bianca della buccia si sarà un po' gonfiata. Scartate la parte che si sarà gonfiata e sembrerà "spugnosa" e tagliate a listarelle la parte restante.

In un pentolino portate a bollore le scorze di arancia con un po' d'acqua e lasciate bollire per 2-3 minuti e buttate l'acqua. Ripete ancora l'operazione, serve ad eliminare l'amaro della scorza.

Pesate le scorze di arancia e rimettetele nel pentolino insieme alla stessa quantità di acqua e di zucchero semolato.

Accendete il fornello a fuoco molto basso e girate ogni tanto.

Le scorze di arancia candite saranno pronte dopo poco più di un'ora, non fatele asciugare completamente o le scorzette sembreranno cristallizzate, spegnete il fornello quando ci sarà ancora dello sciroppo in fondo al pentolino.

Lasciatele raffreddare dentro al pentolino e poi conservatele in un barattolo ben chiuso o ricopritele con del cioccolato fondente e divoratele...



RIFIUTO A CHI?!?

Cuciniamo con gli scarti di frutti e verdure

BUCCIA DI PATATA FRITTA AL MIELE

Autore: Anna Laura Mattesini
Blog: [EAT PARADE BLOG](#)



INGREDIENTI

- bucce di patata silana IGP o di altro tubero con la buccia spessa
- olio extra vergine di oliva
- sale
- miele di castagno (più deciso), o di acacia (più leggero)

Quanta buccia di patata si spreca, ogni volta che prepariamo chips, gnocchi, gateaux e tortini?

In Sila, l'altopiano calabrese delle meraviglie, crescono patate talmente buone che buttar via la buccia è un vero sacrilegio. Così si è trovato il modo di utilizzare anche questi scarti.

Per cominciare, vi spiego perché la patata silana, che ho utilizzato per questa ricetta, è IGP ed è speciale.

E' l'unico prodotto definito di alta montagna coltivato nel centro del Mediterraneo.

Cresce ad oltre 1000 metri di altezza e la temperatura mai eccessivamente calda fa sì che il suo contenuto di amido sia superiore alla norma. Questo la rende più saporita e nutriente e maggiormente resistente alle lunghe cotture.

Si conserva facilmente a lungo, in ambienti protetti da correnti e al riparo dalla luce.

Inoltre, il notevole sbalzo termico che subisce, ha reso nel tempo la sua buccia più spessa e quindi anche più resistente agli attacchi batterici.

E qui veniamo al punto: una buccia così spessa, saporita e sana, perché sprecarla?

Ecco come la riutilizziamo qui, nel paese dei miracoli e del riciclo.

PROCEDIMENTO

Lavate bene le patate sotto l'acqua corrente ed asciugatele, prima di sbucciarle.

Lasciate poca polpa attaccata alla buccia.

Riducete le bucce in listarelle larghe circa un dito.

Preparate una bacinella con acqua e ghiaccio.

Portate a bollore dell'acqua salata ed immergetevi le bucce per 4/5 minuti.

Nel frattempo, scaldare in una padella abbondante olio.

Scolate le bucce con una schiumarola e tuffatele nell'acqua ghiacciata.

Immergetele immediatamente nell'olio bollente, senza asciugarle, per qualche minuto.

Scolatele su carta assorbente e servitele cosparse da un filo di miele.

SPAGHETTI AL PESTO DI MANDORLE, LIMONE E FOGLIE DI SEDANO

Autore: Roberto Leopardi
Blog: [RED TOMATO PASSIONE ROSSA IN CUCINA](#)



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- spaghetti 350g
- foglie di sedano 100g
- sale grosso 1 pizzico
- aglio 2 spicchi
- Parmigiano Reggiano grattugiato 4 cucchiaini colmi
- mandorle tostate 50g
- scorza di limone non trattato q.b.
- olio extravergine di oliva q.b.
- pepe q.b.
- noce moscata q.b.
- germogli di barbabietola a piacere

Un piatto colorato e davvero gustoso. Spesso del sedano utilizziamo solo il gambo, ma anche le foglie di questo fantastico ortaggio possono essere davvero utili in cucina.

Dobbiamo quindi trovare idee giuste per poterle sfruttare al meglio. Oggi invece del tradizionale pesto alla genovese fatto con il basilico, ne prepareremo uno con le foglie di sedano per un condimento particolare e alternativo.

Il piatto sarà poi guarnito con dei germogli di barbabietola rossa, ricchi di proteine, vitamine e acido folico. Ci troviamo quindi davanti ad una portata davvero salutare e fresca, grazie anche alla presenza del limone.

Si proprio quell'agrume non trattato di cui ne è rimasto solo un pezzetto e che molto probabilmente sarebbe finito nel dimenticatoio. Invece noi, con questa ricetta lo valorizzeremo dato che, si abbina benissimo agli altri ingredienti.

PROCEDIMENTO

Quando utilizzate il sedano, tenete da parte le foglie e lavatele per bene sotto un getto di acqua corrente. Passatele nella centrifuga per le insalate in modo da eliminare tutta l'acqua presente.

Tostate le mandorle in un padellino antiaderente. Nel frattempo, portate a bollore una pentola con abbondante acqua salata e cuocete gli spaghetti.

Nel bicchiere di un mixer mettete le foglie, un pizzico di sale grosso, aglio sbucciato, Parmigiano Reggiano, le mandorle tostate in precedenza, pepe, noce moscata e della scorza di limone evitando la parte bianca che risulterebbe amarognola.

Tritate per circa un minuto fino a quando tutti gli ingredienti saranno sminuzzati. Aggiungete l'olio a filo, continuate a mixare fino ad ottenere la giusta consistenza. Se dovesse risultare troppo denso, aggiungete un goccio di acqua di cottura.

Scolate la pasta al dente e conditela con il vostro pesto. Guarnite il piatto con i germogli (conditi con olio, sale e pepe) ed una grattugiata di scorza di limone.

SPEZZATA DI CHITARRA INTEGRALE DECISA

Autore: Monica Martino

Blog: [ESPERIMENTI IN CUCINA, UNA BIOLOGA AI FORNELLI](#)



Gli spaghetti alla chitarra sono un formato di pasta tipico dell'Abruzzo e prendono il nome dall'attrezzo con cui vengono realizzati, chiamato per l'appunto chitarra, quando vengono preparati freschi. Oggi li ritroviamo anche come classica pasta di semola, per averli sempre a portata di mano.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 250 g di spaghetti alla chitarra integrali
- 300 g di macinato di scottona
- 100 ml di Marsala ambrato semisecco
- 1 carota
- 1 costa di sedano
- 1 scalogno grande
- Sale e pepe q.b.
- La parte bianca di 1 cavolfiore (in genere scartata)
- 50 g di provolone piccante
- Acqua di cottura

La qualità integrale ben si sposa a sapori decisi come un ragù bianco di scottona al Marsala e alla crema di gambo di cavolfiore e provolone piccante.

In genere del cavolfiore si tende ad utilizzare esclusivamente le infiorescenze e si scarta il resto che, a mio parere, trovo versatile per condimenti e da utilizzare in zuppe, vellutate e minestre. La cottura del cavolfiore, inoltre, permette un maggior assorbimento delle proprietà nutrizionali (da crudo, una gran parte vengono bloccate da altre sostanze chelanti presenti nell'ortaggio e che quindi non permettono la loro assimilabilità).

PROCEDIMENTO

Preparare un battuto da soffritto con carota, sedano e scalogno e farlo appassire in una casseruola con poca acqua. In seguito aggiungere il macinato di scottona e farlo ben rosolare, sfumandolo con il Marsala. Prima di spegnere il fuoco aggiustare il sapore con sale e pepe.

Lessare la parte bianca del cavolfiore, che è stata ridotta in pezzetti precedentemente, fino ad intenerirla. Scolare, senza buttare l'acqua di cottura, e trasferire in un boccale. Aggiungere il provolone piccante grattugiato grossolanamente, un mestolo abbondante di acqua di cottura e frullare il tutto con un mixer a immersione, ottenendo una crema semidensa. Tenere in caldo.

Lessare gli spaghetti in acqua bollente salata e scolarli a metà cottura. Trasferirli nella casseruola con il ragù bianco, aggiungere 2-3 cucchiari di crema al cavolfiore e mantecare, in questo modo gli spaghetti si spezzeranno. Finire di cuocere la pasta con poca acqua di cottura aggiunta man mano.

Impiattare in fondine dove la pasta col ragù viene adagiata su un letto di crema di cavolfiore. Da abbinare con un Bagnoli Rosato Doc.

GNOCCHI MIGNON CON CREMA DI GAMBI DI CARCIOFO, TONNO E POMODORI SECCHI

Autore Paola "Slelly" Uberti
Blog: [SLELly](#)



INGREDIENTI PER 2 PERSONE

Per gli gnocchi mignon

- 30 grammi di farina integrale
- 30 grammi di farina tipo 1 + un po' per la spianatoia e per il vassoio che ospiterà gli gnocchi
- 40 grammi di farina di mais per polenta
- ½ cucchiaino di olio
- Sale q.b.

Per la crema:

- 3 grossi gambi di carciofo (dopo la pulizia indicata nel procedimento devo ottenere 200 grammi circa di prodotto)
- 100 grammi di tonno in olio extravergine di oliva di alta qualità (peso sgocciolato)
- 1 noce di burro
- Sale q.b.
- Pepe nero macinato al momento q.b.

Inoltre:

- 3 pomodori secchi in olio extravergine di oliva di alta qualità

Quasi preistorico nella sua forma, apparentemente rude, freddo e distaccato, chiuso come è nella sua corazza talvolta spinosa, il carciofo è un ortaggio dal sapore straordinario e dall'innata eleganza.

L'utilizzo tradizionale prevede uno spreco di materia prima che si attesta attorno al 66%. Foglie e gambi, infatti, sono quasi sempre destinati a finire tra i rifiuti, portando con sé sapore, principi nutritivi e denaro.

E che dire di quegli avanzi di farina, di quei pochi grammi che giacciono nelle confezioni: li lasciamo invecchiare fino a quando saranno inservibili?

Invertiamo la rotta e facciamo alla nostra tavola uno dei migliori regali possibili: logica e buon senso.

PROCEDIMENTO

Preparo gli gnocchi.

Mesco le farine in una ciotola e unisco l'olio, un pizzico di sale e una macinata di pepe. Aggiungo acqua quanto basta a ottenere un impasto morbido che però non si attacchi alle dita. Avvolgo la pasta con pellicola da cucina e lascio riposare in frigorifero per mezz'ora.

Nel frattempo, con un pelapatate, pulisco i gambi dei carciofi per eliminare i filamenti esterni, li taglio a rondelle e li tuffo in una ciotola contenente acqua acidulata con succo di limone.

In una padella riunisco la cipolla affettata finemente, lo spicchio d'aglio, il burro, una presa di sale e una macinata di pepe. Accendo il fuoco al minimo e lascio appassire la cipolla per circa 10 minuti, bagnandola all'occorrenza con l'acqua acidulata.

Quando la cipolla è morbida e trasparente elimino lo spicchio d'aglio e unisco i gambi di carciofo.

Salto il tutto per un paio di minuti a fiamma vivace, poi abbasso il fuoco, unisco un po' d'acqua acidulata, copro e lascio cuocere per 30 minuti o fino a quando gli ortaggi sono molto teneri e il fondo di cottura non troppo abbondante. Lascio intiepidire, poi trasferisco in un frullatore assieme a $\frac{3}{4}$ del tonno.

Frullo il tutto aggiungendo poca acqua acidulata se necessario: devo ottenere una crema piuttosto morbida. Regolo di sale e pepe e metto da parte.

Sgocciolo i pomodori secchi e li tampono con carta da cucina per eliminare l'eccesso di olio per poi ridurli a filetti sottili con un coltello affilato.

Riprendo la pasta che ha riposato in frigorifero e formo tanti cilindri del diametro di 1 cm sulla spianatoia leggermente infarinata. Taglio i cilindri in segmenti di circa un centimetro e li appoggio su un vassoio cosparso di farina.

Riscaldo la crema di gambi di carciofo a bagno maria.

Porto a bollore abbondante acqua salata e vi lesso gli gnocchi fino a quando salgono a galla.

Suddivido la crema di gambi di carciofo nei piatti individuali e la cospargo con il restante tonno ridotto a pezzetti e i pomodori secchi.

Scolo gli gnocchi, li condisco con un filo di olio e li dispongo sulla crema.

Rifinisco il tutto con una macinata di pepe e servo immediatamente.

GNOCCHI DI PATATE E SPINACI

Autore: Monica Benedetto e Nicolo'
Blog: [UNA PADELLA TRA DI NOI](#)



L'estrattore di succhi di frutta e verdura è una grande risorsa che ci permette di beneficiare delle materie prime in tutta la loro purezza.
Ma che fare con la fibra di scarto che ha ancora molto da dare in fatto di sapore e principi nutritivi?
Ecco una ricetta per recuperare gli scarti facendo un figurone a tavola!

INGREDIENTI PER 3 PERSONE

Per gli gnocchi:

- 350 gr di patate
- 200 gr di scarto di spinaci ottenuto dall'estrazione del succo
- 50 gr di farina 00

Per il condimento:

- 100 gr di anacardi
- 50 gr di Parmigiano Reggiano
- Olio extravergine di oliva q.b.

PROCEDIMENTO

Prendete gli spinaci, lavateli e metteteli nell'estrattore: con il succo farete un'ottima bevanda detox, con lo scarto, invece, preparerete ottimi gnocchi.

Preparate il condimento frullando gli anacardi con il Parmigiano Reggiano e due cucchiaini d'olio e tenetelo da parte.

Fate cuocere le patate in acqua salata con la pelle per 30 minuti.

Una volta pronte fatele raffreddare, sbucciatele, passatele nello schiacciapatate, aggiungete lo "scarto" degli spinaci e la farina.

Aggiustate di sale e impastate gli gnocchi (solo a mano, mi raccomando).

Dividete l'impasto in tanti pezzetti, create dei filoncini, tagliateli, e date loro la classica forma rigandone la superficie.

In una pentola portate a bollore l'acqua e tuffate gli gnocchi: quando vengono a galla sono pronti.

In una pirofila mettete il vostro pesto di anacardi, gli gnocchi scolati, aggiungete un filo d'olio mescolate e servite subito.

FIORI IMBROCCOLATI CON PANCETTA E CIMETTE

Autore: Fernanda Demuru
Blog: [IL LECCAPENTOLE E LE SUE PADELLE](#)



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Per la pasta dei ravioli:

- 250 g farina 00
- 150 g semola di grano duro rimacinata
- 220 ml circa di acqua

Per la farcia:

- 200 g di gambo di broccolo
- 300 gr di ricotta vaccina
- 50 g di Parmigiano Reggiano grattugiato
- qualche foglia di maggiorana
- pizzico di noce moscata
- pizzico di pepe nero
- pizzico di sale fino

Per il condimento:

- 300 g circa di cime di broccolo
- 200 g di pancetta affumicata tagliata a cubetti
- 1/2 gambo di sedano
- 1/2 carota
- 1/2 cipolla
- 400 g di pomodori pelati
- pecorino q.b
- pepe nero q.b
- olio extravergine d'oliva q.b.
- sale q.b.

PROCEDIMENTO

Farcia.

Lavare il broccolo, staccare le cimette e tenere da parte per il condimento. Pelare il gambo e tagliare a rondelle. Lessare in acqua in ebollizione non salata per 10 min. Scolare, lasciare raffreddare per qualche minuto e frullare con 2 cucchiaini di ricotta.

Versare la crema di broccolo in una ciotola, aggiungere la rimanente ricotta, il Parmigiano Reggiano, la maggiorana, sale, pepe e le foglie di maggiorana. Mescolare bene e lasciare riposare in frigo per il tempo necessario alla preparazione della pasta.

Pasta.

Versare nel robot o nella planetaria (oppure impastare a mano) le farine, miscelare e lavorare unendo l'acqua poca per volta. Formare un composto liscio e non appiccicoso. Versare sulla spianatoia e proseguire la lavorazione con le mani per qualche minuto. Coprire la pasta per circa 10 minuti. Trascorso il tempo di riposo, stendere la pasta con il mattarello oppure utilizzando la sfogliatrice (macchinetta nonna papera), posizionare un po' di ripieno, ben distanziato, coprire con una seconda sfoglia e formare i ravioli. Tagliare la pasta con un taglia-biscotti a forma di fiore, oppure altra forma a piacere. Spolverare con farina o semola e lasciare i fiori sulla spianatoia.

Condimento.

Lessare le cimette in acqua bollente non salata per 10 minuti, scolare e tenere da parte. Tritare carota, sedano e cipolla e rosolare con un filo d'olio e la pancetta affumicata, per 5/7 minuti. Unire i pelati schiacciati con la forchetta, aggiustare di sale e cuocere a fuoco dolce per circa 15 minuti. Se tende a restringersi troppo, unire 100 ml di acqua.

Nel frattempo lessare i ravioli in acqua in ebollizione salata. Quando salgono in superficie scolare nel tegame con il sugo, aggiungere qualche foglia di maggiorana, Parmigiano Reggiano grattugiato e un pochino di pepe. Mescolare e portare a tavola.

CARNAROLI IN RISOTTO CON SCARTI DI FINOCCHIO

Autore: Roberto Leopardi
Blog: [RED TOMATO PASSIONE ROSSA IN CUCINA](#)



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- riso varietà Carnaroli 320g
- scarti di finocchio 230g
- scalogno 1
- sale, pepe, noce moscata q.b.
- olio extravergine di oliva 2 cucchiari
- vino bianco secco 50ml
- acciughe sott'olio 4 filetti
- brodo vegetale 1,5L
- noce di burro 1
- Parmigiano Reggiano grattugiato 40g
- semi di zucca decorticati per ultimare il piatto 10g

Quando vi capita di utilizzare i finocchi nelle vostre preparazioni, non gettate assolutamente gli scarti (foglie esterne, barba e apici verdi) poiché rappresentano una vera e propria ricchezza! In cucina, infatti, tutte le parti di questo fantastico ingrediente possono essere impiegate. Ma è certo che non tutti ne sono a conoscenza perché tendenzialmente siamo soliti gettare nei rifiuti organici molte parti di alimenti che in realtà sono commestibili. Basta un po' di creatività.

Oggi voglio proporvi un risotto dal gusto davvero delicato e di facile esecuzione, un vero e proprio "piatto di riciclo". Scopriamo insieme le varie fasi e gli ingredienti necessari.

PROCEDIMENTO

Tagliate tutti gli scarti del finocchio in piccoli pezzi e rosolateli per circa 10 minuti in un tegame nel quale avrete precedentemente scaldato 2 cucchiari d'olio. Insaporite con un pizzico di sale, una macinata di pepe e della noce moscata.

Mettete a scaldare il brodo vegetale (precedentemente preparato con carota, sedano e cipolla).

Passiamo ora alle varie fasi per la realizzazione del risotto.

In una pentola capiente, fate sciogliere i filetti di acciuga e soffriggete nel loro olio lo scalogno tritato finemente. Non appena risulterà appassito, aggiungete il riso che farete tostare per qualche minuto.

Sfumate ora con il vino bianco e lasciate evaporare.

Aggiungete man mano il brodo caldo, non appena il vostro riso avrà bisogno di essere idratato.

A circa metà cottura, incorporate i tocchetti di finocchio. Amalgamate bene il tutto e portate a termine la cottura. Regolate di sale.

Spegnete il fuoco e mantecate con la noce di burro ed il Parmigiano Reggiano.

Lasciate riposare un paio di minuti prima di servire.

Impiattate guarnendo la superficie con i semi di zucca decorticata che regaleranno al vostro risotto un tocco croccante.

RISOTTO AI CARCIOFI

Autore: Silvia De Lucas
Blog: [SILVIA PASTICCI](#)



INGREDIENTI PER 2 PERSONE

- 200g di riso Arborio o Carnaroli
- 3 carciofi
- 2 cipolle
- 1 carota
- 1 costa di sedano
- 1 noce di burro
- 1 cucchiaio d'olio extravergine d'oliva
- 4 cucchiaini di Parmigiano Reggiano grattugiato
- ¼ di bicchiere di vino bianco secco
- Sale, q.b.
- Pepe, q.b.
- Farina, q.b.
- Olio per friggere

La prima cosa che devo fare è chiedere scusa ai lombardi che leggeranno la mia ricetta del risotto con carciofi. Probabilmente non sarà un risotto con carciofi "ortodosso" e probabilmente il punto di cottura non sarà quello ideale: devo confessare che mi piace più il riso scotto di quello che scrocchia sotto i denti...

Il riso fa parte della tradizione culinaria della Spagna, il mio paese natale, con i suoi "arroz caldoso" (riso "brodoso") e la sua "paella" (che odio profondamente), ma non mi è mai andato molto a genio e, infatti, mangio più volentieri un riso basmati perfettamente sgranato che una paella: preferisco mille volte il risotto cremoso!

Per fortuna il grado di cottura del riso si può regolare senza problemi quindi lasciatemi il mio "pappone" e voi spegnete il fuoco prima, il risotto con carciofi è, ad ogni modo, strepitoso e molto adatto alla stagione e con questo evitiamo di gettare via le foglie e i gambi degli ortaggi.

PROCEDIMENTO

Mentre pulite e tritate cipolla e carciofi, mettete a bollire una cipolla, una carota e una costa di sedano insieme a qualche foglia di scarto dei carciofi per fare il brodo col quale bagnerete il risotto.

Pulite anche il gambo per metterlo nel risotto, è buonissimo e non si fa fatica a spellarlo. Tenete da parte mezzo carciofo da tagliare sottile, infarinare e friggere all'ultimo minuto per decorare il risotto (questo passaggio lo potete omettere).

In una pentola mettete il burro e l'olio d'oliva e accendete il fuoco medio-basso. Unite la cipolla.

Mescolate spesso finché non vedete che inizia a dorarsi, in quel momento unite i carciofi e fateli appassire per un paio di minuti.

Unite il riso alla verdura e abbassate la fiamma al minimo. Fate soffriggere il riso finché non sarà diventato un po' trasparente (non fatelo dorare).

Unite il vino bianco e fate sfumare per bene prima di aggiungere il primo mestolo di brodo bollente.

So che ci sono due scuole di pensiero su quanto girare il risotto: quelli che mettono poco brodo alla volta e girano spesso e quelli che mettono un po' di più e girano un po' di meno. Io appartengo alla seconda scuola ma fate come fate di solito a casa.

Poco prima che il risotto sia pronto tagliate sottile il pezzo di carciofo che era stato tenuto da parte, infarinate e friggete in olio per frittura fino a doratura, mettete su carta assorbente per togliere l'olio in eccesso.

Quando assaggerete il risotto mettete il sale (tenete conto che anche nel brodo c'è) ed il pepe (se volete) e poco prima che il riso raggiunga il punto di cottura desiderato spegnete la fiamma e unite il formaggio mescolando per bene.

Servite il risotto con i carciofi fritti sopra.

P.S. Se vi avanza del brodo vegetale aromatizzato ai carciofi potete surgelarlo: arricchisce le salse e vi può servire per altri risotti.

QUADROTTI DI FRITTATA AL FORNO CON BUCCE DI PATATA

Autore: Roberto Leopardi
Blog: [RED TOMATO PASSIONE ROSSA IN CUCINA](#)



Le patate, uno degli ingredienti più versatili in cucina, sono buone in qualsiasi modo vengano utilizzate. Ma lo sapevate che anche le bucce sono commestibili? Di questo fantastico tubero non si getta proprio nulla.

La ricetta vi aiuterà a valorizzare quella parte che solitamente non viene consumata. Prepareremo insieme una frittata al forno, davvero saporita!

INGREDIENTI PER UNA TEGLIA RETTANGOLARE DI 22 X 28 CM

- bucce di 4 patate biologiche
- aglio 2 spicchi
- olio extravergine di oliva 2 cucchiai
- paprika in polvere 1 cucchiaio
- prezzemolo 1 rametto
- uova 4
- Parmigiano Reggiano grattugiato 60g
- sale, pepe, noce moscata q.b.

PROCEDIMENTO

Scaldate due cucchiai d'olio in una padella antiaderente e rosolate gli spicchi d'aglio finemente tritati. Aggiungete le vostre bucce ben lavate e tagliate a listarelle. Regolate con un pizzico di sale ed un cucchiaio di paprika. Mescolate e fate cuocere per circa 20 minuti, fino a quando risulteranno croccanti. Tenete poi da parte e lasciate raffreddare.

Scaldate il forno a 180°C.

In una ciotola rompete le uova e sbattetele leggermente con una frusta a mano o con una forchetta. Unite il prezzemolo tritato, il Parmigiano Reggiano, le bucce di patate ed insaporite con sale, pepe e noce moscata. Amalgamate bene il tutto.

Foderate una teglia con carta forno bagnata e strizzata. Versate il composto in modo da distribuirlo uniformemente. Infornate per 30/35 minuti in modalità statica, controllando ogni tanto.

Una volta cotta, sformate, tagliate a quadrotti e servite.

FRITTATA DI FOGLIE DI CAROTE

Autore Maria Antonietta Grassi
Blog: [IL POMODORO ROSSO DI MANTGRA](#)



Avete presente quei bei mazzi di carote con le loro foglie? Bellissime con il loro solare arancione e quel bel verde scuro! Ebbene, mi sono sempre chiesta come si potessero utilizzare (per la serie "non si butta via niente"). Chi meglio della contadina che me le stava vendendo (a Grugliasco il mercoledì, sulla piazza del Municipio c'è il mercatino dei contadini a chilometri zero), poteva saperlo? Detto fatto. La rubiconda signora mi spiega che sono ottime per fare la frittata e da aggiungere al minestrone. Ho fatto tutte e due le cose, sono ottime entrambe, ma ora vi spiego come fare la frittata.

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

- 1 ciuffo di foglie di carote
- 3 uova
- un po' di prezzemolo tritato
- aceto balsamico q.b. (facoltativo)
- 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- 1 spicchio d'aglio.
- sale q.b.
- pepe q.b. (facoltativo)

PROCEDIMENTO

Tagliate i rametti alla base della carota. Togliete da questi la parte alta, quella più ricca di foglie.

Lavatela bene e cuocetela per 5 minuti in acqua calda salata (l'acqua diventerà molto verde, è normale, potete poi utilizzarla nel minestrone).

Scolate, tritate grossolanamente e mettete con uno spicchio d'aglio e 2 cucchiaini d'olio in una padella e fatela saltare per qualche minuto.

Nel frattempo rompete le uova in una ciotola, salatele, pepatele e sbattetele, unite la verdura e mischiate bene, aggiungete 2 cucchiaini d'olio nella padella dove avete fatto saltare la verdura e versate il miscuglio.

Cuocete 5 minuti poi rivoltate sull'altro lato e lasciate cuocere per altri 5 minuti. Spadellate la frittata, servitela e spruzzatela di aceto balsamico.

FRITTATA DI BUCCIA DI TOPINAMBUR CON ERBE AROMATICHE E PANE RAFFERMO

Autore: Fernanda Demuru
Blog: [IL LECCAPENTOLE E LE SUE PADELLE](#)



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- La buccia di 800 g di topinambur
- 1 panino raffermo privato dalla crosta
- 5 uova
- 4 cucchiaini di Parmigiano Reggiano grattugiato
- 1 cucchiaino di erbe fresche tritate (prezzemolo, maggiorana, timo, erba cipollina o altro a piacere)
- latte q.b.
- olio extravergine d'oliva q.b.
- sale q.b.
- pepe q.b.

PROCEDIMENTO

Ammorbidire il pane nel latte.

Lessare la buccia dei topinambur lavata per circa 10 min. Scolare, passare sotto l'acqua corrente e ripetere il passaggio, lessandola per altri 10 minuti. Scolare e tritare grossolanamente.

Versare tutti gli ingredienti nella ciotola, aggiustare di sale, pepe ed amalgamare.

Scaldare una padella leggermente unta d'olio, versare il composto e cuocere a fuoco dolce per circa 15 - 20 minuti con coperchio, avendo cura di girare la frittata quando la parte sottostante risulta ben dorata. Terminata la cottura, tamponare la superficie della frittata con carta per alimenti e lasciare intiepidire prima di portare a tavola.

CONSIGLIO: del topinambur si utilizza tutto, si può cuocere con la buccia oppure usare quest'ultima per un piatto completo.

Questa frittata è ottima come secondo o come farcitura per un panino assieme a un velo di maionese e fettine di cipolla.

Le bucce del topinambur, inoltre, si possono utilizzare per una buona crema vegetale preparata con verdure miste lasciate insaporire con un filo d'olio, coperte d'acqua, portate a cottura per circa 30 minuti e frullate con il mixer a immersione o passate al passaverdura e completate con Parmigiano Reggiano a piacere.

MUFFIN CON FARINA INTEGRALE, FOGLIE DI CAVOLFIORE E POMODORI SECCHI

Autore Paola "Stelly" Uberti
Blog: [SLELLY](#)



INGREDIENTI PER 6 MUFFIN

- 100 grammi di foglie di cavolfiore
- 40 grammi di farina integrale
- 30 grammi di farina 00
- 20 grammi di latte intero fresco
- 20 grammi di Parmigiano Reggiano grattugiato al momento
- 15 grammi di olio extravergine di oliva
- 3 grammi di lievito istantaneo per pizze e torte salate
- 1 uovo grande
- Sale q.b.
- Pepe nero macinato al momento q.b.

Esistono preparazioni che, a pieno diritto, rientrano nella categoria “svuotafrigo”. Torte salate e muffin sono ai primi posti.

Fondi di salumi, avanzi di formaggi, verdure non più nel fior degli anni, se ben dosati possono dar vita a piatti gustosi e caratterizzati da quel senso di benessere interiore che nasce dal non aver gettato quel po' di farina rimasta e il Parmigiano Reggiano del quale resta poco più della crosta (a proposito di quest'ultima, non gettatela perché è commestibile, deliziosa e può essere utilizzata in molti modi; provate a metterne una ben raschiata in una minestra o in una zuppa durante la cottura: non ve ne pentirete).

Questi muffin sono recupero di cibo allo stato puro: nella loro morbida pasta, oltre ad avanzi di farina e Parmigiano Reggiano, accolgono una parte del cavolfiore che di solito è scartata: le foglie.

Oltre ad essere moralmente discutibile gettare via parte di un vegetale perché in un certo momento della storia qualcuno ha detto che non è “nobile”, non è fastidioso riflettere sul fatto che quelle foglie che stiamo catapultando tra i rifiuti le abbiamo pagate con i nostri soldi, guadagnati con il nostro lavoro, che richiede il nostro tempo? Ora, mi chiedo, gettare quelle foglie non equivale a gettare il nostro tempo?

PROCEDIMENTO

Riscaldo il forno a 220°C in modalità statica.

Sistemo appositi pirottini all'interno di uno stampo da 6 muffin.

Porto a bollore abbondante acqua leggermente salata e vi lesso le foglie del cavolfiore ridotte a piccoli tocchi (compresa la costa centrale) per circa 10 minuti o fino a quando sono tenere ma ancora piuttosto croccanti. Scolo e lascio raffreddare su un canovaccio.

In una ciotola riunisco le farine, il lievito, poco sale, una macinata di pepe, il Parmigiano Reggiano e mescolo. Aggiungo le foglie del cavolfiore e mescolo nuovamente.

A parte sbatto l'uovo assieme al latte e all'olio per poi versare il tutto nella ciotola contenente gli altri ingredienti.

Mescolo velocemente e suddivido l'impasto nei pirottini (non deve arrivare al bordo degli stessi).

Cuocio per 10 minuti o fino a quando i muffin sono dorati in superficie e ancora morbidi al tatto. Li estraggo dal forno e li appoggio su una griglia per dolci affinché si raffreddino.

FRISCEU LIGURI, FRITTELE DI CIPOLLOTTI

Autore: Silvia De Lucas
Blog: [SILVIA PASTICCI](#)



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 200 g di farina 00
- 5 g di lievito di birra fresco o 1,5 g di quello secco
- 1 tuorlo d'uovo
- 120 ml di acqua
- La parte verde di 2 cipollotti
- Olio extravergine d'oliva o di arachidi per friggere
- Sale, q.b.

I liguri - popolo noto in tutta Italia come risparmiatore fino all'estremo - riescono a fare dei capolavori con quel poco che quella aspra striscia di terra tra mare e monti offre ai suoi abitanti.

In passato la carne era poca, se non solo quella dell'aia, il pesce c'era solo in stagione e in gran parte era da vendere agli altri e non da portare a casa. Gli orti erano poco più che piccoli fazzoletti di terra...con queste premesse il risparmio a tavola era non un vezzo, ma un obbligo pressante.

E quando i teneri cipollotti freschi si usavano per fare una torta di verdura o per unirli all'insalata, le foglie verdi esterne trovavano un altro uso molto furbo e saporito: i frisceu, delle frittelle di impasto lievitato, cotte e servite al momento.

Tradizione vuole che per San Giuseppe a Genova si frigga ogni cosa: frittelle salate di ogni tipo, crocchette di riso, frittelle di patata o dolci, piene di fragrante uvetta e mele...

PROCEDIMENTO

Preparate l'impasto con 2-3 ore di anticipo.

In una ciotola capiente mescolate l'acqua con il lievito di birra e versate l'uovo e la farina. Rimestate con molta attenzione badando che non si formino grumi.

Una volta che avrete ottenuto una pastella liscia, unite la parte verde dei cipollotti e mescolate per bene in modo che siano distribuiti uniformemente. Coprite la ciotola e lasciate lievitare fino a raddoppio del volume.

Quando l'impasto per i frisceu sarà ben lievitato, fate scaldare abbondante olio in una pentola dai bordi alti e iniziate a friggere quando avrà raggiunto i 180°C (misurate con un apposito termometro o stimati con il metodo tradizionale, buttando un pochino d'impasto che dovrà salire subito a galla).

Formate le frittelle usando due cucchiaini per dare la forma e per aiutarvi a metterle nell'olio caldo.

Appena saranno dorate, scolatele con un mestolo forato, mettetele su carta da cucina assorbente, salate e servite.

PESTO CON GAMBI DI CIME DI RAPA

Autore: Fernanda Demuru
Blog: [IL LECCAPENTOLE E LE SUE PADELLE](#)



INGREDIENTI 4 PERSONE

- I gambi ricavati da 500 g di cime di rapa
- 1 mazzo di basilico
- 12 noci
- 1 piccolo pezzetto d'aglio
- 30 g di pecorino grattugiato
- 30 g di Parmigiano Reggiano grattugiato
- un pizzico di sale fino
- circa 1/2 bicchiere di olio extravergine d'oliva

PROCEDIMENTO

Tagliare i gambi a pezzi, versare in pentola con acqua in ebollizione non salata e cuocere per circa 15 minuti. Scolare, raffreddare sotto l'acqua corrente e strizzare.

Staccare le foglie dal mazzo di basilico e lavare ripetutamente fino a che l'acqua risulta senza tracce di terra. Tamponare bene ed inserire nel frullatore insieme a tutti gli ingredienti ad eccezione dell'olio che si versa durante la lavorazione, poco per volta.

Consiglio di utilizzare la funzione pulse o intermittenza, per non scaldare troppo la salsa e raggiungere il grado di cremosità desiderato. Dopo circa 4 - 5 minuti la salsa è pronta. È ottima al naturale, per condire qualsiasi formato di pasta, impiegata in una pasta al forno con besciamella e formaggi, spalmata sul pane bruscato, come accompagnamento per pesci lessi...

COOKIES...MOLTO PARTICOLARI

Autore: Monica Benedetto e Nicolo'
Blog: [UNA PADELLA TRA DI NOI](#)



INGREDIENTI PER 35 BISCOTTI CIRCA

- 150 gr di residuo di fibra dell'estrattore (carote, limone, arance e zenzero...)
- 120 gr di farina 0
- 50 gr di fiocchi di avena
- 40 gr di mandorle sminuzzate
- 40 gr di zucchero di canna
- 30 gr di uvetta
- 30 gr di olio di mais
- 2 cucchiari rasi di bicarbonato
- 1 pizzico di sale
- 1 uovo
- zucchero a velo per decorare q.b.

PROCEDIMENTO

Preriscaldate il forno a 180°C.

Versate il residuo di fibra dell'estrattore in planetaria, aggiungete 1 uovo, l'olio di mais e impastate bene. Unite tutti gli altri ingredienti.

Impastate ancora poi formate delle palline e mettetele sulla teglia del forno distanziandole fra loro; schiacciatele un po'.

Cuocete in forno per 15 minuti. Sfornate i cookies, cospargeteli di zucchero a velo e lasciateli riposare 10 minuti.

4

SECCO È BELLO

Recuperiamo il pane rafferma



PAPPA AL POMODORO CON TARTARE DI CAVOLFIORE SAPORITA

Autore Paola "Slelly" Uberti
Blog: [SLELLY](#)



INGREDIENTI PER 2 PERSONE

- 60 grammi di cime di cavolfiore lessate o altra verdura di stagione lessata e avanzata
- 60 grammi di passata di pomodoro densa
- 40 grammi di pane bianco raffermo
- 5 olive verdi denocciolate
- 1 cucchiaino di capperi sottaceto di alta qualità
- 1 filetto di acciuga sottolio di alta qualità
- Brodo vegetale preferibilmente fatto in casa q.b.
- 1 pizzico di zucchero semolato
- Olio extravergine di oliva q.b.
- Sale se necessario q.b.
- Pepe nero macinato al momento q.b.

PROCEDIMENTO

Spezzetto il pane raffermo e lo sistemo in una ciotola. Aggiungo brodo caldo a filo e lascio riposare fino a quando il pane è ben impregnato. Strizzo accuratamente per eliminare il liquido (che non getto via ma riutilizzo in minestre, zuppe o vellutate), e condisco il pane con la passata di pomodoro, una macinata di pepe, mezzo cucchiaino di olio, lo zucchero e sale solo se necessario. Mescolo e tengo da parte.

Utilizzando un coltello affilato, ottengo un trito fine con il filetto di acciuga sgocciolato e tamponato con carta da cucina, le olive e i capperi ben scolati (ad eccezione di quattro che tengo per la decorazione).

Trito grossolanamente al coltello il cavolfiore e vi unisco il filetto d'acciuga, le olive e i capperi. Condisco con un filo di olio, sale (solo se necessario poiché l'acciuga è già sapida) e pepe.

Sistemo un coppa pasta del diametro di 6 cm al centro di ogni piatto e, con l'aiuto di un cucchiaino, creo uno strato di pappa al pomodoro compattandolo bene.

Creo un secondo strato con il preparato a base di cavolfiore, compatto anch'esso e sfilo delicatamente il coppa pasta.

Rifinisco con i capperi tenuti da parte, un filo d'olio e una macinata di pepe.

SFORMATINI COLORATI DI VERDURE AL FORMAGGIO

Autore: Anna Laura Mattesini
Blog: [EAT PARADE BLOG](#)



INGREDIENTI PER 6 MONOPORZIONI

- verdure di stagione (in questo caso cavolfiore e zucca)

Per ogni etto di verdure pulite ed asciugate:

- 50 g di Parmigiano Reggiano, pecorino, o ricotta affumicata
- un albume
- 30 g di mollica di pane raffermo
- burro per ungere gli stampi
- sale
- pepe nero
- erbe aromatiche (prezzemolo, origano, timo, maggiorana)

Gli sformatini colorati sono un'ottima soluzione per un antipasto caldo, un buffet o addirittura un secondo piatto.

In questa versione sono molto semplici e veloci da preparare: non richiedono particolari accortezze.

Si possono realizzare in qualunque periodo dell'anno, sfruttando la stagionalità delle verdure. Hanno un aspetto invitante ed appetitoso, possono essere guarniti in tanti modi e questo li rende graditi anche ai più piccini, che spesso non amano molto le verdure.

Inoltre, sono un'ottima soluzione per sfruttare quegli avanzi di verdure rimasti nel frigo, quelle due cucchiariate di Parmigiano Reggiano o altro formaggio che rischiano di ammuffire... Insomma, sono un ottimo anti spreco!

In questa versione ho utilizzato zucca e cavolfiore: l'interno ha conservato il colore originale delle verdure rendendo gli sformatini colorati particolarmente apprezzati e gradevoli anche alla vista.

L'aggiunta del pane e del formaggio al ripieno rende il piatto completo, adatto anche ad un pranzo veloce; tra l'altro, questi sformatini sono buonissimi anche freddi.

Qualche consiglio:

- Se usate verdure molto umide, fate rilasciare più liquido possibile aggiungendo un pizzico di sale e facendole scolare in uno strofinaccio pulito che poi strizzerete bene. In questo caso non aggiungete altro sale all'impasto.
- Usate pane raffermo e non pangrattato.
- Attenzione alla scelta del formaggio: alcuni sono molto saporiti e non vanno bene con le verdure dal gusto molto intenso.
- Se li preparate per i bambini, fate porzioni piccole, utilizzate degli stampi divertenti come quello che utilizzato io e guarnite con fantasia

PROCEDIMENTO

Grattugiare le verdure con la grattugia a fori larghi.

Cospargerle di sale e metterle in un canovaccio pulito dentro un colino poggiato su una scodella.

Grattugiare il formaggio scelto (in questo caso ho abbinato ricotta affumicata alla zucca e pecorino al cavolfiore).

Strizzare bene le verdure e aggiungerle al formaggio.

Unire la mollica di pane ben tritata, il pepe e le erbe aromatiche.

Amalgamare con l'albume d'uovo leggermente sbattuto.

Imburrare gli stampi e riempirli a 3/4 con il composto.

Infornare a 180° per un'ora circa.

TORTINO DI PANE E PECORINO

Autore Maria Antonietta Grassi
Blog: [IL POMODORO ROSSO DI MANTGRA](#)



Capita a volte di avanzare del pane: non gettiamolo, ma prepariamo delle torte, dei canederli o un bel tortino di pane e pecorino come in questo caso dove avevo a disposizione anche del brodo avanzato dal lessò.

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

- 500 gr di pane raffermo
- 300 gr di pecorino sardo fresco
- 150 gr di pecorino sardo stagionato
- 1 litro e mezzo di brodo di carne
- 20 gr di burro

PROCEDIMENTO

Imburrate una pirofila, tagliate a fette il pecorino fresco e grattugiate il pecorino stagionato.

Tagliate il pane a fette sottili e formate un primo strato sul fondo della pirofila sovrapponendole leggermente. Coprite il pane con le fette di pecorino fresco e spolverizzate con quello stagionato.

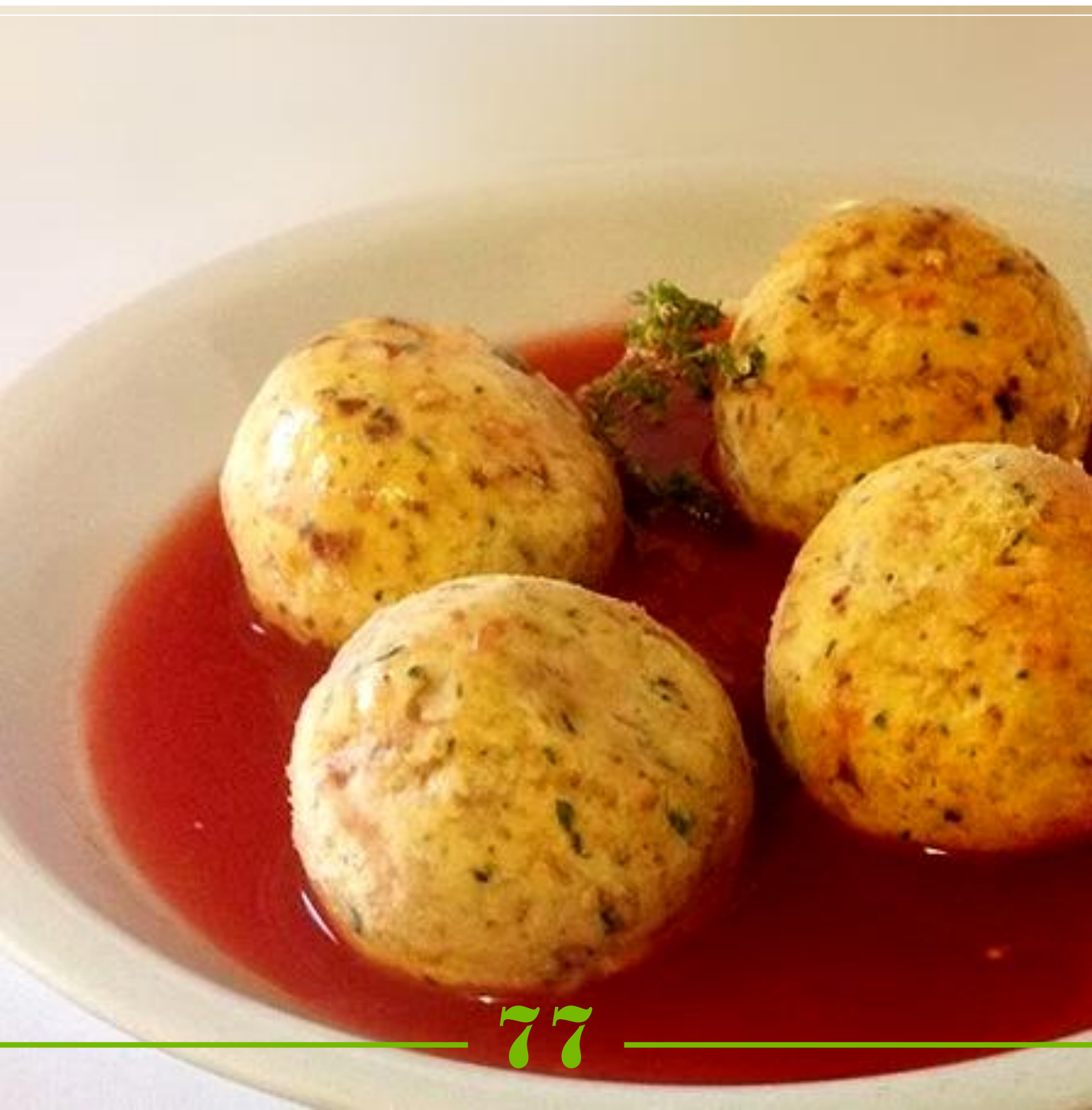
Continuate a formare strati fino a esaurimento degli ingredienti terminando con uno strato di formaggio.

Bucherellate con uno spiedino gli strati, irrorate tutto con il brodo caldo e mettete in forno preriscaldato a 180°C finché il formaggio sarà ben gratinato (circa 20 minuti).

Estraete dal forno, fate riposare per cinque minuti e servite.

CANEDERLI TIROLESIS DI PROSCIUTTO COTTO E VERDURE DI STAGIONE

Autore: Anna Laura Mattesini
Blog: [EAT PARADE BLOG](#)



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 250 gr. di pane raffermo
- 70 gr. di prosciutto cotto
- 200 grammi circa di zucchine
- 1 uovo
- 250 ml di latte
- 2/3 cucchiaini di farina 00
- burro q.b.
- mezzo litro di salsa di pomodoro
- prezzemolo q.b.
- erba cipollina q.b.
- finocchietto selvatico q.b.
- noce moscata q.b.
- sale q.b.
- Pepe q.b.

I canederli tirolesi, o knödel, grossi gnocchi a base di pane raffermo, sono ormai conosciutissimi ovunque.

Di origini incerte tra Austria, Germania, Alto Adige e dintorni, i canederli tirolesi sono nati, come tanti altri piatti della tradizione, allo scopo di riciclare gli avanzi ed evitare gli sprechi.

Molto nota la variante classica con lo speck, sono apprezzati anche nelle innumerevoli alternative nate con il tempo.

Trattandosi, infatti, di un impasto in cui il pane fa da elemento aggregante, si possono unire sapori che vanno dal salato al piccante, addirittura al dolce.

Anche la cottura è soggetta a variazioni: dal tradizionale brodo alle salse e alle vellutate, osando anche la frittura.

Quella qui proposta è una preparazione semplice, ma gustosa e completa. In questa versione è previsto l'utilizzo delle zucchine, ma ovviamente si può adattare utilizzando altri tipi di ortaggi, seguendo la stagionalità.

Melanzane, sedano rapa, verza, topinambur, barbabietole: lasciate spazio alla fantasia e scegliete sempre verdure fresche.

PROCEDIMENTO

Tagliate a cubetti il pane raffermo e copritelo con il latte.

Lavate e tagliate a dadini la zuccina, (raschiando bene la buccia, ma senza toglierla) e soffriggetela per 5/6 minuti nel burro con l'erba cipollina.

Tritate finemente il prosciutto cotto.

Amalgamate il tutto in una ciotola con l'uovo leggermente sbattuto ed unite sale, prezzemolo, noce moscata, finocchietto.

Aggiungete la farina poco per volta, fino ad ottenere un impasto compatto ed omogeneo. Formate otto palline della grandezza di un'albicocca (circa 100 gr. l'una).

Portate a bollore in una pentola capiente la salsa di pomodoro con mezzo litro d'acqua ed un pizzico di sale.

Fate cuocere nella salsa i canederli per pochi minuti, fino a quando salgono a galla.

Serviteli con la salsa ed una spolverata di Parmigiano Reggiano grattugiato.

POLPETTE DI PANE RAFFERMO IN SALSA DI POMODORO

Autore: Roberto Leopardi
Blog: [RED TOMATO PASSIONE ROSSA IN CUCINA](#)



Nel sistemare la dispensa di casa, ho trovato del pane ormai rafferma già da alcuni giorni. Dato che sono sempre in prima fila quando si parla di riciclo e di anti-spreco, ho deciso di salvare questi poveri panini, conferendo loro una seconda vita.

Vediamo insieme come preparare delle polpette semplici, veloci e soprattutto economiche. Sono davvero morbide e saporite, grazie alla presenza del latte e delle varie spezie che andremo ad aggiungere all'interno dell'impasto.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Per le polpette:

- pane raffermo 200g
- pecorino grattugiato 100g
- rametti di prezzemolo 3
- latte 300ml
- peperoncino in polvere 1 cucchiaino
- paprika dolce 1 cucchiaino
- semi di cumino 1 cucchiaino
- sale q.b.
- pepe q.b.
- noce moscata q.b.

Per la salsa:

- passata di pomodoro 700ml
- concentrato di pomodoro 1 cucchiaino
- aglio 1 spicchio
- olio extravergine di oliva 2 cucchiaini
- capperi sott'aceto 30g
- origano essiccato q.b.
- zucchero 1 pizzico
- sale q.b.

PROCEDIMENTO

Tagliate a pezzi grossolani il pane raffermo, di qualsiasi tipo esso sia. Ponetelo in una ciotola e irroratelo con il latte a temperatura ambiente. Coprite con della pellicola e lasciate riposare per circa 30 minuti in modo che possa ammorbidirsi.

Una volta morbido, mescolate e cominciate ad insaporire il vostro impasto aggiungendo il pecorino, il prezzemolo tritato finemente a coltello, il peperoncino in polvere e i semi di cumino.

Regolate di sale, pepe e noce moscata.

Amalgamate bene il tutto.

Servendovi di un cucchiaino, prelevate parte del preparato e formate delle polpette di medie dimensioni. Tenete da parte.

In una padella capiente, scaldate due cucchiaini di olio e soffriggete lo spicchio d'aglio in camicia che eliminerete quando sarà dorato. Versate la passata, il concentrato, i capperi (precedentemente sciacquati sotto acqua fredda corrente in modo da far scomparire il sentore di aceto), l'origano ed un pizzico di zucchero per eliminare l'acidità del pomodoro.

Non appena il tutto inizierà a sobbollire, adagiate con delicatezza le polpette, cercando di mantenerle a distanza tra loro.

Condite con il sale e fate cuocere a fuoco dolce per 30 minuti.

Trascorso il tempo di cottura, non vi resta che servire e gustare le vostre polpette.

E, credetemi, sarete soddisfatti sia per il risultato, sia per aver evitato lo spreco INUTILE di cibo!

PUDDING DOLCE DI PANE RAFFERMO

Autore: Monica Benedetto e Nicolo'
Blog: [UNA PADELLA TRA DI NOI](#)



INGREDIENTI PER 6 PERSONE

- 15 fettine Pane Raffermo
- 50 gr di burro
- 1 cucchiaino di estratto naturale di vaniglia
- 2 cucchiaini di cannella
- 800 ml di latte
- 4 tuorli d'uovo
- 200 gr di zucchero semolato
- 25 gr di uvetta

PROCEDIMENTO

Spalmate il burro su ogni fettina di pane, adagiatele dentro di cocotte piccoline e aggiungete cannella e uvetta.

Scaldare leggermente il latte con la vaniglia, a parte mescolate i tuorli con lo zucchero con una frusta, aggiungeteli al latte e versate tutto sul pane, distribuendo per bene.

Cospargete la superficie di zucchero e cannella e infornate per 1 ora a 180°.



AVANZI TUTTA!
Ricicliamo il cibo avanzato

PANE DI SEMOLA CON PASTA DI RIPORTO

Autore: Silvia De Lucas
Blog: [SILVIA PASTICCI](#)

INGREDIENTI PER UN FILONCINO DI CIRCA 700 GRAMMI

- 300g di farina di semola rimacinata
- 200g di acqua
- 6g di sale fino
- 250g di pasta per pizza avanzata dal giorno prima (il mio impasto l'ho realizzato con 160g circa di manitoba, 80g di acqua, 3g di lievito di birra secco, 2-3g di sale fino, un cucchiaino di zucchero e un cucchiaino di olio extravergine d'oliva)

Questo pane nasce da due cose che mi frullavano in testa: il pane di semola e la pasta di riporto, un metodo alternativo per farsi il lievito madre.

L'altro giorno Figlio ha visto che stendevo una sfoglia per un dolce e ha subito pensato alla pizza...così, in fretta e furia ho impastato 500g di manitoba con lievito di birra (così ci impiega meno che la farina di tipo 1).

Siccome la manitoba lievita molto mi sono rimasti 250g di pasta ed il giorno dopo ho approfittato per impastarli con della semola. Era una specie di "biga", quindi non ho aggiunto altro lievito (la biga consiste nell'impasto di una piccola quantità di farina con pochissimo lievito lasciato riposare molto a lungo, che poi sostituirà una parte della farina del totale della ricetta scelta ed il lievito di birra. Si usa meno lievito ed il pane dura più a lungo ed è più digeribile, ma bisogna pensarci con largo anticipo).

Alla fine il mio pane di semola con pasta di riporto è risultato morbido e profumato, saporito e denso, quasi una brioche, con un bellissimo aspetto dato dai tagli fatti con la spatola che aiutano a tagliare fette precise anche se il pane si spezza con le mani.

PROCEDIMENTO

Per fare il pane di semola ci vuole più acqua di quella che serve per impastare altre farine, all'inizio sembrerà un impasto troppo molle ma non abbiate la tentazione di aggiungere altra farina o si perderà quella morbidezza degna di una brioche che ha questo pane. Per far assorbire l'umidità la miglior cosa è impastare a lungo, preferibilmente con una planetaria o con le fruste a molla di un frullatore elettrico.

Iniziate mettendo in una ciotola (o nella brocca della planetaria) l'acqua con la pasta di riporto e la semola. Impastate per qualche minuto e poi aggiungete il sale.

Se fate il pane da capo, senza pasta di riporto, vi consiglio di non aggiungere l'olio ed il sale finché la farina non avrà assorbito l'acqua dove avrete fatto sciogliere lo zucchero ed il lievito.

Impastate la semola con gli altri ingredienti per 10 minuti almeno. Passato questo tempo l'impasto per il pane di semola sarà sempre molto morbido ma non più appiccicoso. Lasciatelo riposare in una ciotola con coperchio per una quindicina di minuti.

Senza aggiungere farina, formate un rettangolo approssimativo e piegatelo in tre parti su se stesso, premendo bene ogni giuntura, in modo da ottenere un filoncino lungo e "cicciottello".

Mettete il filoncino su un pezzo di carta forno con un po' di semola e, con la spatola per tagliare, tagliate il pane fino in fondo a fette regolari. Anche se le fette si separano un po' tra di loro non succede niente: durante la lievitazione si attaccheranno di nuovo pur restando facili da separare una volta cotte. Spolverate un po' di semola sul pane e coprite con un pezzo di pellicola per alimenti.

Passati 90 minuti il pane si sarà gonfiato.

Accendete il forno a 230°C con una piccola teglia al suo interno contenente acqua e la teglia dove poi cuocerà il pane. Quando il forno avrà raggiunto la temperatura togliete delicatamente dalla carta forno il filoncino ed adagiatelo sulla teglia calda, anch'essa foderata con carta forno, e abbassate a 180°C. Fate cuocere per 20-25 minuti. Se quando aprirete il vostro pane di semola con pasta di riporto e schiaccerete la mollica questa tornerà alla posizione originale, il pane sarà perfettamente cotto. Purtroppo il trucco di "bussare" il pane per sapere se è cotto funziona con i pani grandi e croccanti e non con questi tipo brioche...

BOCCONCINI INTEGRALI AL POMODORO E FORMAGGIO

Autore Paola "Slelly" Uberti
Blog: [SLELLY](#)



INGREDIENTI PER 23 BOCCONCINI CIRCA

- 150 grammi di farina integrale
- 120 grammi di sugo di pomodoro avanzato
- 40 grammi di formaggio a pasta dura
- 15 grammi di olio extravergine di oliva
- 4 grammi di lievito istantaneo per pizze e torte salate
- Sale se necessario q.b.

Una ricetta che fonde due possibilità di divertirsi in cucina, ovvero un finger food e il riciclo degli avanzi? Non chiedo di meglio.

Finger food sa di festa, di sera speciale, di voglia di leggerezza e spensieratezza.

Riciclo sa di responsabilità, coscienza, creatività.

Uniti danno gioia a chi cucina e a chi mangia, perché anche in un piccolo e semplice bocconcino del riciclo possiamo trovare contenuti e concetti sui quali riflettere.

PROCEDIMENTO

Riscaldo il forno a 220°C in modalità statica.

Sistemo la farina in una ciotola assieme al lievito e al formaggio grattugiato con una grattugia a fori larghi e mescolo con un cucchiaino.

Unisco il sugo di pomodoro e l'olio e aggiungo sale se necessario, in funzione della sapidità portata dal sugo e dal formaggio.

Impasto il tutto fino a ottenere una massa piuttosto asciutta e soda (se risulta troppo molle unisco altra farina, in caso contrario aggiungo poca acqua).

Suddivido la pasta in porzioni da 15 grammi ciascuna e formo piccole palline che metto in una teglia con il fondo foderato di carta da forno.

Cuocio per 10 minuti o fino a quando i bocconcini sono dorati in superficie e hanno formato una leggera crosta. Li estraggo dal forno e li trasferisco su una griglia per dolci: li servo tiepidi o freddi.

SFORMATINI DI CIME DI RAPA, SALAME E PROVOLONE

Autore Maria Antonietta Grassi
Blog: [IL POMODORO ROSSO DI MANTGRA](#)



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 200 gr di cime di rapa bollite avanzate
- 2 scalogni o una piccola cipolla
- 1 fondo di salame
- 4 cucchiari di Parmigiano Reggiano grattugiato
- 1 fondo di Provolone dolce
- 2 uova
- 4 cucchiari di olio extravergine d'oliva
- Sale q.b.
- Burro q.b. (solo per preparare gli stampi)

Arrivi dal lavoro, giornata pesante, sei andata direttamente a casa sperando di avere ancora qualcosa nel frigo o in dispensa perché la cena da preparare ti attende.

Apri il frigo e trovi la desolazione totale, praticamente c'è l'eco....

Tutto quello che trovi sono degli avanzi, tristi e desolanti: un fondo di salame, delle cime di rapa bollite di ieri, un pezzo di Provolone, le ultime due uova...

Un attimo e l'idea nasce come un fulmine a ciel sereno! Sformatini di cime di rapa, salame e provolone, ed ecco dalla desolazione nascere una nuova ricetta, buona, bella, veloce e allegra.

PROCEDIMENTO

Spellate il salame e tagliatelo a cubetti piccoli. Tagliate, sempre a cubetti, anche il provolone. Tritate grossolanamente le cime di rapa. Tritate gli scalogni.

Scaldare l'olio in una padella e saltate gli scalogni finché saranno trasparenti, unite le cime di rapa, salate e lasciate cuocere per 5 minuti a fuoco vivo per far asciugare.

Mettete tutto in una ciotola, lasciate intiepidire e unite i cubetti di salame e di formaggio, le uova sbattute e il Parmigiano Reggiano.

Preriscaldare il forno a 180°C e ungete delle piccole pirofile o un'unica grande (come preferite), distribuite il composto nelle pirofile, spolverizzate con il Parmigiano Reggiano e passate in forno (già caldo) per 25/30 minuti o finché non si sarà rappreso.

Servite caldo o tiepido.

Questa è un'idea di base, ovviamente potete sostituire le cime di rapa con altre verdure avanzate, il salame con dadini di prosciutto o pancetta e il provolone con altri formaggi.

PASTA AL BURRO SU CREMA DI CAVOLO NERO CON CROSTINI DI POLENTA E AMARETTI

Autore: Roberto Leopardi
Blog: [RED TOMATO PASSIONE ROSSA IN CUCINA](#)



Quando ero piccolo, amavo da impazzire questa portata: un piatto davvero semplice e velocissimo da preparare composto da pochi ingredienti.

Avendo avanzato della polenta preparata nei giorni precedenti, ho pensato ad un modo alternativo per poterla riutilizzare. Ho deciso quindi di proporre per cena la pasta al burro, cercando di reinterpretarla a modo mio. I fusilli, conditi con il burro, sono posati su una deliziosa crema di cavolo nero e guarniti da crostini di polenta e briciole di amaretto, che si accostano alla perfezione. Un piatto buono in cui la polenta rimasta ha subito una gustosa trasformazione.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- pasta grossa 350g
- cavolo nero già pulito 150g
- patata media 1
- acqua 600ml (tre bicchieri circa)
- sale/pepe q.b.
- polenta avanzata 2 fette
- scalogno 1
- burro 60g
- amaretti 20g
- olio extravergine di oliva q.b.

PROCEDIMENTO

Iniziate con la crema di cavolo nero.

Tritate finemente lo scalogno e fatelo soffriggere in una padella capiente con olio. Aggiungete la patata sbucciata e tagliata a cubetti. Lasciate cuocere per 10 minuti a fuoco dolce.

Mondate il cavolo e tagliate le foglie grossolanamente. Aggiungetele in padella, versate l'acqua, coprite e cuocete per 25 minuti.

Intanto che la verdura prosegue la cottura, dedicatevi ai crostini di polenta.

Su di una griglia o bisticchiera rovente leggermente unta, rosolate la polenta avanzata su tutti i lati fino a quando risulterà croccante. Tagliatela poi a dadini e tenete da parte.

Aggiustate ora le verdure con sale e pepe e, una volta cotte, frullate tutto con un mixer ad immersione riducendo il cavolo in crema.

Passate poi con un colino a maglie strette premendo con il dorso di un cucchiaio.

Rimettete in pentola e tenete in caldo.

In un'altra padella, sciogliete il burro.

Cuocete la pasta in abbondante acqua bollente salata. Scolatela al dente e conditela con il burro fuso.

Impiattate la pasta sul fondo di crema e guarnite con i crostini di polenta e gli amaretti sbriciolati.

TORTA CON AVANZI DI ARROSTO E CIME DI RAPA

Autore: Fernanda Demuru
Blog: [IL LECCAPENTOLE E LE SUE PADELLE](#)



INGREDIENTI PER UNA TEGLIA CON DIAMETRO 26 CM

- 250 g pasta brisée
- 200 g avanzi di carne arrosto
- 200 g di foglie di cime di rapa
- 150 g pancetta affumicata tagliata a cubetti
- 40 g di Parmigiano Reggiano grattugiato
- 3 cucchiaini di ricotta
- 2 uova intere
- 1 albume e 1 tuorlo (per spennellare la pasta) separati
- 1 pizzico di noce moscata
- olio extravergine d'oliva q.b.
- sale q.b.
- Pepe q.b.

PROCEDIMENTO

Tritare grossolanamente la carne arrosto.

Dopo aver lavato le foglie di cime di rapa, lessarle in acqua bollente non salata per circa 10 minuti, Scolare, raffreddare sotto l'acqua corrente, strizzare e sminuzzare con il coltello o la mezzaluna.

In una padella versare un filo d'olio, le foglie tritate, la pancetta e, mescolando, far rosolare per qualche minuto.

In una ciotola unire tutti gli ingredienti ed amalgamare (attenzione a non eccedere con il sale perché l'arrosto cotto e la pancetta affumicata sono già abbastanza saporiti).

Preriscaldare il forno statico a 180°C.

Foderare la teglia con carta forno e adagiare sopra di essa la pasta brisée. Distribuire sul fondo il ripieno e livellare con una forchetta. Sigillare i bordi della pasta e spennellare con tuorlo sbattuto.

Cuocere in forno per circa 40 min.

CONSIGLIO: Se la pasta brisée è in eccesso lungo la circonferenza della teglia, tagliare un pochino (lasciando un po' di bordo da poter formare un cordoncino per sigillare la torta) e senza appallottolare, trasferire su un piano di lavoro leggermente infarinato. Con l'aiuto di un piccolo taglia biscotti ricavare tanti piccoli pezzi da utilizzare per decorare il bordo della torta. I ritagli di pasta che avanzano da questi decori si ricompattano, si stendono con il matterello e si ritagliano per completare la decorazione al centro della torta .

GIRASOLI DI LASAGNE

Autore Maria Antonietta Grassi
Blog: [IL POMODORO ROSSO DI MANTGRA](#)



Durante i giorni di festa, e non solo, ci capita di avere parecchi avanzi. Ecco una ricetta semplice ma gustosa e coreografica. Ovviamente questa è un'idea che potete riproporre anche con altri cibi avanzati, tipo le carni; tritatele e aggiungete degli spinaci poi procedete come descritto.

INGREDIENTI PER 6 GIRASOLI DI 9 CM DI DIAMETRO

- 200 gr di lasagne avanzate
- 2 rotoli di pasta sfoglia
- 1 uovo intero e un tuorlo
- 100 gr di Parmigiano Reggiano grattugiato

PROCEDIMENTO

Tagliate grossolanamente le lasagne poi tritatele con il mixer e mettetele in una ciotola.

Aggiungete l'uovo intero leggermente sbattuto, il Parmigiano Reggiano Grattugiato e inglobate bene tutto.

Srotolate la pasta sfoglia e, con un coppa pasta di circa 9 cm di diametro, ricavate dodici dischi da ogni rotolo (24 in tutto) e metteteli su carta da forno.

Distribuite il composto di lasagne su un dischetto lasciando un piccolo bordo esterno per poter unire la pasta.

Sovrapponete un altro dischetto.

Coprite il centro con un piccolo barattolino o un bicchierino capovolto e premete leggermente. Sigillate i bordi premendo leggermente con i rebbi di una forchetta.

Con un coltello incidete il dischetto (esclusa la parte coperta dal barattolino) formando una croce, suddividete ancora una volta ogni quarto, risulteranno 8 petali.

Togliete il barattolino, poi rigirate delicatamente su se stesso ogni petalo in modo da mettere in vista il taglio con il ripieno, rigirate leggermente la punta del petalo verso l'interno.

Ponetelo delicatamente su una teglia rivestita con un foglio di carta da forno. Procedete nello stesso modo con i rimanenti dischetti.

Mettete il tuorlo d'uovo in un bicchiere, aggiungete due cucchiaini d'acqua e mischiate. Spennellate con l'emulsione ottenuta i girasoli e infornate (forno già caldo a 190°C) per circa 30 minuti o finché vedrete la pasta sfoglia gonfia e dorata.

POLPETTINE FRITTE DI BOLLITO E RICOTTA

Autore: Fernanda Demuru
Blog: [IL LECCAPENTOLE E LE SUE PADELLE](#)



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 200 g di avanzo di bollito
- 80 gr di ricotta
- 1 uovo intero piccolo
- 3 cucchiaini di Parmigiano Reggiano grattugiato
- qualche fogliolina di maggiorana
- pane grattugiato q.b.
- olio per friggere q.b.
- sale q.b.
- pepe q.b.

PROCEDIMENTO

Tritare la carne finemente con 2 cucchiaini di ricotta, versare il composto in una ciotola ed aggiungere tutti gli altri ingredienti ad eccezione del pane grattugiato che si unisce un po' per volta nel caso l'impasto risulti un po' troppo morbido.

Prelevare una piccola porzione di carne (grande come un'oliva) , dare la forma di polpetta e passare nel pane grattugiato.

Quando tutte le polpettine sono pronte, versare abbondante olio in padella e portare a 170°. Friggere le polpettine poche per volta. Appena risultano dorate, scolare su un piatto foderato con carta per alimenti .

CONSIGLIO: ottime per finger food, aperitivo, antipasto, oppure per...

Primo piatto: cuocere le polpette a vapore, unirle alla pasta condita con salsa al pomodoro ed una spolverata di formaggio pecorino o Parmigiano Reggiano a piacere.

Pasta al forno: aggiungere le polpette al ragù di verdure e besciamella

Per una deliziosa e salutare minestrina serale: cuocere le polpette nel brodo vegetale con un po' di pastina a piacere.

CAKE POPS DI PAN DI SPAGNA AVANZATO

Autore: Monica Benedetto e Nicolo'
Blog: [UNA PADELLA TRA DI NOI](#)



INGREDIENTI PER 15 CAKE POPS CIRCA

- 300 grammi di pan di spagna avanzato o altro dolce dalla consistenza asciutta
- 50 gr di burro
- cioccolato fuso
- mompariglia q.b.

PROCEDIMENTO

In una ciotola sbricioliamo grossolanamente con le mani il pan di spagna. A questo punto dobbiamo aggiungere qualcosa che faccia da "collante": io ho usato il burro.

L'impasto deve risultare morbido e un po' umido.

Formiamo delle palline che metteremo in frigorifero per 30 minuti .

Nel frattempo sciogliamo a bagno maria del cioccolato fondente che deve essere ben fluido.

Procuriamoci dei bastoncini da lecca lecca.

Prendiamo una pallina per volta, intingiamo la punta del bastoncino nel cioccolato fuso (che vi consiglio di lasciare a bagno maria in modo che non si solidifichi), e inseriamolo nel cake pop facendo attenzione a non trapassarlo bucandolo nella parte alta.

Intingiamo completamente il cake pop nel cioccolato fuso senza rotarlo e senza scuoterlo per evitare che lo stecchino perda la presa e il cake pop si rompa.

Infine passiamo i cake pops sulla mompariglia o versiamola sopra.

Per far asciugare il cake pops infiliamo lo stecchino dentro una base di polistirolo oppure nel cartone delle uova.

LA CHIARA ALLA RISCOSSA

Usiamo gli albumi avanzati da altre preparazioni



PANCAKE DOLCI CON ALBUMI

Autore: Monica Martino

Blog: [ESPERIMENTI IN CUCINA, UNA BIOLOGA AI FORNELLI](#)



Molte ricette che prevedono l'utilizzo delle uova, spesso necessitano solo di una parte di queste ed in genere il tuorlo. Di conseguenza avanzano molti albumi che, specialmente per uno sportivo, sono un alimento fondamentale per la propria alimentazione ma il più delle volte vengono dimenticati nei barattoli in frigorifero in attesa di diventare l'ingrediente per...

INGREDIENTI PER 5/6 PANCAKE

- 3 albumi (circa 90 g totali)
- 6 cucchiaini di farina di tipo 1 per dolci macinata a pietra
- 2 cucchiaini di zucchero di canna
- 1 cucchiaino di Irish Cream
- Olio di semi di girasole per ungerla la crepiera
- Topping al cioccolato
- Frutta fresca di stagione

Vi ricordate della mia [Zuppa dolce di pandoro all'Irish Cream](#), dove avevo usato i soli tuorli per la crema?

Gli albumi rimasti li ho utilizzati per preparare dei pancake da colazione che fossero più leggeri di quelli classici americani, senza comunque sentirla la differenza grazie al topping al cacao e rendendoli completi accompagnandoli con frutta fresca di stagione.

PROCEDIMENTO

In una ciotola iniziare a sbattere gli albumi con una frusta a mano. Man mano aggiungere la farina ed incorporarla bene in modo da non creare grumi. In seguito aggiungere lo zucchero ed infine l'Irish Cream. Lasciare a riposo per 10-15 min.

Scaldare sul fuoco la crepiera (o un padellino antiaderente), ungerla leggermente con l'olio e con un mestolo versare la pastella senza che si espanda in modo da ottenere un pancake soffice. Appena la superficie si riempie di buchetti (tipo i blinis russi) con la spatola staccare il pancake e voltarlo per farlo cuocere dall'altro lato. Per la cottura ci vorranno circa 2 min per lato, tenendo presente che per la presenza dello zucchero tendono a bruciare una volta che la piastra prende calore, quindi attenzione.

Una volta pronti, possono essere serviti con del topping al cioccolato (o allo sciroppo d'acero per i più tradizionalisti) e con della buona frutta fresca di stagione.

ANGEL FOOD CAKE

Autore: Anna Laura Mattesini
Blog: [EAT PARADE BLOG](#)



INGREDIENTI PER UNO STAMPO A CIAMBELLA DI 26 CM DI DIAMETRO

- 360 gr di albume d'uovo (corrispondente a circa 12 chiare)
- 5 gr di cremor tartaro
- 350 gr di zucchero semolato fine
- 150 gr di farina 00
- un pizzico di sale
- aroma di vaniglia (ho messo i semi di una bacca) e di mandorla (ho l'estratto alcolico di mandorle amare)

“Angel food cake? Sì, prima o poi la devo fare”. L'ho sempre detto, pensato, dichiarato, ma con scarsa convinzione. Non rientrava tra le preparazioni irrinunciabili, quelle che iniziano con: “devo procurarmi il tale ingrediente per fare...” “mi serve urgentemente lo stampo per preparare...”. No, l'angel food cake era tra i “prima o poi”. Ossia, tra quelle ricette quasi basilari, da fare almeno una volta nella vita, ma non si sa bene in quale. Come il lancio con il paracadute, il tatuaggio con le iniziali e il matrimonio. Prima o poi, quando mi avvanzeranno gli albumi e non avrò voglia di meringhe o macaron. Però c'è mia madre che guarda, o meglio, assorbe, ingloba la tv. E quando lei, ipercolesterolemica, ha sentito parlare di un dolce senza burro, senza latte, senza tuorlo d'uovo, ha iniziato la sua lenta, costante ed erosiva opera di persuasione: “perché non me la fai?” “quando me la fai?”. La risposta era, puntualmente: “prima o poi.”

Ed è arrivato il poi, chiamato anche Luca Montersino, che ha smantellato tutte le mie resistenze.

– Non funziona la planetaria

– Secondo Montersino si montano benissimo con le fruste

– Non ho il cremor tartaro

– Ormai si trova in qualunque supermercato, l'ha detto Montersino

– Luca (ormai sono diventati intimi) dice che si possono congelare, oppure ci fai una crema per farcirla

– Non ho lo stampo

– Va bene un qualunque stampo a ciambella, dice Luca

Come se non bastasse, mia madre torna dal mercato con lo stampo da 26 cm. di diametro, e mi porta pure una bustina di cremor tartaro.

La mia vita è cambiata. Facile, veloce, soffice, bella, profumata, versatile. Ma perché non l'ho fatta prima? Le mamme hanno SEMPRE ragione. Anche Montersino.

PROCEDIMENTO

Montare a neve ben ferma gli albumi con il cremor tartaro ed il sale (a dire il vero, io utilizzo sempre anche due gocce d'aceto).

Aggiungere (sempre con le fruste in movimento) 200 gr di zucchero, un cucchiaino alla volta.

Unire i semi di vaniglia e l'estratto di mandorla.

Setacciare insieme la farina e lo zucchero rimasto, ed incorporarli poco alla volta e delicatamente al composto, utilizzando un cucchiaino di legno, con movimenti dal basso verso l'alto, cercando di non smontare il tutto.

Appena tutta la farina è stata incorporata, versare nello stampo NON imburrato.

Cuocere a 180° per 40-45 minuti (infilzate uno stecchino al centro del dolce: dovrà uscire asciutto).

Quando il dolce è cotto capovolgetelo. Il mio stampo ha i piedini che lo mantengono rialzato. Eventualmente usate dei supporti per tenerlo sollevato.

Lasciate raffreddare bene il dolce, poi staccatelo delicatamente dalle pareti con una lama liscia. Sformate e guarnite a piacere.

L'interno è sofficissimo, spugnoso ed elastico.

MACARONS CANNELLA E PISTACCHIO

Autore: Monica Benedetto e Nicolo'
Blog: [UNA PADELLA TRA DI NOI](#)



INGREDIENTI PER PER CIRCA 35 MACARONS DI 4,5 CM DI DIAMETRO

- 150 g di farina di mandorle finissima
- 150 g di zucchero a velo
- 55 g di albumi vecchi di 2 giorni

Per la meringa italiana:

- 150 g di zucchero semolato 35g di acqua
- 55g di albumi
- colorante alimentare naturale rosso

Per la ganache:

- 250 gr di cioccolato bianco al 33- 35% di burro di cacao
- 125 gr di panna fresca al 35% di grassi
- 5 gr cannella in polvere
- 50 gr pasta di pistacchio

La storia vuole che i macarons risalgano all'ottavo secolo e che furono ideati nelle cucine dei monasteri veneziani, per poi ritrovarsi secoli dopo in Francia per mano di Caterina de' Medici (ebbene sì, la loro origine è italiana!) detta "la gloutonne" (la golosona).

I macarons acquisirono una grandissima popolarità in Francia durante il regno di Marie Antoinette. Furono esportati anche a Londra, dove le nobildonne fecero follie per averli, grazie al fatto che, oltre ad essere deliziosi, all'epoca la regina di Francia era considerata un'autentica icona di gusto e il suo stile era seguito ed emulato in ogni corte.

Arriviamo così nel 1862, quando viene fondata la pasticceria Ladurée al numero 16 di rue Royale a Parigi, specializzata in macarons, suo prodotto simbolo, insieme alle raffinatissime scatole-gioiello per il packaging.

Oggi macarons sono una vera e propria mania, al punto che si sono aperti store un po' in tutta Europa (ma anche oltreoceano), e sono diventati i protagonisti indiscussi di feste ed eventi très chic!

TERMINOLOGIA TECNICA

TPT (tant-pour-tant): una miscela composta dalla stessa quantità di zucchero a velo e farina di mandorle (tanto zucchero a velo per tanta farina di mandorle).

Macaronage: lavorazione dell'impasto (meringa + TPT) con la spatola e con movimenti delicati dal basso verso l'alto e dai lati della ciotola verso il centro, cercando di smontare leggermente la meringa.

Conchiglie: termine usato per indicare i macarons non accoppiati, quindi solo i "biscottini" senza la farcitura.

Croutage: tradotto dal francese significa "fare la crosta". E' uno dei tre passaggi fondamentali per la riuscita dei macarons. Si tratta del momento dell'asciugatura a temperatura ambiente. Dopo aver realizzato il macaronage, si formano le conchiglie sulla teglia ricoperta di carta da forno e prima di infornarle si lasciano asciugare a temperatura ambiente finché si forma in superficie una "crosticina".

Dressaggio: creazione delle conchiglie con la sac à poche.

PROCEDIMENTO

Per i macarons.

In una ciotola unite la farina di mandorle e lo zucchero a velo, mescolate in modo che siano ben amalgamati tra loro, quindi setacciateli accuratamente in un'altra ciotola (se necessario ripetete due volte il processo).

Aggiungete i 55 g di albumi e, con una spatola, amalgamate il composto. Otterrete una massa morbida, simile ad una pasta di mandorle, ma più molle. Aggiungete al TPT il colorante e amalgamate bene con la spatola per ottenere un composto di colore omogeneo.

In un'altra capiente ciotola d'acciaio preparate gli altri 55 g di albumi e tenete le fruste elettriche pronte.

In un pentolino riunite lo zucchero semolato e l'acqua e fate sciogliere a fuoco medio. Con un termometro per sciroppi controllate la temperatura, quando avrà raggiunto i 105° cominciate a montare gli albumi a media velocità. Appena lo sciroppo di zucchero avrà raggiunto i 117-118° versatelo a filo sulle chiare e continuate a montare alla massima velocità finché avrete amalgamato tutto lo sciroppo.

Fermatevi appena la meringa risulterà lucida e gonfia.

Alcune ricette dicono di continuare a montare la meringa finché si raffredda o intiepidisce. Io lo sconsiglio, perché questo procedimento spesso smonta completamente la meringa, che sarà irrecuperabile.

Ora è il momento di unire la meringa all'impasto di zucchero, mandorle e albume: cominciate aggiungendo 1/3 di meringa per "allentare" un po' il composto, quindi aggiungete la restante meringa e amalgamatela al composto con una spatola dall'alto verso il basso e raschiando i bordi della ciotola. Il tutto sarà pronto quando diventerà liscio e lucido e creerà il "nastro" cadendo su se stesso, che tenderà a scomparire nell'impasto lentamente.

Riempite col composto una sac a poche con beccuccio liscio da 1 cm e su una teglia rivestita di carta forno formate tanti mucchietti di impasto rotondi, distanziandoli circa 3 cm l'uno dall'altro.

Lasciate asciugare le vostre conchiglie a temperatura ambiente per circa 30 minuti prima di infornarle. Saranno pronte per la cottura quando toccandole avranno formato una "crosticina" in superficie e il dito non si attaccherà.

Infornate a 155°C (forno preriscaldato e statico) per circa 15 minuti, avendo cura di aprire il forno velocemente dopo 5 minuti per far uscire il vapore e per girare la teglia in modo da ottenere una cottura uniforme.

A cottura ultimata sfornate le conchiglie poggiandole con la carta forno su un piano freddo e lasciatele riposare almeno una mezz'ora prima di staccarle.

Per la ganache di pistacchio e cannella. Tritate il cioccolato e scioglietelo a bagnomaria o al microonde. In un pentolino, su fuoco dolce, portate ad ebollizione la panna con la cannella, quindi versatela a filo e in tre tempi sul cioccolato. Con una frusta d'acciaio o una spatola stemperate delicatamente fino ad ottenere una crema lucida e liscia, evitando di incorporare aria.

Quando la ganache è intorno ai 40° aggiungete la pasta di pistacchi. Coprite con pellicola a contatto e lasciate riposare in frigorifero fino ad addensamento.

Trasferire la ganache in una sac à poche e procedere farcendo le conchiglie di macarons per poi accoppiarle.

Et voilà, il Macarons è pronto.

MERINGHE ALLO ZUCCHERO DI CANNA

Autore: Monica Martino

Blog: [ESPERIMENTI IN CUCINA, UNA BIOLOGA AI FORNELLI](#)



INGREDIENTI PER CIRCA 30 MERINGHE MEDIE

- 90 gr di albumi (da 3 uova medie) a temperatura ambiente
- 200 gr di zucchero di canna
- qualche goccia di succo di limone (facoltativo)
- cioccolato fondente q.b.

Le meringhe che spesso vediamo nelle pasticcerie o nei negozi specializzati sono quelle che classicamente vengono definite "alla francese", anche se in Francia...praticamente non le fanno quasi mai. Il risultato dell'unione di albumi e zucchero è un composto spumosissimo che viene poi fatto asciugare in forno, risultando alla fine friabile.

In genere viene utilizzato lo zucchero bianco ma io ho voluto invece provare a prepararle con lo zucchero di canna, per ottenere una meringa di un colore leggermente ambrato e con un sapore un po' diverso dal comune.

PROCEDIMENTO

Versare gli albumi nella ciotola della planetaria e iniziare a montarli a velocità media. Con un cucchiaino aggiungere un po' per volta lo zucchero di canna, precisamente quando questi iniziano a diventare bianchi. Prima di finire lo zucchero si può aggiungere qualche goccia di succo di limone fresco. Continuare a montare, aumentando leggermente la velocità finché non si ottiene un composto spumoso e denso che se capovolgiamo la ciotola non scivola via.

Foderare le leccarde (a me ne sono servite due) con carta forno, in una sac à poche inserire il composto e creare le classiche forme di meringa (due giri), lasciando una piccola distanza tra i dolcetti.

Infornare le meringhe in forno preriscaldato a 100° per circa 90 min (io ho usato un fornello dove la cottura è risultata perfetta), con lo sportello leggermente socchiuso per permettere una buona asciugatura. Finito il tempo di cottura, lasciare le meringhe nel forno spento con lo sportello chiuso.

Una volta perfettamente asciutte, possono essere decorate con cioccolato fondente sciolto a bagnomaria.

MERINGHE

Autore: Monica Benedetto e Nicolò
Blog: [UNA PADELLA TRA DI NOI](#)



INGREDIENTI PER CIRCA 30 MERINGHE DI VARIE DIMENSIONI (COME DA IMMAGINE)

- 2 albumi d'uovo a temperatura ambiente
- stesso peso in zucchero semolato
- stesso peso in zucchero a velo
- 1 cucchiaino di succo di limone

Se volete fare un dolce regalo basta che confezioniate le meringhe in una scatola con un bel fiocco e farete un figurone.

Sono ottime sui gelati, a decorazione di una torta, o semplicemente gustate così.

Buona preparazione amici!

PROCEDIMENTO

Prendete i 2 albumi, pesateli e prendete la stessa quantità di zucchero semolato e di zucchero a velo.

Nella ciotola della planetaria mettete gli albumi e aggiungete 1 cucchiaino di succo di limone. Montate a neve ferma, aggiungete quindi poco per volta lo zucchero semolato continuando a montare (dovete raggiungere la consistenza a neve ferma).

Aggiungete quindi lo zucchero a velo setacciato, amalgamandolo poco per volta, a mano e non più in planetaria, con una spatola.

Una volta pronto il composto, con l'aiuto di una sac à poche, diamo la forma alle nostre meringhe che andranno cotte in forno per 90 minuti a 90°.

Lasciatele raffreddare e conservatele in un barattolo.



IN FONDO IN FONDO...

Sfruttiamo i fondi della dispensa e del frigorifero

CASARECCE DI GRAGNANO IN SALSA ALLE NOCCIOLE E PROFUMO DI SESAMO

Autore: Monica Martino

Blog: [ESPERIMENTI IN CUCINA, UNA BIOLOGA AI FORNELLI](#)



Le Casarecce di Gragnano in salsa alle nocciole e profumo di sesamo rappresentano un primo piatto raffinato nonostante la sua semplicità di esecuzione. La nocciola è un frutto che amo tantissimo... aspettavo sempre le feste natalizie per una buona scorpacciata e ultimamente mio braccio destro per l'autoproduzione di creme spalmabili dolci. La pianta da cui deriva è nota nel tempo come porta fortuna: nell'antica Roma regalare piante di *Corylus avellana* significava augurare fortuna a chi la riceveva e in Francia venivano donate alle coppie di spose come simbolo di fecondità.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 250 g di casarecce di Gragnano
- 100 g di nocciole non spellate
- 200 ml di panna da cucina eventualmente delattosata
- 4 cucchiaini di formaggi a pasta dura grattugiati
- una noce di burro eventualmente delattosato
- semi di sesamo
- pangrattato

Questa ricetta è un modo per recuperare i finalini di formaggi a pasta dura che spesso vengono dimenticati in un angolo del frigorifero. Una volta grattugiati, si prestano benissimo ad essere utilizzati per la preparazione di salse o semplicemente da spolverare su un buon piatto di pasta o di minestrone. I formaggi stagionati, oltretutto, hanno bassissimo se non alcun contenuto in lattosio, quindi sono adatti a coloro che devono seguire un'alimentazione dedicata.

PROCEDIMENTO

Pulire i formaggi dalla crosta non edibile, tagliarli a pezzetti e polverizzarli in un mixer; raccogliere il tutto in un barattolo di vetro a chiusura ermetica e tenere da parte (per poi conservare in frigorifero o freezer).

Tritare le nocciole nel mixer fino a ridurle in farina. In una padella antiaderente far fondere a fuoco dolce la noce di burro e poi versare a pioggia la farina di nocciola per una veloce tostatura, facendo assorbire il condimento.

Aggiungere la panna e mescolare bene (aggiungere poca acqua di cottura della pasta se necessario).

Mantecare con i formaggi grattugiati, spegnere il fornello e tenere al caldo.

In un'altra padellina antiaderente tostare per 2 min i semi di sesamo con il pangrattato.

Lessare le casarecce in acqua salata bollente e scolare al dente.

Trasferire le casarecce nella padella con la salsa e amalgamare il tutto a fuoco dolce per pochi minuti.

Servire subito spolverando la pasta con i semi di sesamo e il pangrattato tostati.

CUPOLE DI PASTA MISTA

Autore: Anna Laura Mattesini
Blog: [EAT PARADE BLOG](#)



Le cupole di pasta sono appetitose, gustose e utili. Avete presenti quelle ricette dette "svuota frigo" o "svuota dispensa"? Che fanno tanto pensare a tristi ricicli di rimasugli? Bèh, eccone una che non ha proprio nulla di triste, anzi. E' talmente bella e gustosa che mi capita anche di proporla quando ho ospiti a pranzo! Qualche pezzetto di formaggio in frigo c'è sempre.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- mezzo kg di avanzi di pasta di vari formati, con tempi simili di cottura
- fette di prosciutto o mortadella (2/3 per ogni ciotola)
- avanzi di formaggi freschi e stagionati
- 50 g di burro + una noce per ungere gli stampi
- sale e pepe

Gli avanzi di pasta cruda, di tanti formati diversi, ma troppo scarsi per rimediarne una porzione, è un peccato buttarli via. Io li raccolgo in un barattolo, mettendo insieme i formati che hanno lo stesso tempo di cottura.

Vuoi che non ci siano un paio di fette di prosciutto cotto, o crudo, o mortadella, o pancetta?

Ecco, allora c'è tutto ciò che serve per realizzare le cupole di pasta mista.

PROCEDIMENTO

Si copre l'interno di quattro ciotoline (in materiale adatto alla cottura in forno) con le fette di salume prescelto, dopo averle imburrate o foderate con carta forno bagnata e strizzata.

Lasciate che le fette fuoriescano, perché in cottura si restringeranno.

Si cuoce mezzo kg di pasta mista al dente in acqua salata (se avete anche pasta lunga tipo spaghetti, spezzateli per rendere il tutto il più uniforme possibile), poi si scola e si rimette nella pentola, con un etto circa di formaggi misti grattugiati o tritati, un pizzico di pepe e 50 gr. di burro.

Con la pasta così condita si riempiono le ciotoline e si infornano a 200° per una decina di minuti.

Si capovolgono sul piatto e si guarniscono le cupole di pasta mista con scaglie di formaggio.

Tutto qui. Facilissimo, non è vero? Un piatto bello, gustoso e...utile!

RISOTTO AL RADICCHIO PRECOCE MANTECATO AL FORMAGGIO

Autore: Silvia De Lucas
Blog: [SILVIA PASTICCI](#)



INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- Brodo q.b.
- 80 g di riso baldo
- 4 foglie di radicchio precoce (ma anche trevigiana o radicchio tardivo)
- 30 g di taleggio
- 2 cucchiaini di birra lager (se avete un formaggio dal gusto morbido, altrimenti sfumate il risotto con del vino bianco secco)
- 1 cucchiaino di cipolla tritata finemente
- ½ cucchiaino di burro
- Qualche goccia di olio extravergine d'oliva
- Sale q.b.

Questo si potrebbe chiamare “il risotto di fine mese” ma, in realtà, se si lavora tutto il mese con oculatezza in cucina non esiste il fine mese (per quanto riguarda lo shopping sfrenato di scarpe, vestiti e cosmetici il discorso è diverso, purtroppo...).

Spesso in cucina eliminiamo delle parti di frutta, verdura, carne e pesce che potrebbero essere utilizzate con un po' di fantasia in altri modi. Se si evita di sprecare durante tutto il mese di certo ci potremo concedere una bella fetta di filetto di manzo anche il giorno 25.

Per esempio per questo risotto io ho preparato un brodo che da sempre a casa chiamiamo “il brodo di seconda mano” fatto con le ossa di pollo, la parte verde del porro, i rami di prezzemolo senza foglie, le punte e la pelle delle carote e le foglie del sedano che ho tritato per il ragù. Con questi scarti ben lavati faccio dei pacchettini che metto in freezer e uso all'occorrenza. Ovviamente non ci farei cuocere degli ottimi tortellini ma, per cuocere un risotto che ha già i suoi ingredienti gustosi è più che buono.

Tra i protagonisti principali di questo risotto dai gusti invernali troviamo anche il radicchio precoce (le foglie esterne del cespo che non sarebbero andate bene per l'insalata) e un fondo di formaggio che girava in frigorifero. Trovo che l'amarognolo del radicchio si sposi bene sia con formaggi freschi come robiola o stracchino, sia con caciotte, formaggi stagionati o anche erborinati come il gorgonzola. A voi, e ai resti che avete in frigo, la scelta.

PROCEDIMENTO

Fate sciogliere in una padellina a fuoco medio il burro insieme all'olio extravergine d'oliva. Quando sarà fuso e caldo unite la cipolla e girate ogni tanto.

Nel frattempo che la cipolla si cuoce tagliate a striscioline il radicchio, eliminando le parti più brutte. Tagliate il vostro formaggio a pezzetti piccoli.

Quando la cipolla inizia a dorarsi unite metà del radicchio e lasciatelo appassire prima di unire il riso e farlo dorare girando spesso per 3-4 minuti. Sfumate con la birra (o il vino) e fate evaporare l'alcool per 2-3 minuti almeno.

Unite brodo filtrato e girate continuamente per far uscire l'amido dal riso, unendo dell'altro brodo quando vedete che si asciuga. Continuate con questo processo per 10 minuti circa. Assaggiate e salate.

Quando il riso è quasi a puntino unite il resto del radicchio ed il formaggio e mantecate girando fino al completo scioglimento del formaggio.

Lasciate riposare per 4-5 minuti e servite.

PANCAKE ALLE MANDORLE CON SCIROPPO D'ARANCIA

Autore Maria Antonietta Grassi
Blog: [IL POMODORO ROSSO DI MANTGRA](#)



INGREDIENTI PER 6 PERSONE

Per i pancake:

- 125 gr di farina di mandorle
- 1 banana matura
- ½ bustina di lievito per dolci
- 1,85 dl di latte
- 1 uovo

Per lo sciroppo:

- 2 arance non trattate
- 1 bicchiere di vino bianco dolce
- ½ bicchiere d'acqua
- 60 g di zucchero
- 2 chiodi di garofano

I pancake sono dolci tipici americani, ma hanno molte varianti in altre parti del mondo.

In pratica sono frittelle simili alle crêpes ma spesse dai 12 ai 20 mm. La ricetta originale prevede l'impiego di farina, latte, burro, zucchero, bicarbonato di sodio o lievito per dolci e uova. Normalmente sono accompagnate da sciroppo d'acero, miele o confettura.

Esistono anche delle versioni salate che sono servite con le uova o il bacon.

I pancake irlandesi sono molto simili a quelli americani, si chiamano scotch pancake e sono consumati tradizionalmente il martedì grasso (pancake Tuesday). In Scozia non si mangiano a colazione, ma come dessert. In Inghilterra si servono accompagnati da zucchero e limone e sono molto simili alle crêpes francesi.

In Uruguay, Argentina e Cile si riempiono con il dolce di latte (manjar), sono molto diffusi e li chiamano panqueque.

Nei Paesi bassi si consumano come seconda colazione, sia dolci sia salati, e si chiamano pannenkoek.

E quelli che ho preparato io? Una banana un po' troppo matura, l'ultimo uovo e la rimanenza della farina di mandorle hanno dato vita a questi dolci semplici da preparare e deliziosi da mangiare.

PROCEDIMENTO

Per lo sciroppo d'arancia.

Lavate bene le arance e togliete la buccia avendo cura di non prendere la parte bianca. Sbollentate le bucce per un minuto e scolatele.

Spremete le arance e mettete il succo ottenuto in una pentola, unite lo zucchero, il vino, l'acqua, i chiodi di garofano e le bucce. Mettete sul fuoco e fate ridurre il tutto fino a ottenere uno sciroppo quasi caramellato ma ancora abbastanza liquido.

Con i rebbi di una forchetta schiacciate bene la polpa della banana e unitela alla farina. Mescolate il latte con l'uovo e unitelo, poco a poco e aiutandovi con una frusta, al composto di farina e banana. Mescolate fino a ottenere una pastella omogenea. Lasciatela riposare per una decina di minuti.

Scaldate una padella antiaderente e imburratela leggermente. Versate un mezzo mestolo di pastella e cuocete a fuoco medio fino a che non si formeranno delle bolle e la superficie apparirà dorata. Girate delicatamente il pancake e fate cuocere l'altro lato. Proseguite in questo modo fino a esaurimento della pastella. Conservate i pancake al caldo.

Ricoprite sei piattini individuali con un po' di sciroppo d'arancia, sistemate al centro di ogni piattino un pancake, versate un po' di sciroppo e coprite con un altro pancake, distribuite ancora un po' di sciroppo e guarnite con delle striscioline di bucce o con una fettina d'arancia.

Consiglio: potete utilizzare qualsiasi altro tipo di sciroppo (di acero, di malto, ecc.) o della glassa di cioccolato.

TEORIA DI CHEESECAKE AL MANDARANCIO

Autore Paola "Slelly" Uberti
Blog: [SLELLY](#)



INGREDIENTI PER 2 PORZIONI DA DEGUSTAZIONE

Per la base:

- 40 grammi di biscotti secchi rotti o della polvere che si trova al fondo delle confezioni
- 15 grammi di nocciole private di guscio e pellicina interna e tostate
- 15 grammi di burro fuso

Per la crema di formaggio

- 70 grammi di formaggio fresco spalmabile
- ½ cucchiaino di zucchero a velo

Per la nappatura al mandarancio

- 1,5 cucchiaini di rum scuro
- ½ cucchiaino scarso di amido di mais
- La punta di un cucchiaino di zucchero semolato

Inoltre:

- 2 mandaranci biologici

Eccole lì, le briciole di varie misure che giacciono al fondo del barattolo in cui conservo i biscotti.

Confezione dopo confezione, colazione dopo colazione, coccola della sera dopo coccola della sera, si accumulano e sembrano comunicarmi una consapevolezza: prima o poi finiranno tra i rifiuti.

Ma le consapevolezze, alcune almeno, paiono sussistere per essere contraddette e messe in discussione, rendendo l'esistenza di cose e persone stupefacente, perché imprevedibile.

Ebbene sì, anche i biscotti filosofeggiano: altrimenti come potrebbero ingannare il tempo, chiusi nelle loro prigioni di vetro, dalle quali escono solo per essere masticati o inzuppati in liquidi bollenti?

Ora, rileggendo quanto ho appena scritto mi rendo conto che avrei dovuto intitolare questa ricetta "Il dolce del delirio pomeridiano", ma che male c'è in un po' di follia? Così come non voglio sprecare le briciole dei biscotti, non voglio gettare questi piccoli momenti di irrazionalità che mi fanno sentire libera.

PROCEDIMENTO

Preparo la base dei dolcetti.

In un frullatore riunisco i biscotti e le nocciole. Azionando la macchina a intermittenza per non scaldare i frutti, riduco il tutto in polvere.

Sciolgo il burro bagno maria o nel forno a microonde e lo unisco al preparato.

Stendo un piccolo foglio di carta da forno su teglia e vi appoggio un coppa pasta di 6 cm di diametro. All'interno di questo sistema metà del composto ottenuto, lo livello e lo compatto bene con le dita o con un pestello piatto. Trasferisco in frigorifero per 30 minuti.

Per la crema grattugio la scorza dei mandaranci e la unisco al formaggio spalmabile assieme allo zucchero a velo. Mescolo vigorosamente con una forchetta e lascio riposare in frigorifero fino al momento dell'utilizzo.

Prelevo 4 spicchi dai mandaranci (che tengo da parte) e spremo il succo dei restanti frutti stemperandovi l'amido di mais. Aggiungo il rum, verso il tutto in un pentolino e cuocio a fiamma dolce, mescolando con una frusta, fino a quando la preparazione si è addensata e vela un cucchiaino di metallo. Lascio raffreddare.

Al momento di servire, prelevandole delicatamente con una spatolina, appoggio le basi dei dolci nei piatti individuali.

Con l'aiuto di due cucchiaini formo due quenelle con la crema di formaggio e le appoggio sulle basi.

Rifinisco il tutto con la nappatura al mandarancio e servo.

VOL AU VENT CON CREMA ALL'ARANCIA

Autore Maria Antonietta Grassi
Blog: [IL POMODORO ROSSO DI MANTGRA](#)



In dispensa avevo ancora una confezione di vol au vent da finire, qualche codetta di cioccolato in scadenza, un terzo di un pacchetto di farina e mi sono detta "perché non provare a fare qualcosa di dolce?" Nasce così questa ricetta con la crema fatta senza il latte e profumatissima.

INGREDIENTI PER 3 PERSONE

- 8 vol au vent medi

Per la crema:

- 2 cucchiari di farina
- 25 gr di zucchero
- 1 arancia non trattata (succo e scorza grattugiata)
- 1 bicchiere d'acqua
- 1 tuorlo ricavato da un uovo piccolo

Per guarnire:

- Codette di cioccolato bianco e fondente

PROCEDIMENTO

In un pentolino mettete lo zucchero, il tuorlo e mescolate bene. Quando il composto sarà spumoso e bianco, aggiungete lentamente la farina. Rimestate per evitare la formazione di grumi, aggiungete, sempre lentamente e mescolando, l'acqua, il succo filtrato delle arance e la scorza grattugiata di un solo frutto (fate attenzione a grattugiare solo la parte colorata e non il bianco che renderebbe amara la preparazione).

Sciogliete bene il composto e mettetelo sul fuoco bassissimo, rimestando continuamente.

Vedrete la crema gonfiarsi lentamente (circa 7/8 minuti). Quando la consistenza sarà "sofficiosa", spegnete il fuoco e lasciate raffreddare. Riempite i vol au vent.

Completate sia i vol au vent distribuendo le codette di cioccolato.

Se avete dei bambini potete sostituire il vermouth con del succo d'arancia allungato con acqua e dolcificato.

Mettete in frigorifero per un'ora e servite.

BISCOTTI DI MANDORLE, NOCCIOLE E CIOCCOLATO

Autore Maria Antonietta Grassi
Blog: [IL POMODORO ROSSO DI MANTGRA](#)



INGREDIENTI

- 80 g di farina di nocciole
- 80 g di farina di mandorle
- 50 g d'amido di mais
- 80 g di zucchero semolato
- 2 albumi d'uovo (a temperatura ambiente)
- 1 bustina di lievito per dolci
- Gocce di cioccolato q.b.

Mi sono ritrovata in dispensa un po' di sacchetti di farine varie, mezzi vuoti, e mezza scatola di gocce di cioccolato, così ho deciso di preparare questi biscotti.

Sono semplici e veloci da realizzare e i vostri bambini (e non solo) ne saranno entusiasti!

La composizione delle farine, priva di glutine, ne consente il consumo anche a chi ha problemi in tal senso.

PROCEDIMENTO

Preriscaldate il forno a 160°.

Miscelate le farine con lo zucchero, l'amido e il lievito.

Montate a neve gli albumi e unitevi, delicatamente e poco per volta, il preparato di farine.

Amalgamate bene, poi aggiungete le gocce di cioccolato.

Prendete un po' del composto e formate delle palline poi appiattitele leggermente e mettetele sulla placca ricoperta da carta da forno. Infornate per 15/20 minuti.

Sfornate e fate raffreddare su una gratella.

Indice delle ricette

IL DADO VEGETALE DA RICICLO	24
ESTRATTI HOME MADE	26
TISANA AL CARCIOFO	28
SCORZE D'ARANCIA CANDITE	30
BUCCIA DI PATATA FRITTA AL MIELE	33
SPAGHETTI AL PESTO DI MANDORLE, LIMONE E FOGLIE DI SEDANO	36
SPEZZATA DI CHITARRA INTEGRALE DECISA	38
GNOCCHI MIGNON CON CREMA DI GAMBI DI CARCIOFO, TONNO E POMODORI SECCHI	40
GNOCCHI DI PATATE E SPINACI	43
FIORI IMBROCCOLATI CON PANCETTA E CIMETTE	45
CARNAROLI IN RISOTTO CON SCARTI DI FINOCCHIO	47
RISOTTO AI CARCIOFI	50
QUADROTTI DI FRITTATA AL FORNO CON BUCCE DI PATATA	53
FRITTATA DI FOGLIE DI CAROTE	55
FRITTATA DI BUCCIA DI TOPINAMBUR CON ERBE AROMATICHE E PANE RAFFERMO	57
MUFFIN CON FARINA INTEGRALE, FOGLIE DI CAVOLFIOR E POMODORI SECCHI	59
FRISCEU LIGURI, FRITTELLE DI CIPOLLOTTI	62
PESTO CON GAMBI DI CIME DI RAPA	65
COOKIES...MOLTO PARTICOLARI	67
PAPPA AL POMODORO CON TARTARE DI CAVOLFIOR SAVORITA	70
SFORMATINI COLORATI DI VERDURE AL FORMAGGIO	72
TORTINO DI PANE E PECORINO	75
CANEDERLI TIROLESII DI PROSCIUTTO COTTO E VERDURE DI STAGIONE	77
POLPETTE DI PANE RAFFERMO IN SALSA DI POMODORO	80
PUDDING DOLCE DI PANE RAFFERMO	82
PANE DI SEMOLA CON PASTA DI RIAPORTO	85
BOCCONCINI INTEGRALI AL POMODORO E FORMAGGIO	88
SFORMATINI DI CIME DI RAPA, SALAME E PROVOLONE	90
PASTA AL BURRO SU CREMA DI CAVOLO NERO CON CROSTINI DI POLENTA E AMARETTI	92
TORTA CON AVANZI DI ARROSTO E CIME DI RAPA	94
GIRASOLI DI LASAGNE	96
POLPETTINE FRITTE DI BOLLITO E RICOTTA	98
CAKE POPS DI PAN DI SPAGNA AVANZATO	100
PANCAKE DOLCI CON ALBUMI	103
ANGEL FOOD CAKE	105
MACARONS CANNELLA E PISTACCHIO	108
MERINGHE ALLO ZUCCHERO DI CANNA	113
MERINGHE	115
CASERECCHE DI GRAGNANO IN SALSA ALLE NOCCIOLE E PROFUMO DI SESAMO	118
CUPOLE DI PASTA MISTA	120
RISOTTO AL RADICCHIO PRECOCE MANTECATO AL FORMAGGIO	122
PANCAKE ALLE MANDORLE CON SCIROPPO D'ARANCIA	125
TEORIA DI CHEESECAKE AL MANDARANCIO	128
VOL AU VENT CON CREMA ALL'ARANCIA	131
BISCOTTI DI MANDORLE,NOCCIOLE E CIOCCOLATO	133

CUCINA ANTI SPRECO
recuperare, riciclare, risparmiare

E-book

Autori vari
Febbraio 2017

Coordinamento editoriale LIBRICETTE.eu
www.libricette.eu - info@libricette.eu