

# CUCINA ANTI SPRECO

Vol. 3



Settembre 2019  
Autori Vari  
eBook



Questo eBook è stato realizzato da

**LIBRICETTE.eu**

**CULTURA ENOGASTRONOMICA PER IL PUBBLICO APPASSIONATO  
SERVIZI DI VISIBILITÀ PER LE AZIENDE DEL SETTORE CIBO E BEVANDE**

powered by UP CONSULTING di Paola Uberti Impresa Individuale

Via Tirreno, 143/5 - 10136 Torino

Telefono: +39 335 77 01 901 - e-mail: [info@libricette.eu](mailto:info@libricette.eu) - web: [www.libricette.eu](http://www.libricette.eu)



In collaborazione con il food blog [SLELLY – The Dark Side of Kitchen](#) di Paola Uberti.

#### **Fonti degli elementi grafici, dei testi e delle immagini contenuti in questo eBook**

I marchi registrati e altro materiale grafico e testuale facente riferimento agli sponsor e ai partner sono esclusiva proprietà degli stessi e sono stati concessi a LIBRICETTE.eu powered by UP CONSULTING di Paola Uberti Impresa Individuale ai soli fini della realizzazione di questo eBook e della sua divulgazione e pubblicizzazione anche sul web.

Le immagini dei piatti finiti sono state liberamente concesse a LIBRICETTE.eu powered by UP CONSULTING di Paola Uberti Impresa Individuale e agli sponsor coinvolti dalle stesse dagli autori delle ricette, ai fini della realizzazione di questo eBook e della sua divulgazione e pubblicizzazione anche sul web. Gli autori sono gli unici proprietari e responsabili delle immagini e della loro autenticità.

LIBRICETTE.eu e gli sponsor non si ritengono responsabili in caso di contenziosi legati alle suddette ricette e immagini.

#### **Disclaimer**

È esclusiva responsabilità del lettore avere cura della propria alimentazione e di quella di eventuali altre persone alle quali egli destinerà i piatti scaturiti dalle ricette contenute in quest'opera, anche, ma non esclusivamente, in caso di specifiche esigenze e/o allergie e/o intolleranze alimentari.

LIBRICETTE.eu powered by UP CONSULTING di Paola Uberti Impresa Individuale, le aziende/associazioni/enti/altre realtà coinvolti nell'opera e gli autori delle ricette non si assumono responsabilità in caso di errata interpretazione ed esecuzione delle stesse o incauto utilizzo di ingredienti non consentiti a coloro che seguono un'alimentazione priva di determinate sostanze.

Più in generale, quest'opera è riguardata dal disclaimer disponibile sul sito [www.libricette.eu](http://www.libricette.eu) (link a fondo pagine): si raccomanda il lettore di consultarlo con attenzione.

#### **Nota importante**

Alcuni contenuti di questa pubblicazione fanno riferimento a bevande alcoliche. Il consumo di alcolici è riservato esclusivamente a un pubblico maggiorenne. I minori non devono assumere alcol. BEVETE RESPONSABILMENTE: tutte le informazioni sono disponibili sul sito del [Ministero della Salute](#).

#### **Copyright**

© 2019 LIBRICETTE.eu powered by UP CONSULTING di Paola Uberti Impresa Individuale.

Quest'opera è distribuita con Licenza Creative Commons Attribuzione - Non commerciale - Non opere derivate 4.0 Internazionale. Per leggere una copia della licenza visitare il sito web <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.it> o spedire una richiesta cartacea a Creative Commons, PO Box 1866, Mountain View, CA 94042, USA.



**eBook a diffusione gratuita – Settembre 2019**

**[www.libricette.eu](http://www.libricette.eu)**

---





## Presentazione dell'opera

di Paola Uberti, fondatrice di LIBRICETTE.eu

Essere giunti al **terzo volume** della collana di eBook dedicati alla **cucina anti spreco** è motivo di orgoglio perché testimonia riguardo il cammino che LIBRICETTE.eu ha compiuto in tre anni dalla sua fondazione e la crescita di cui è protagonista.

Riflettendo, però, mi rendo conto che la necessità di parlare ancora una volta della **mostruosa quantità di alimenti che ogni anno finiscono tra i rifiuti** (un terzo del cibo prodotto a livello mondiale), unitamente alle conseguenze ambientali ed economiche che ne derivano, significa che il tema continua a essere scottante.

In un momento in cui l'**emergenza ambientale** è imprescindibile, così come le urgenze legate alle **disuguaglianze tra popolazioni, correlate all'accesso al cibo e a un'alimentazione qualitativamente adeguata**, le buone pratiche orientate a innescare un'inversione di marcia sono ancora percepite come eccezionali, non usuali.

Gli sprechi alimentari, come illustrano gli articoli di approfondimento che abbiamo inserito nei precedenti volumi, vedono coinvolti **tutti i protagonisti della filiera alimentare** (produttori grandi e piccoli, trasportatori, distributori, commercianti), fino ai consumatori che sono i maggiori responsabili degli sprechi.

Molti tra quanti non hanno problemi nell'acquistare liberamente il cibo, sono colpevoli di **cattive abitudini e atteggiamenti mentali controproducenti**.







Questo eBook, come le opere della stessa collana che lo hanno preceduto, si concentra sull'offrire al pubblico **idee e soluzioni pratiche per ridurre gli sprechi alimentari tra le mura domestiche.**

Le ricette che troverete nelle prossime pagine vanno dall'aperitivo al dolce e sono testimonianza di un altro fatto che mi preme sottolineare: **la cucina anti spreco non è sinonimo di cucina frettolosa, raffazzonata, di ripiego o poco chic.**

Una ricetta del recupero o del riciclo non deve necessariamente essere veloce da realizzare e spartana, come fosse una perdita di tempo occuparsi di risorse erroneamente considerate secondarie.

La cucina anti spreco è al contempo simbolo e manifestazione di responsabilità, sensibilità e intelligenza che nascono dalla conoscenza: **non è, quindi, una cucina di serie B.**

Coraggio: come consumatori coscienti dell'**impatto drammatico** che gli sprechi alimentari hanno sul pianeta, sulle specie che lo abitano (delle quali noi facciamo parte...), sulla sua economia e sull'impronta morale ed etica che tutti noi possiamo lasciare, uniamoci e diffondiamo **iniziative e buone abitudini** confidando nella loro capacità di essere contagiose.

Pronti a diventare **promotori della cucina sostenibile** assieme a [LIBRICETTE.eu](http://LIBRICETTE.eu)?





# Grazie!

Ringrazio le **aziende**, le **realità** e le **persone** che hanno creduto nel lavoro di LIBRICETTE.eu e in questo eBook.

Gli **sponsor commerciali** Antiqua – Pregiata Farina Macinata a Pietra by Molini Bongiovanni, Apicoltura La Margherita, Ballesio Cioccolato, Idee Green, Tarallificio Santa Rita.

I **partner culturali e mediatici** ATNews.it, Food Pride, Sapere di Gusto Magazine Online.

**Francesca Avetta** e **Francesco Cugliari**, creatori di Degusté – Dream Food 2019 per aver dato spazio a LIBRICETTE.eu e alla presentazione di questo eBook durante l'evento.

**Simona Covello** di SC Concrete per avermi concesso l'utilizzo delle sue creazioni per la presentazione di alcune ricette contenute in quest'opera.

Lo chef **Mauro Agù** del Ristorante Il Ciabòt di Roletto che ha prestato la sua competenza ed esperienza in qualità di giudice del concorso di ricette anti spreco, organizzato da LIBRICETTE.eu in collaborazione con Degusté – Dream Food e Sapere di Gusto Magazine Online e lo sponsor ANTIQUA Pregiata Farina Macinata a Pietra, eleggendo la ricetta vincitrice, inserita in questo eBook.

I partecipanti al concorso.

Gli **autori di LIBRICETTE.eu** che, assieme a me, hanno creato le ricette che rendono quest'opera preziosa e speciale: **Monica Benedetto e Nicolò** del blog **Una Padella Tra di Noi**, **Silvia De Lucas** del blog **Silvia Pasticci**, **Fernanda Demuru** del blog **Il Leccapentole e Le Sue Padelle**, **Roberto Leopardi** del blog **Red Tomato**.

I **lettori di LIBRICETTE.eu** abituali e nuovi ai quali devo molto e che ringrazio perché apprezzano il nostro lavoro e il nostro impegno.

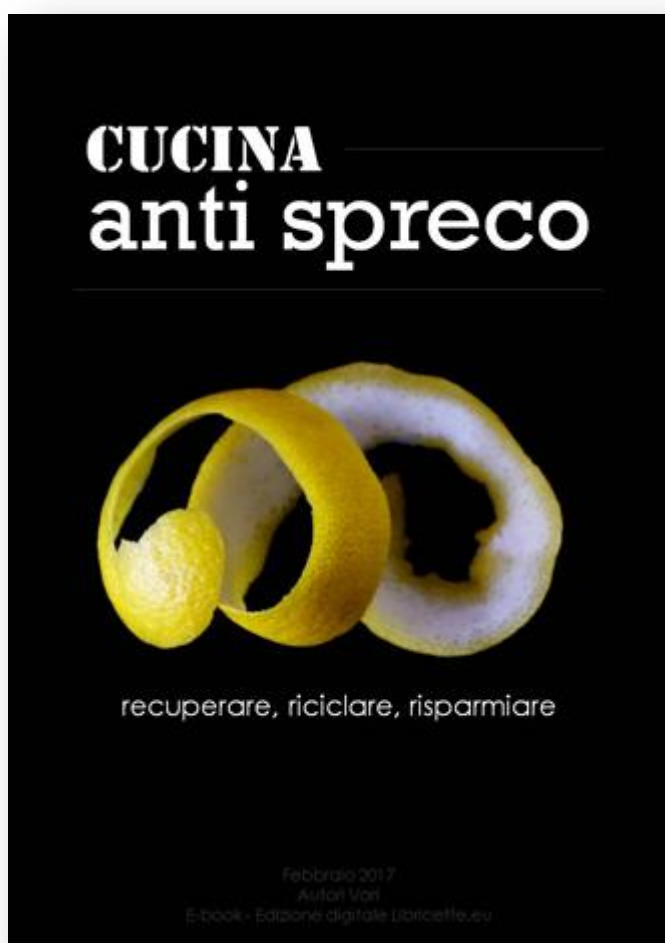
Ringrazio infine tutti coloro che contribuiranno a **diffondere questo eBook** sul web e attraverso i social media facendosi promotori della cucina anti spreco e dei messaggi sociali, economici e ambientali che la riguardano.

*Paola Uberti, fondatrice di LIBRICETTE.eu*





Scarica anche i primi due volumi della nostra collana di eBook gratuiti dedicati alla **CUCINA ANTI SPRECO**



CUCINA ANTI SPRECO  
Volume 1



CUCINA ANTI SPRECO  
Volume 2





**Questo eBook è stato realizzato  
con il sostegno degli sponsor**

**ANTIQUA**

PREGIATA FARINA MACINATA A PIETRA

ANTIQUA – Pregiata Farina Macinata a Pietra  
by Molini Bongiovanni SpA



Apicoltura La Margherita



Ballesio Cioccolato



ideegreen.it



Tarallificio Santa Rita



AN

TI

Q

UA

PREGIATA FARINA  
MACINATA A PIETRA



**ANTIQUA**  
**PREGIATA FARINA MACINATA A PIETRA**  
by **MOLINI BONGIOVANNI SpA**  
Via Volta, 9 - 10020 Cambiano (TO)  
**[www.antiquafarina.it](http://www.antiquafarina.it)**





**A P I C O L T U R A**  
*La Margherita*®

**APICOLTURA LA MARGHERITA**  
di Margherita Fogliati  
Corso Francia, 152 - 10098 Rivoli (TO)

**[www.apiculturalamargherita.it](http://www.apiculturalamargherita.it)**



# BALLESIO CIOCCOLATO

*Produzione artigianale*

BALLESIO CIOCCOLATO DI BALLESIO LUCA  
Viale Europa, 57 - 10040 Leinì (TO)

[www.ballesiocioccolato.it](http://www.ballesiocioccolato.it)







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 eBook 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 eBook 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 140.000 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](http://www.ideegreen.it)**





I Taralli alla cipo  
prodotto artigianale da forno



TARALLIFICIO SANTA RITA

Via San Secondo, 23 - 10128 Torino

[www.tarallificio.com](http://www.tarallificio.com)





## Contributori alla realizzazione e alla diffusione di questo eBook



ATNews.it

Quotidiano online di Asti, Langhe, Roero e Monferrato



Degusté – Dream Food 2019



Food Pride



Sapere di Gusto Magazine Online



SC Concrete



**Atnews.it** è il Quotidiano online della **Provincia di Asti e di Langhe-Roero e Monferrato**.

Dal 2011 fornisce agli astigiani informazioni in tempo reale sulla vita quotidiana ma non solo. I suoi contenuti speciali, le sue rubriche e la forte sensibilità verso le tematiche di stretta attualità e di interesse generale sono a portata di clic di tutti, ovunque ci si trovi. Non a caso, **Atnews.it è letto tutti i giorni in tutto il Mondo**.

Editore è l'Associazione L'Astigiano 3.0, ente culturale nonprofit, incentrato sulla **valorizzazione delle realtà e delle tradizioni locali attraverso la comunicazione nel web**.

Atnews.it e LIBRICETTE.eu collaborano da tempo per **diffondere cultura e informazione enogastronomica di qualità**, finalizzate a raccontare il territorio piemontese attraverso la cucina. Sul sito del quotidiano sono disponibili **ricette della tradizione o realizzate con le eccellenze regionali**, vero e proprio patrimonio da salvaguardare e del quale promuovere la conoscenza.





Degusté  
dreamFood

5-6-7-8  
SETTEMBRE  
2019



PARCO "LE SERRE"  
GRUGLIASCO (TO)  
VIA T. LANZA 31

# MANGIAMO

HAI UN APPUNTAMENTO  
CON IL BUON CIBO

WWW.DEGUSTE.IT



CON IL PATROCINIO DI:



CITTÀ  
DI GRUGLIASCO



REGIONE  
PIEMONTE



CAMERA DI COMMERCIO  
INDUSTRIA ARTIGIANATO E AGRICOLTURA  
DI TORINO

CON IL CONTRIBUTO DI:

Maestri  
del  
Gusto  
Tutto è provincia



AiC Associazione  
Italiana  
Cellaristi  
Piemonte



GRAFICA  
BIBLIONGRAPHIC.COM





**Degusté - Dream Food 2019** è l'evento, giunto alla sua seconda edizione, che si terrà dal 5 all'8 settembre e che, anche quest'anno, avrà luogo a **Grugliasco, all'interno del "Parco Culturale Le Serre"**, sede dell'omonima società, la quale ha come mandato di supportare e affiancare eventi ed attività di carattere culturale, artistico, socio-educativo e relative al tempo libero. La location è stata scelta per **valorizzare il territorio metropolitano di Torino** e per mettere in risalto le **eccellenze enogastronomiche** dello stesso.

L'iniziativa, supporta e sposa a pieno il progetto **"Maestri del Gusto di Torino e provincia"**, nato nel 2002 grazie alla Camera di commercio di Torino, il suo Laboratorio Chimico e Slow Food.

Fulcro centrale dell'evento sarà **il menù che si potrà gustare durante i quattro giorni, preparato e cucinato sul posto.**

Saranno presenti molti prodotti del territorio che arricchiranno il menù rendendolo unico nel suo genere, proprio grazie alla partecipazione dei Maestri del Gusto.

A contorno dell'attività principale, laboratori, master class di cucina, dibattiti e conferenze coinvolgeranno il pubblico, unitamente alle attività artistiche e musicali che animeranno le giornate.

Degusté - Dream Food 2019 è organizzato dall'Associazione Culturale Dream Up di Francesca Avetta e Francesco Cugliari.

**[www.deguste.it](http://www.deguste.it)**



**L'uomo è ciò che mangia...**

Buon cibo, il territorio locale e i prodotti a km 0



# food PRIDE

**FOOD PRIDE (Partecipare Recuperare Integrare Distribuire Educare)**

Food Pride è il **progetto di recupero e redistribuzione delle eccedenze alimentari** invendute nei mercati rionali e nei negozi di prossimità.

Food Pride è una rete di enti ed associazioni di Torino e cintura che, ad inizio 2019, con il sostegno della Compagnia di San Paolo (Bando "Fatto per Bene" 2018), si è costituita per ampliare il raggio di azione, aumentare l'impatto ed unire le forze per dare una **risposta concreta allo spreco alimentare** sul territorio della Città Metropolitana, favorendo azioni di sensibilizzazione ed educazione, sviluppando solidarietà e comunità.



Il progetto è **multiazione** e prevede:

- il recupero di eccedenze alimentari/prodotti invenduti nei mercati di Torino e cintura;
- il recupero di alimenti presso negozi di prossimità (panetterie, ortofrutta, minimarket...);
- attività didattiche nelle scuole sul tema dello spreco alimentare;
- laboratori di cucina con soggetti svantaggiati mirati all'utilizzo consapevole e più efficiente del cibo recuperato e alla diffusione dei temi della prevenzione alimentare;
- merende condivise e momenti conviviali per favorire lo sviluppo di comunità;
- eventi di sensibilizzazione verso il tema del contrasto al food waste.

L'obiettivo generale è la **riduzione della povertà alimentare** attraverso il **recupero** e la **distribuzione** di eccedenze e scarti alimentari e il loro "riutilizzo sociale" in favore delle fasce deboli della popolazione, andando ad agire anche sul sistema valoriale per **ridare al cibo-scarto il valore di risorsa riutilizzabile**, tramite una serie di azioni in rete che favoriscano lo sviluppo di un sistema che dal livello micro della scala di quartiere/cittadina, possa essere replicabile ed estendibile su scala macro nel tessuto metropolitano.

I nostri **Food Pride-rs**, fattorini della **solidarietà** e **sostenibilità**, girano per i quartieri per il recupero del cibo invenduto nei negozi di prossimità e lo trasportano con biciclette e cargo bike verso i punti di raccolta e distribuzione dislocati in Pozzo Strada, Borgo San Paolo, Porta Palazzo, Barriera di Milano...

Recuperiamo frutta, verdura, prodotti da forno, cibo fresco o secco, prossimo alla scadenza o con difetti, ma ancora commestibile, che andrebbe sprecato e lo distribuiamo in favore di persone che vivono in condizione di marginalità.

Parte dei prodotti recuperati sono utilizzati nei nostri **laboratori di cucina sociale** in cui i partecipanti (appartenenti a fasce deboli quali disabili psichici, senza fissa dimora, richiedenti asilo, persone a bassissimo reddito), diventano protagonisti nella realizzazione di piatti creativi e anche nella preparazione di **merende condivise** per "alimentare" momenti conviviali. I laboratori di cucina, coordinati dall'Associazione Eufemia, alternano **momenti informativi e seminariali** su nutrizione e principi di educazione alimentare, con le **attività pratiche** di preparazione dei pasti destinati ai beneficiari del progetto. Questo per aumentare la conoscenza dei prodotti ortofruttilicoli presenti sul mercato, la loro stagionalità e le possibili preparazioni, per un uso più efficace ed efficiente delle risorse, una corretta conservazione per la riduzione degli sprechi, una più equilibrata dieta settimanale.

Food PRIDE propone **opportunità di apprendimento ed educative** per ampliare il piano dell'offerta formativa delle **scuole primarie e secondarie**.

Organizziamo laboratori con i giovani nelle scuole, con moduli e unità didattiche da co-progettare con gli insegnanti di riferimento.

Ad agosto 2019 fanno parte di Food Pride:

EUFEMIA, ECO DALLE CITTA', RE.TE. ONG, LEGAMBIENTE METROPOLITANO, COOPERATIVA SOCIALE AERIS, ASS. POPOLARE DANTE DI NANNI, SCS SOCIETA' COOPERATIVA SOCIALE LA RONDINE, ASS. INSIEME, ASSOCIAZIONE MISTERIA, ASSOCIAZIONE COMMERCianti C.SO BRUNELLESCHI, PARROCCHIA SAN BERNARDINO, COOPERATIVA SOCIALE RAGGIO, GREENTO, CIRCOLO 1 MAGGIO, I'ASL Città di Torino e la Città di Torino (Assessorato alla Salute, Politiche Sociali e Abitative), i Comuni di Grugliasco e di Nichelino.

[www.foodpride.eu](http://www.foodpride.eu)



# Sapere di GUSTO

Sapere di Gusto è **il magazine online che unisce cucina, cultura, ispirazione, emozione.**

Sapere di Gusto è stato fondato da **Francesca Avetta** e **Francesco Cugliari**, ideatori dell'evento DEGUSTÈ – DREAM FOOD e da **Paola Uberti**, creatrice di LIBRICETTE.eu, la prima libreria online dedicata agli eBook di cucina.

In puro stile torinese -perché torinesi sono i suoi creatori- **Sapere di Gusto** è nato in un caffè ormai inscrivibile nel modernariato della città, proprio accanto alla chiesa della Gran Madre, in quel poetico -per alcuni esoterico- punto della città in cui le rotondità della collina degradano con dolcezza e compostezza verso la liquida lucentezza del fiume Po, unendo, quindi, terra e acqua in uno spazio d'aria che si apre, chiaro e ammaliante, sulla Piazza Vittorio.

-E il fuoco?-, vi starete chiedendo.

Il fuoco lo hanno portato in dono gli uni agli altri i fondatori di **Sapere di Gusto**, accomunati dalla passione e dal desiderio di materializzare -affascinante ossimoro parlando di un magazine online...- in parole e immagini le ispirazioni indotte da ciò che, da operatori della comunicazione e degli eventi relativi a cibo e bevande, vedono, sentono, vivono ogni giorno.

La pubblicazione online del numero zero di **Sapere di Gusto**, grazie al quale il pubblico potrà conoscere filosofia, mission e taglio editoriale del magazine, è prevista per il mese di **settembre 2019**.

La redazione, attualmente composta dai fondatori, è al lavoro per creare i primi contenuti del magazine, orientati, come specifica il motto, a **unire, fondere, mescolare, cucina, cultura, ispirazione ed emozione**, per creare articoli e rubriche che parlino di enogastronomia in modo multi sensoriale, per conoscere i prodotti, i produttori, i territori, le storie e le emozioni che ruotano attorno a un tema tanto attuale quanto ancestrale, con ottica internazionale e con la voglia di osare una comunicazione che vada oltre la sola informazione e metta in gioco sentimenti e interiorità di chi la rivista la crea.

**Sapere di Gusto**, almeno inizialmente, sarà un "randomestrato" e sarà a diffusione gratuita: *-Usciremo con un nuovo numero quando potremo offrire qualcosa che, almeno secondo noi, sarà interessante da leggere, guardare e interiorizzare-*, dichiarano Francesca, Francesco e Paola.

Il magazine sarà esclusivamente digitale e vivrà, economicamente parlando, dell'interazione commerciale con le aziende per le quali saranno studiati piani editoriali, articoli e rubriche su misura, con lo scopo di creare un tipo di pubblicità traducibile in **visibilità intellettualmente ed emotivamente partecipata**.

**[www.saperedigusto.com](http://www.saperedigusto.com)**





SC Concrete un progetto di Simona Covello, Architetto.

Austero e pesante se lo assembli per tirar su muri, friabile e persino leggero se lo mischi con dei collanti, al punto da farne oggetti che si possono sollevare con un dito. L'arte incontra il design.

Le suggestioni del CEMENTO, le forme geometriche e la combinazione di colori sono gli ingredienti che danno vita ad oggetti di design realizzati a mano in tiratura limitata.





Lo spreco  
continua...

di Paola Uberti, fondatrice di [LIBRICETTE.eu](http://LIBRICETTE.eu)

I dati pubblicati il 16 luglio 2019 da *Reduce* - il progetto di ricerca, educazione e comunicazione per la prevenzione degli sprechi alimentari dell'osservatorio nazionale sugli sprechi *Waste Watcher*, voluto da Last Minute Market - relativi allo spreco di cibo in Italia, parlano di una situazione che continua a essere allarmante.

Ecco alcuni numeri.

Dei **27,5 chilogrammi procapite di cibo perfettamente commestibile sprecati ogni anno in Italia** - per un totale di 1,6 tonnellate - 7 kg sono rappresentati da **verdure**, 4,8 kg dal **latte**, 4,5 kg da **frutta** e 3,2 kg da **pane**.

Gli stessi dati riportano l'impatto ambientale - causato unitamente dalla sovra produzione di cibo finalizzata a soddisfare la domanda e dallo smaltimento degli sprechi che diventano rifiuti - di ciascun italiano. Nello specifico, si tratta dell'analisi degli impatti ambientali degli sprechi alimentari **evitabili**:

- 62 kg di CO<sub>2</sub> (1% delle emissioni di gas serra totali);
- 73 m<sup>2</sup> di suolo agricolo (3,6% della superficie agricola totale);
- 2,5 m<sup>3</sup> di acqua (1,5% del totale impiegato per l'irrigazione).

Per maggiori approfondimenti e per un panorama più esaustivo che include anche gli **sprechi alimentari nelle scuole** e a **livello commerciale**, vi invito a scaricare i dati completi cliccando [QUÌ](#).

Tornando ai consumatori, da una parte la quantità di cibo acquistata che eccede le reali necessità, dall'altra la disinformazione relativa alle pratiche che possono essere messe in atto per ridurre la quantità di alimenti quotidianamente sprecati, provocano la stagnazione della situazione.

Accanto a ciò, permane ancora un grande fraintendimento: i cosiddetti scarti di frutti o verdure, gli esuberanti di cibo e gli alimenti scaduti ma ancora sicuri e commestibili, per fare alcuni esempi, spesso non sono visti come **risorse**, ma sono percepiti come **elementi di seconda categoria** che a volte "non vale la pena" utilizzare.

Pensare che spendere tempo e altri alimenti per recuperare tre calotte di peperone sia poco conveniente, ad esempio, oppure che utilizzare una discreta quantità di zucchero per non gettare le bucce delle arance che possono essere candite, denuncia l'intendimento secondo il quale gli "scarti" in questione sono intesi come tali e non come **possibilità per ottimizzare l'utilizzo di ciò che acquistiamo**, ovvero come ingredienti a tutti gli effetti.

Usare le calotte dei peperoni, i gambi dei broccoli o dei carciofi, gli apici e le barbe dei finocchi, le bucce di patata, mela o pera, la frutta molto matura e ancora i rimasugli di pasta, riso o formaggi, il pane raffermo, il latte scaduto da un giorno, gli avanzi di cibo cotto - e potrei continuare a lungo - ci permettono di cucinare piatti che, altrimenti, dovrebbero essere sostituiti con altri, **preparati con elementi acquistati appositamente**.

Insomma, tutto ciò che abbiamo a disposizione nel frigorifero e in dispensa e che solitamente è considerato **scarto, esubero, avanzo**, è un **ingrediente al quale riconoscere valore, al pari di qualsiasi altro**.

Perché pensare che utilizzare qualcosa che diversamente avremmo gettato, non meriti tempo, impegno e l'utilizzo di altri ingredienti in alcuni casi non particolarmente economici? Mi spiego meglio e sintetizzo con esempi che credo possano essere efficaci: per goderci un **goloso e croccante fritto di gamberi freschi**, non usiamo forse il **pangrattato** che nasce dall'utilizzo del pane raffermo? Nel preparare le **polpette di carne** della nonna, non mettiamo nell'impasto la mollica di pane "vecchio" imbevuta di latte?





### **Gambo**

Ottimo in insalate vegetali o di pollo, è tradizionalmente utilizzato per soffritti e brodi vegetali.

### **Foglie**

Testimoni di uno dei più incomprensibili misteri dell'umanità, ovvero il fatto che spesso sono scartate, le foglie di sedano, con la loro intensa aromaticità e freschezza, si rivelano eccellenti in una frittata o in un pesto con il quale condire la pasta.

**Sedano**  
*Apium graveolens*



Fare classifiche tra gli alimenti che abbiamo la fortuna di avere a disposizione, è limitante, ingiusto e scarsamente etico.

Il cibo è un bene di inestimabile valore non certo solo economico, ma morale.

Come si legge in un istruttivo e toccante testo disponibile sul sito della FAO che riporto di seguito, **se amiamo tanto il cibo, perché non lo rispettiamo?**

**"Il cibo è molto più di ciò che c'è nei nostri piatti.**

Cosa significa realmente amare e rispettare il nostro cibo.

*In un vasto mondo abitato da 7 miliardi di persone in cui si sente parlare di differenze, ci sono alcune cose importanti che ci collegano e una di queste è il cibo. Il cibo ci connette tutti. Ne abbiamo tutti bisogno, dipendiamo da esso, il cibo ci permette di sopravvivere e ne traiamo felicità.*

*In effetti, il cibo fa parte di ciò che siamo. Fa parte delle nostre abitudini e culture. Centinaia di programmi TV, film e podcast ruotano attorno al tema del cibo e i libri di cucina sono sempre tra i bestseller. Il cibo è anche parte del modo in cui interagiamo con gli altri. I buongustai condividono prontamente e ampiamente ricette ed esperienze culinarie. E chi non ha pubblicato una foto del suo piatto preferito sui social media? I discorsi sul cibo ci circondano.*

**Quindi, se amiamo così tanto il cibo, perché ne lasciamo marcire così tanto nei nostri frigoriferi, ne avanziamo tanto alle nostre feste, ne sprechiamo nei nostri negozi o ne avanziamo nei nostri piatti?**

*Un terzo di tutto il cibo prodotto a livello globale è sprecato. Adoriamo il cibo, ma non ce ne occupiamo. Non lo rispettiamo. Vogliamo tutti il rispetto che Aretha Franklin ha cantato, ma per ottenerlo dobbiamo essere disposti a concederlo.*

Ecco sei modi che possono aiutarci ad amare di più il cibo e a far crescere il nostro rispetto per ciò che c'è dietro quello che mangiamo.

**1. Riduci gli sprechi alimentari:** acquista solo il cibo di cui hai bisogno, impara ad amare la frutta e la verdura "brutta", mantieni realistiche le tue porzioni, presta attenzione alle date di scadenza, conserva il cibo con saggezza, dona l'eccesso e trasforma gli avanzi nei pasti del giorno successivo. Quando sprechiamo cibo, sprechiamo anche tutte le risorse utilizzate per coltivarlo, elaborarlo, trasportarlo e commercializzarlo. Il cibo è molto più di quello che c'è nei nostri piatti.

**2. Sostieni i produttori locali:** gli chef ottengono premi, stelle e riconoscimenti per le loro creazioni. E i nostri agricoltori? Senza di loro, non avremmo il cibo fresco di cui abbiamo bisogno ogni giorno e gli ingredienti per preparare i nostri piatti preferiti. Gli agricoltori non sono i veri eroi? Fai acquisti nei mercati locali e conosci i tuoi agricoltori. Dare loro i tuoi soldi significa dare loro il tuo riconoscimento e rispetto.

**3. Apprezza il lavoro necessario a produrre il cibo:** l'agricoltura non è solo lavoro, è arte. C'è così tanto da fare per produrre il cibo. Il cibo riguarda semi e terra, acqua e lavoro, cure e pazienza. Sapevi che ci vogliono 50 litri di acqua per produrre un'arancia? Le nostre scelte alimentari influenzano la salute del nostro pianeta e il futuro del cibo. Quando mangi, stai assorbendo risorse naturali e il duro lavoro degli agricoltori, delle api, dei mietitori e di altri che hanno portato il cibo nel tuo piatto. Apprezza il cibo come faresti con un'opera d'arte.

**4. Adotta una dieta più sana e sostenibile** - Il nostro corpo consuma calorie e sostanze nutritive. Otteniamo la nostra energia e manteniamo la nostra salute grazie al cibo di qualità. Normalmente non prestiamo attenzione al potere che il cibo e la nutrizione hanno sul nostro corpo. Dobbiamo pensare che il cibo è il nostro carburante. Troppo cibo, o troppo di un solo tipo, può portare a obesità, carenze o malattie legate all'alimentazione.

**5. Scopri da dove viene il cibo:** i kiwi provengono da alberi o cespugli? I pomodori sono un frutto o una verdura? Imparando di più sul nostro cibo, da dove viene, quando è in stagione e cosa serve per produrlo, cresciamo nella nostra conoscenza e nel rispetto per ciò che stiamo mangiando [...]

**6. Parla** - Trattando ogni pasto con orgoglio, rispettiamo gli agricoltori che lo hanno prodotto, le risorse che sono state impiegate e le persone che ne sono prive. Il rispetto può essere trasmesso.  
Parla con le persone che ti circondano e con le generazioni future per fare scelte alimentari informate, sane e sostenibili.

Per molte persone sul pianeta, il cibo è un dato di fatto. È lì in una casa o in un negozio se ne abbiamo bisogno e di solito abbiamo i mezzi per acquistarlo. Ma per molti il cibo è scarso o irraggiungibile. Per gli incredibili 821 milioni di persone che hanno fame, il cibo non è una garanzia. È una sfida quotidiana.

Rispettare il cibo significa conoscerne i retroscena. Quando conosciamo il quadro completo, è più facile vedere cosa rappresenta veramente il nostro cibo e quanto sia davvero prezioso."

Per visualizzare l'articolo originale, cliccare [QUI](#).





# I Magnifici Tre

(tra gli altri...)

**Festività natalizie e pasquali** sono occasioni in cui l'esubero di cibo trova la sua massima espressione. Secondo Coldiretti, in Italia, durante le feste è sprecata ogni anno una quantità di cibo per un valore di circa **400 milioni di euro**.

**Panettoni** alti o bassi, glassati o meno, con o senza canditi, farciti o classici, quindi **uova di Pasqua**, da quelle grandi come un dirigibile agli ovetti che uno tira l'altro, di cioccolato fondente, al latte, bianco, Gianduja, con riso soffiato, con frutta secca, finendo con le **colombe** tradizionali e quelle post moderne, farcite o aromatizzate nei modi più disparati, invadono le case dei più fortunati.

Che passino dai mobili del salotto nell'attesa di essere scartati e consumati, al secchio dei rifiuti organici, è solo una questione di settimane.

Eppure, **evitare lo spreco di queste specialità dolciarie**

- alle quali, non dimentichiamolo, devono essere sommati torroni, torroncini, frutta secca e dolci tipici da tutta la Terra - **è molto semplice**.

È possibile **porzionarle e congelarle** nell'attesa di creare ottimi dessert o stuzzicanti preparazioni salate.

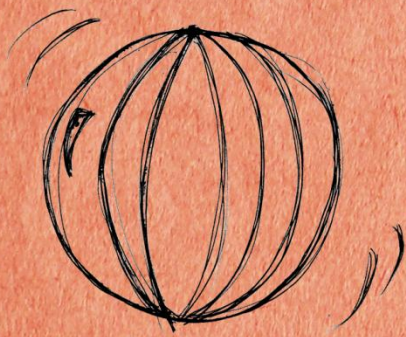
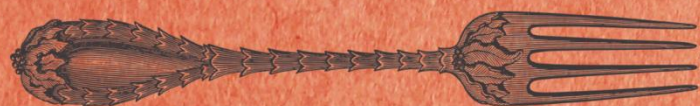
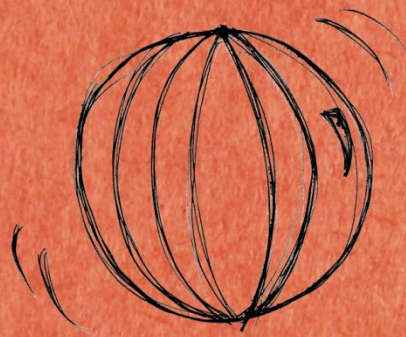
Il **panettone classico**, ad esempio, si trasforma in un delizioso finger food se affettato, delicatamente tostato, tagliato in quadrati di piccole dimensioni e farcito con sottili fette di prosciutto crudo di Parma.

Con le **uova pasquali** fuse a bagnomaria l'unico limite di applicazione è la fantasia: muffin, cheesecake, crostate, dolci lievitati, brioche farcite...c'è l'imbarazzo della scelta.

Per la **colomba**, invece, vi rimando alla ricetta che troverete nelle prossime pagine.







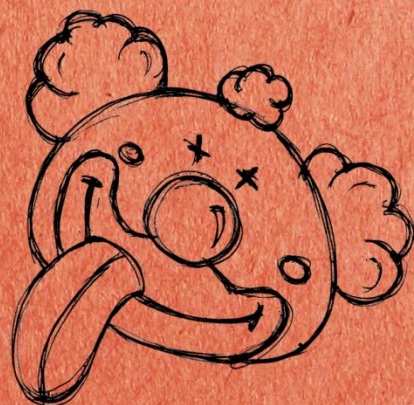
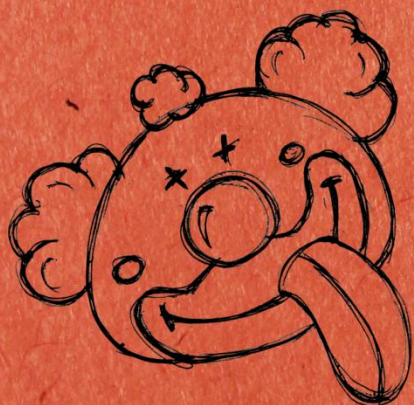
Benvenuti al

# FREAKSHOW

della cucina sostenibile!

Ingresso libero

Obbligatoria la...consumazione!







**I GOBBI DI  
NOTRE-GNAM**



**SCARFACE**



**THE BLOB**

## Venghino Signori, venghino!

...E si ricordino che la frutta e la verdura "difettose", ovvero che non rispettano gli standard estetici imposti da un certo tipo di commercio e ai quali siamo abituati, sono fatti della stessa materia dei loro "colleghi" giudicati idonei.

Se la natura decide di creare cetrioli storti, pomodori che paiono portare cicatrici e peperoni bitorzolati, non per forza ci sta regalando qualcosa che non è buono e sano.

Abituarci ad apprezzare e a consumare frutta e verdura imperfette ci permette di contribuire a ridurre gli sprechi alimentari.

Come si legge sul [sito della FAO](#) «La bellezza e il gusto sono dentro!»





# Le ricette anti spreco

---








  
 presenta

# CONCORSO DI RICETTE

Idee creative anti spreco  
con il pane raffermo

Sei un **food blogger**? Crea un piatto, dolce o salato, con il pane raffermo come protagonista. Potrai vincere una fornitura di **10 pacchi di ANTIQUA - Pregiata Farina Macinata a Pietra** by Molini Bongiovanni e **due buoni pasto** da utilizzare durante l'evento **DEGUSTÈ 2019**, dedicato ai Maestri del Gusto di Torino e provincia. La tua ricetta, inoltre, sarà pubblicata nel **nuovo eBook di cultura e ricette anti spreco** creato da **LIBRICETTE.eu** e sul sito **SAPEREDIGUSTO.com**

Scarica il regolamento dal sito  
[www.deguste.it](http://www.deguste.it) e accendi i fornelli:  
 stiamo aspettando la tua ricetta!

in collaborazione con











Photo by Louise Lyster on Unsplash.com

## Ecco la vincitrice!

**Rosa del Gaudò** del blog **Il Folletto Panettiere**, con la sua ricetta *Gnocchi di Pane al Gorgonzola su crema di Peperoni*, ha vinto il concorso di ricette anti spreco organizzato da **LIBRICETTE.eu**, **Degusté Dream Food 2019** e **Sapere di Gusto Magazine Online**. Il concorso è stato sostenuto dallo sponsor **ANTIQUA – Pregiata Farina Macinata a Pietra by Molini Bongiovanni SpA** e ha visto, nel ruolo di giudice, lo **chef Mauro Agù** del ristorante **Il Ciabòt** di Roletto.



# GNOCCHI DI PANE AL GORGONZOLA SU CREMA DI PEPERONI

di Rosa Del Gaudio del blog [IL FOLLETO PANETTIERE](#)





Chi mi segue da un po' sa che il tema del non spreco e del riciclo in cucina mi stanno molto a cuore, tanto da dedicargli diverse ricette. Quindi, quando ho visto il tema del concorso di CUCINA ANTI SPRECO organizzato da DEGUSTÈ – DREAM FOOD 2019, LIBRICETTE.eu e SAPERE DI GUSTO Magazine Online, con il sostegno dello sponsor ANTIQUA – Pregiata Farina Macinata a Pietra by Molini Bongiovanni SpA, mi sono subito lanciata con questa ricetta. Giudice delle ricette è lo chef Mauro Agù del Ristorante IL CIABÒT di Roletto e il tema è l'utilizzo del pane rafferma come ingrediente principale. Così ho preso il pane di montagna che si produce nella mia zona e ho pensato a questi gnocchi di pane al gorgonzola su crema di peperoni. Il pane di montagna, preparato con farina di tipo 0 e lievito madre si sposa perfettamente con il gusto rustico dagli altri ingredienti, creando un piatto ricco di sapore, seppur molto semplice da preparare.



**Con questa ricetta  
abbiamo evitato  
lo spreco del pane  
rafferma**





## Ingredienti

100 grammi di pane di montagna  
raffermo

400 millilitri di latte

Un uovo

Farina 00 q.b.

200 grammi di gorgonzola

2 peperoni rossi

Olio extravergine di oliva q.b.

Sale q.b.

Un ciuffo di prezzemolo

## Procedimento

Per preparare gli gnocchi di pane al gorgonzola su crema di peperoni anzitutto dovete arrostiti i peperoni. Lavateli e metteteli interi nel forno a 200°C per circa 20 minuti. Quando sono morbidi e notate che la pelle inizia a staccarsi toglieteli dal forno e metteteli a raffreddare in un contenitore di plastica con chiusura ermetica, in questo modo sarà molto semplice togliere loro la pellicina.

Nel frattempo mettete a bagno il pane rafferma nel latte e quando è morbido passatelo al mixer con il gorgonzola, l'uovo e tanta farina quanta ne occorre per avere un composto morbido, ma facilmente lavorabile.

Mettete l'impasto su una spianatoia infarinata, formate con le mani dei filoncini spessi un dito e tagliate gli gnocchi.

Spellate i peperoni e frullateli con un pizzico di sale e un filo d'olio fino a ottenere una crema.

Cuocete gli gnocchi di pane al gorgonzola tuffandoli in acqua bollente salata e togliendoli con una schiumarola quando salgono a galla.

Servite gli gnocchi sulla crema di peperoni spolverando con un po' di prezzemolo tritato grossolanamente.





# Gli autori



## Paola Uberti

Fondatrice di [LIBRICETTE.eu](http://LIBRICETTE.eu), del food blog [SLELLY](http://SLELLY), di [SLELLYBOOKS.com](http://SLELLYBOOKS.com) e di [SAPEREDIGUSTO](http://SAPEREDIGUSTO) il Magazine Online creato con Francesca Avetta e Francesco Cugliari



## Monica Benedetto e Nicolò

Fondatori del food blog [UNA PADELLA TRA DI NOI](http://UNA.PADELLA.TRA.DI.NOI)



## Silvia De Lucas

Fondatrice del food blog [SILVIA PASTICCI](http://SILVIA.PASTICCI)



## Fernanda Demuru

Fondatrici del food blog [IL LECCAPENTOLE E LE SUE PADELLE](http://IL.LECCAPENTOLE.E.LE.SUE.PADELLE)



## Roberto Leopardi

Fondatore del food blog [RED TOMATO](http://RED.TOMATO) e del gruppo Facebook [CibusHD](http://CibusHD)



# Note importanti sulle ricette

## **Il forno**

Alcune ricette contenute in questo eBook richiedono l'utilizzo del forno. Ciascuno è differente da un altro, quindi è necessario conoscere molto bene il funzionamento del proprio.

In tutte le ricette troverete indicazioni relative a temperatura e tempo di cottura che, al bisogno, potrete regolare facendo riferimento al risultato che deve essere ottenuto, indicato nel procedimento, basandovi sul "comportamento" del vostro forno.

## **I liquidi negli impasti (pasta fresca, basi per crostate...)**

La quantità di liquidi indicata nell'elenco ingredienti può variare in funzione del grado di assorbimento della farina utilizzata (tipologia e/o marca). Facendo riferimento alla consistenza che deve assumere l'impasto, specificata nel procedimento, potrebbe essere necessario regolare la quantità di liquido da utilizzare; è consigliabile, quindi, aggiungere questo poco alla volta.

## **Le spezie**

La quantità di spezie indicata nell'elenco ingredienti è un suggerimento. Il profumo e il sapore di questi preziosi elementi possono essere più o meno intensi in base alla qualità e dell'età degli stessi. Prima di usarli, vi consigliamo di assaggiarli per regolarne la quantità da aggiungere al piatto, con lo scopo di evitare di coprire altri sapori o di ottenere una preparazione senza carattere.

## **La panatura**

Una perfetta panatura croccante si ottiene evitando di inumidire eccessivamente la parte secca (pangrattato, farina di frumento, farina di mais...) con un eccesso di parte umida (uovo sbattuto, latte...). Per lavorare al meglio, è utile bagnare gli elementi con una mano e passarli nell'elemento secco con l'altra.

## **Il sale**

È importante assaggiare le preparazioni passo dopo passo per regolare la quantità di sale, tenendo presente che molti ingredienti sono già "naturalmente" sapidi (formaggi, capperi...).

## **Precauzioni in cucina**

Cucinare significa anche maneggiare strumenti affilati, preparazioni che raggiungono elevate temperature o ingredienti, come il peperoncino, che posso creare disagi anche gravi: siate sempre molto attenti e scrupolosi per evitare spiacevoli incidenti.



# PANEPANATO, LO STUZZICHINO CHE CONQUISTA

di Paola "Slelly" Uberti, fondatrice di [LIBRICETTE.eu](http://LIBRICETTE.eu),  
[SLELLYBOOKS.com](http://SLELLYBOOKS.com), [SAPEREDIGUSTO.com](http://SAPEREDIGUSTO.com) e del blog [SLELLY](http://SLELLY)





## Semplicità irresistibile

Sapete che cosa accadrà nella vostra casa quando preparerete questi bocconcini caldi, dorati e croccanti? La cucina si trasformerà nella meta di un pellegrinaggio gastronomico, perché tutti quelli che saranno tra le mura domestiche non potranno fare a meno di acchiapparne uno e gustarlo con tutti i sensi. Poi quell'uno diventeranno due, tre e così via, a testimonianza di quanto una ricetta basilare e senza orpelli, che fa del recupero e dell'ottimizzazione del cibo la propria ragione di essere, possa dare origine a una delizia irresistibile.

Il Panepanato è un delizioso snack cotto nel forno che si rivela prezioso alleato quando si organizza un aperitivo in casa. Esso, infatti, pur essendo ottimo consumato così com'è, accompagna perfettamente salumi e formaggi.



**Con questa ricetta  
abbiamo evitato  
lo spreco del pane  
del giorno prima**





Preparazione  
15 minuti

Riposo  
---

Cottura  
15 minuti

Pezzi  
12

## Ingredienti

150 grammi di pane integrale artigianale in cassetta del giorno precedente, tagliato a fette spesse 1,5 centimetri circa

1 uovo medio

50 millilitri di latte intero fresco

Sale q.b.

Pepe nero macinato al momento q.b.

100 di farina di mais bramata

## Procedimento

Scaldo il forno a 200°C in modalità grill statico e preparo la leccarda rivestendola con carta da forno.

Taglio il pane in quadrati di circa 5 x 5 centimetri (la forma e le dimensioni dei singoli pezzi possono essere variati in base alla forma e alle dimensioni del pane utilizzato).

Metto abbondante farina di mais in una piccola pirofila.

In una seconda, piccola pirofila rompo l'uovo e lo sbatto leggermente con una forchetta, quindi aggiungo il latte e condisco con sale e pepe. Sbatto ancora fino a ottenere una miscela omogenea.

Passo ciascun quadrato di pane nella miscela liquida affinché si imbibisca bene, poi lo trasferisco nella farina di mais e muovo la pirofila affinché ciascun lato sia perfettamente rivestito di farina.

Arrangio il bocconcino così preparato sulla leccarda e proseguo allo stesso modo con gli altri quadretti di pane.

Terminata questa operazione, riunisco la miscela di uovo e latte e la farina di mais rimanente, mescolo e distribuisco sui quadretti di pane.

Irroro il tutto con l'olio e cuocio in forno per 15 minuti, dopodiché capovolgo i quadretti di pane e proseguo la cottura per altri 10 minuti; al termine il Panepanato deve risultare ben dorato e croccante.


Cospargo con un po' di sale e servo la preparazione calda o tiepida.

## Note pratiche

Per realizzare il Panepanato, ho utilizzato pane integrale artigianale in cassetta del giorno precedente. È possibile sostituire questo ingrediente con qualsiasi altro tipo di pane non più fresco che si ha a disposizione, purché abbia una struttura piuttosto compatta e non sia tanto duro da sbriciolarsi al momento del taglio.

Le dimensioni dei bocconcini possono diminuire in funzione della grandezza delle fette di pane; in questo caso è utile ridurre la temperatura del forno e regolare il tempo di cottura.





# PÂTÉ DI MELANZANE NON PIÙ FRESCHE CON PINOLI, ERBE E FOGLIE DI CIPOLLOTTO

di Paola "Slelly" Uberti, fondatrice di [LIBRICETTE.eu](http://LIBRICETTE.eu),  
[SLELLYBOOKS.com](http://SLELLYBOOKS.com), [SAPEREDIGUSTO.com](http://SAPEREDIGUSTO.com) e del blog [SLELLY](http://SLELLY)



## Vecchia a chi?!?

I simboli dell'estate italiana in cucina sono molti. Dai pomodori che rallegrano lo sguardo con tutte le forme e le sfumature di rosso di cui sono capaci, alle mozzarelle che trasudano latte e dalle erbe aromatiche - basilico in testa alla classifica - alla pasta che si veste di condimenti veloci. Poi ci sono loro, le melanzane, icone immancabili che caratterizzano la cucina del Sud in particolare e che si esprimono con una stupefacente gamma di forme, colori e screzature. Che cosa accade, però, quando le bucce delle melanzane non sono più tese, le polpe non si rivelano turgide e i piccioli iniziano a denunciare stanchezza? Che cosa succede, insomma, quando le melanzane che abbiamo acquistato e non utilizzato in tempo utile non sono più fresche?

Accade che si prepara un piccolo accompagnamento per l'aperitivo, buonissimo e virtuoso che, adattandone la quantità, può diventare un antipasto o un condimento per la pasta.

Quindi, guai a dare delle vecchie alle melanzane perché si offendono, visto che esistono ricette per "ringiovanirle"...



**Con questa ricetta  
abbiamo evitato  
lo spreco di  
verdura non più  
fresca, scarti di  
verdura, pane  
raffermo**



## Ingredienti

2 melanzane lunghe o tonde di 300 grammi circa, non più fresche

Sale q.b.

30 grammi di pinoli

200 millilitri di acqua

25 grammi di parte verde di un cipollotto

4 foglie medie di menta fresca

8 foglie medie di basilico fresco

1 cucchiaino di olio extravergine di oliva

Pepe nero macinato al momento q.b.

4 fette di pane del giorno precedente del peso di circa 30 grammi ciascuna (nel mio caso pane ai cinque cereali)

## Procedimento

Privo le melanzane del picciolo, dopodiché le taglio a metà nel senso della lunghezza e, con un coltello affilato, pratico alcune incisioni incrociate nella polpa ottenendo un motivo a rombi e avendo cura di non trapassare gli ortaggi intaccando la buccia.

Sistemo le melanzane in un piatto con il taglio rivolto verso l'alto e salo leggermente.

Cuocio nel forno a microonde per 5 minuti utilizzando il programma specifico per verdure (se disponibile), oppure con il programma standard, a media potenza, per circa 10 minuti.

A fine cottura, la polpa delle melanzane deve essere molto morbida.

In alternativa, la cottura dell'ortaggio può avvenire nel forno tradizionale in modalità statica, alla temperatura di 180°C per circa 20 minuti.

Lascio intiepidire le melanzane cotte affinché siano maneggiabili, quindi, con l'aiuto di un cucchiaino, stacco la polpa dalle bucce e la metto sul tagliere.

Con un coltello pesante e affilato riduco il tutto in un battuto piuttosto fine che poi trasferisco in una capiente ciotola.

Riscaldo una piccola padella antiaderente su fiamma media e vi tosto i pinoli per alcuni istanti avendo cura di non bruciarli; quando sono leggermente dorati e sprigionano il loro aroma, sono pronti. Ripongo in un piatto e lascio raffreddare.

Nella stessa padella verso l'acqua e la porto a bollore, dopodiché unisco la parte verde del cipollotto che sbianchisco per un minuto. Scolo e asciugo con carta da cucina.

Riduco le foglie di basilico e di menta a striscioline sottili.

Nella ciotola contenente il battuto di melanzana riunisco i pinoli, la parte verde del cipollotto e le erbe aromatiche.

Condisco con olio e pepe e regolo di sale se necessario (ho già salato le melanzane prima della cottura).

Mesco con cura, copro e lascio riposare in frigorifero per un'ora.

Questa operazione è facoltativa ma permette ai sapori e ai profumi di amalgamarsi meglio e di divenire più intensi.

Taglio il pane a bastoncini che poi tosto fino a renderli ben dorati e croccanti.

Lascio raffreddare.

Servo il paté di melanzane con i bastoncini di pane tostato.



# ROTOLI CROCCANTI CON AVANZI DI PROSCIUTTO E FORMAGGIO

di Paola "Slelly" Uberti, fondatrice di [LIBRICETTE.eu](http://LIBRICETTE.eu),  
[SLELLYBOOKS.com](http://SLELLYBOOKS.com), [SAPEREDIGUSTO.com](http://SAPEREDIGUSTO.com) e del blog [SLELLY](http://SLELLY)



**ANTIQUA**

PREGIATA FARINA MACINATA A PIETRA



## Rock and *Rolls*

“Spaccano” davvero come un pezzo rock questi rotoli che in un irresistibile guscio croccante e goloso, realizzato con la versatile farina ANTIQUA TIPO 1 by MOLINI BONGIOVANNI e un buon olio extravergine di oliva, nascondono un ripieno di prosciutto e formaggio.

Un grande classico declinato in una versione *smart* che nasce dall'utilizzo di rimasugli del frigorifero.

Sapori conosciuti e diffusamente apprezzati che si traducono in un richiamo gastronomico al quale è davvero difficile resistere.

Un consiglio: servite questi rolls ancora tiepidi per elevare all'ennesima potenza la loro capacità di farsi simbolo della semplicità che fa rima con golosità.

Questa ricetta è offerta da

# ANTIQUA

PREGIATA FARINA MACINATA A PIETRA

**ANTIQUA**  
**PREGIATA FARINA MACINATA A PIETRA**  
**by MOLINI BONGIOVANNI SpA**

Via Volta, 9 - 10020 Cambiano (TO)

[www.antiquafarina.it](http://www.antiquafarina.it)



## Ingredienti

### Per la pasta:

100 grammi di farina ANTIQUA Tipo 1 + un po' per la spianatoia

Una presa di sale

10 grammi di olio extravergine di oliva

40 millilitri di acqua

### Per il ripieno:

70 grammi di prosciutto cotto avanzato

30 grammi di rimasugli di formaggio stagionato (nel mio caso Toma del Lago Nero)

Noce moscata grattugiata al momento q.b.

Pepe nero macinato al momento q.b.

### Inoltre:

Olio extravergine di oliva per pennellare la preparazione prima della cottura q.b.

## Procedimento

Scaldo il forno a 180°C in modalità ventilata.

In una capiente ciotola riunisco farina e sale e mescolo. Verso l'olio, quindi lavoro gli ingredienti con una forchetta per ottenere un composto dall'aspetto sbriciolato.

Aggiungo l'acqua e impasto brevemente: la massa deve risultare piuttosto morbida.

Stendo la pasta allo spessore di 1 millimetro sulla spianatoia generosamente infarinata, ottenendo un rettangolo di 30 x 24 centimetri circa.

Frullo il prosciutto assieme al formaggio privato della crosta fino a ottenere una struttura piuttosto fine, poi insaporisco con un po' di noce moscata e una macinata di pepe.


Distribuisco il composto ottenuto sulla pasta, accumulandolo in prossimità di uno dei lati lunghi. Ripiego i lembi laterali verso l'interno (sul ripieno dove è possibile).

Arrotolo saldamente il tutto, quindi appoggio la preparazione in una teglia con il fondo foderato di carta da forno, rivolgendo la chiusura della pasta verso il basso.

Pennello con un po' di olio e cuocio per 35 minuti o fino a quando la pasta è dorata e croccante.

Estraggo dal forno, lascio intiepidire leggermente, quindi, con un coltello a lama seghettata, ricavo 6 cilindri tagliando in diagonale.

Servo immediatamente.

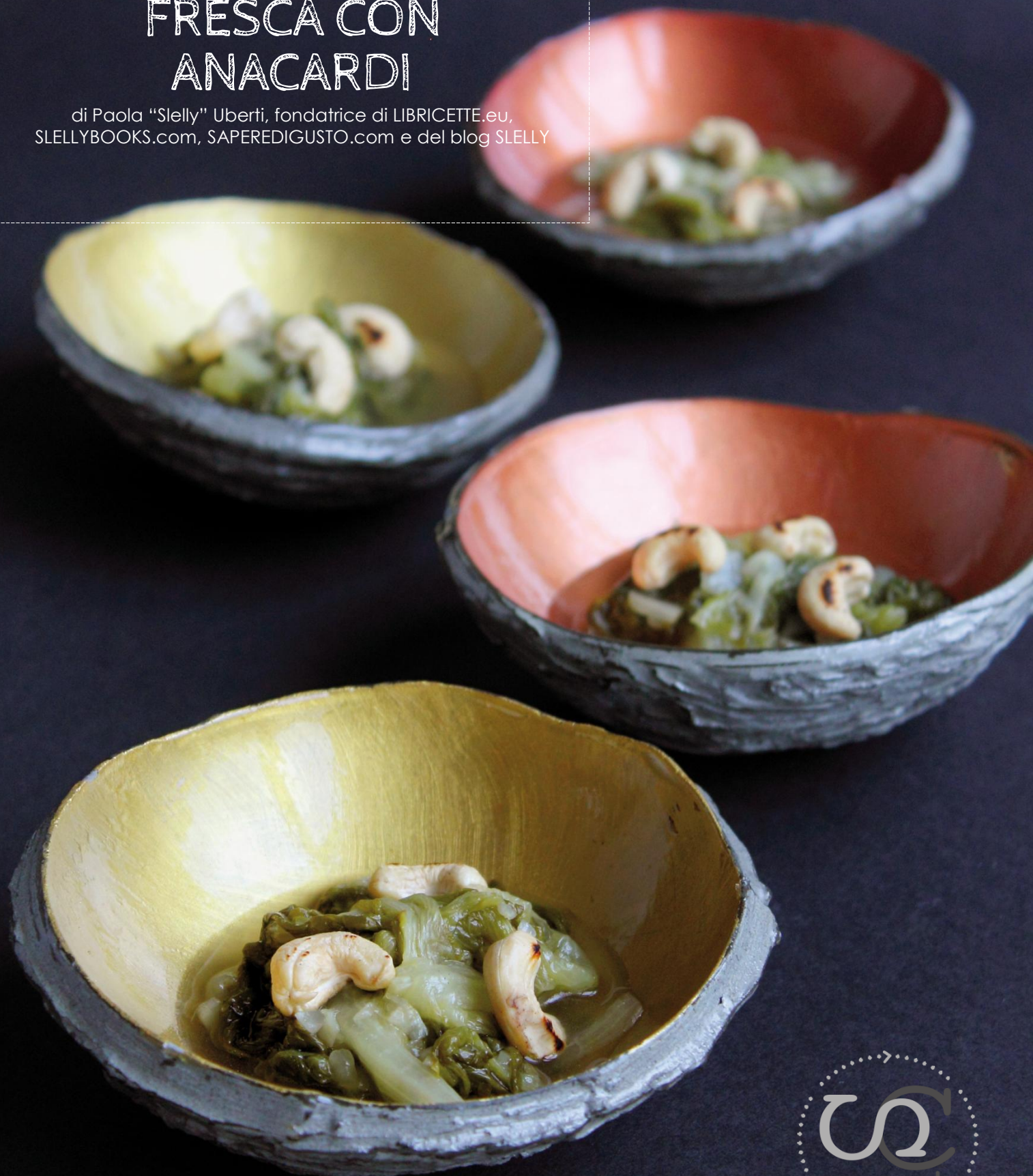


Con questa ricetta  
abbiamo evitato  
lo spreco di  
rimasugli del  
frigorifero



# ZUPPA AGRODOLCE DI LATTUGA NON PIÙ FRESCA CON ANACARDI

di Paola "Slelly" Uberti, fondatrice di [LIBRICETTE.eu](http://LIBRICETTE.eu),  
[SLELLYBOOKS.com](http://SLELLYBOOKS.com), [SAPEREDIGUSTO.com](http://SAPEREDIGUSTO.com) e del blog [SLELLY](http://SLELLY)





## Anti spreco Asia style

Se avete in programma una cena ispirata ai sapori asiatici che abbiamo imparato a conoscere in Italia e se avete voglia di fare il cosiddetto *figurone*, offrendo ai vostri ospiti un antipasto insolito, provate questa zuppa agro dolce che potete realizzare con un cespo di lattuga che inizia ad appassire.

Freschezza, note erbacee, l'irresistibile dialogo tra dolce e salato e la ricchezza degli anacardi che danno al piatto una parte croccante, faranno breccia, vedrete.

Questo antipasto anti spreco e pro stile, all'occorrenza può essere realizzato con la scarola o il radicchio che conferiscono una piacevole nota amarognola.

A proposito di stile, vi raccomando di servire questa zuppa in ciotoline che sappiano incrementare la sua aura da occasione speciale, come le *ciotole lunari* che ho utilizzato io, create da Simona Covello di SC Concrete.

Con questa  
ricetta abbiamo  
evitato lo  
spreco di  
verdura non  
più fresca





Preparazione  
5 minuti

Riposo  
---

Cottura  
16 minuti

Persone  
4

## Ingredienti

12 anacardi

30 millilitri di olio extravergine di oliva (2 cucchiaini)

200 grammi di lattuga non più fresca

Sale q.b.

10 grammi di miele di acacia

5 millilitri di aceto di vino bianco (1 cucchiaino)

Pepe nero macinato al momento q.b.

## Procedimento

Scaldo una piccola padella antiaderente e vi tosto gli anacardi per pochi istanti: sono pronti quando iniziano a emanare la loro fragranza e a risultare leggermente abbrustoliti. Trasferisco immediatamente in un piatto e lascio raffreddare.

Verso l'olio in una pentola d'acciaio dal fondo spesso.

Taglio la parte terminale del cespo di lattuga al fine di separare le foglie e la trito finemente, dopodiché sciacquo accuratamente il tutto. Scolo evitando di eliminare tutta l'acqua e sistemo nella pentola.

Aggiungo poco sale, copro e cuocio a fiamma dolce per 10 minuti o fino a quando la lattuga è appassita e morbida ma non sfaldata.

Unisco aceto e miele e proseguo la cottura senza coperchio e a fiamma vivace per altri 5 minuti.

Condisco con una macinata di pepe, suddivido la preparazione nelle ciotoline e la rifinisco con gli anacardi.

Servo immediatamente.

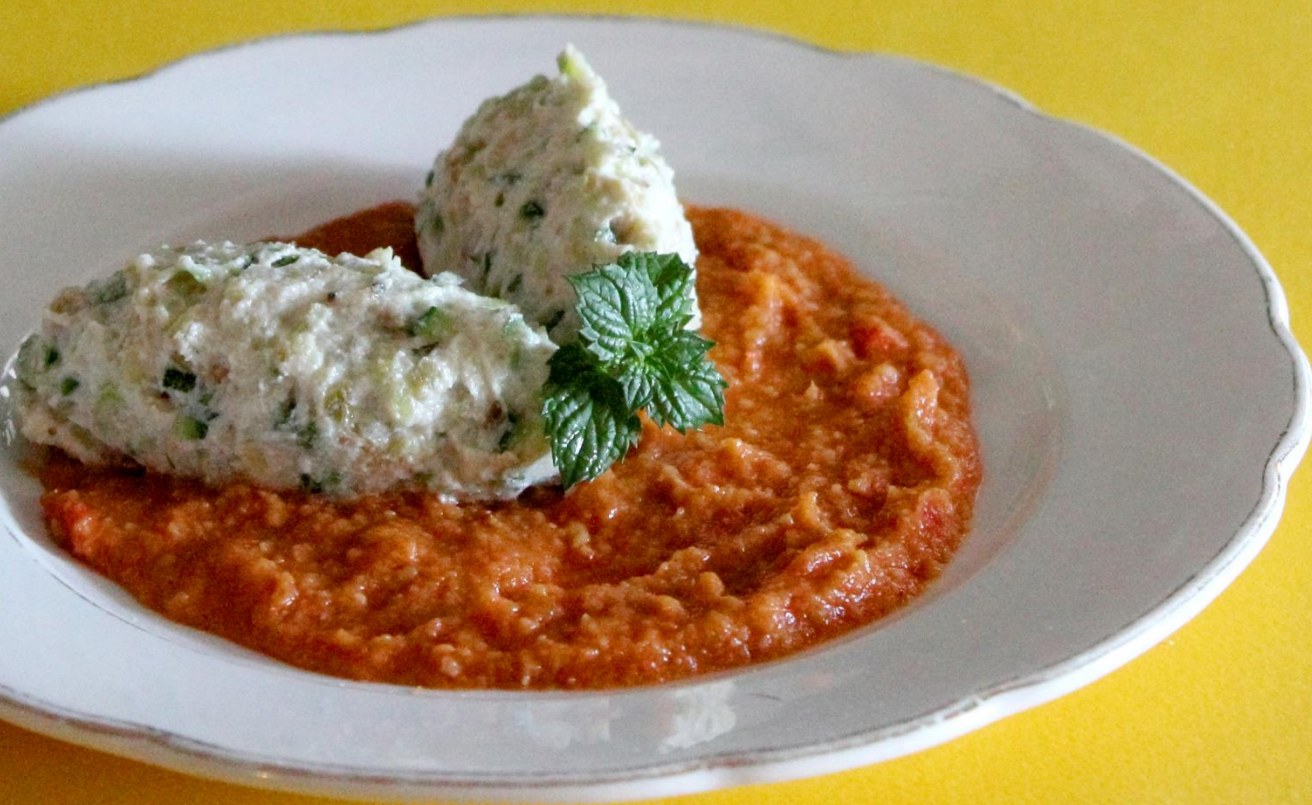
## Nota importante

Questa zuppa può essere realizzata con altri tipi di vegetali da insalata (scarola, valeriana, radicchio...).



QUENELLE DI  
RICOTTA DI BUFALA E  
ZUCCHINE NON PIÙ  
FRESCHESU CREMA  
DI POMODORINI E  
GRISSINI RAFFERMI

di Paola "Slelly" Uberti, fondatrice di [LIBRICETTE.eu](http://LIBRICETTE.eu),  
[SLELLYBOOKS.com](http://SLELLYBOOKS.com), [SAPEREDIGUSTO.com](http://SAPEREDIGUSTO.com) e del blog [SLELLY](http://SLELLY)



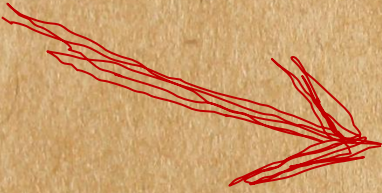


## Duecento per quattro


Duecento grammi di zucchine non più nel fior degli anni e pochi altri residui del frigorifero e della dispensa per un antipasto destinato a quattro persone.

Applicare le buone pratiche anti spreco in cucina significa anche preparare un piatto con quel che c'è, affidandosi alla propria creatività e mettendo cura nei propri gesti. Una zucchina non più freschissima, quel po' di ricotta di bufala avanzata, una manciata di olive, qualche pomodorino che, a ben guardarlo, avrebbe bisogno di un lifting e pochi grissini ai quali il caldo e l'umidità hanno dato un colpo ferale. Candidati al secchio dell'organico? Giammai!

Concettualmente parlando - e nella pratica - gettando tra i rifiuti gli ingredienti utilizzati in questa ricetta, avrei destinato ai rifiuti quattro antipasti deliziosi. Folle, non credete?



**Con questa ricetta  
abbiamo evitato  
lo spreco di  
verdura non più  
fresca, grissini  
raffermi**





## Ingredienti

### Per le quenelle:

200 grammi di zucchine chiare non più fresche

200 grammi di ricotta di bufala asciutta

50 grammi di olive verdi di Cerignola in salamoia, denocciolate

4 foglie di menta fresca di medie dimensioni + 4 ciuffetti per decorare

Un cucchiaio di olio extravergine di oliva

Sale q.b.

Pepe nero macinato al momento q.b.

### Per la crema di pomodorini e grissini:

200 grammi di pomodorini piccadilly non più freschi

25 grammi di grissini all'olio extravergine di oliva raffermi

½ cucchiaio di olio extravergine di oliva

Sale q.b.

Pepe nero macinato al momento q.b.

## Procedimento

Spunto le zucchine e le taglio a metà nel senso della lunghezza per poi affettarle sottilmente.

Arrovento una grande padella antiaderente su fiamma alta, riduco il calore e vi cuocio le zucchine senza condimenti per 10 minuti circa, mescolando spesso; a fine cottura gli ortaggi devono risultare morbidi e leggermente abbrustoliti. Lascio raffreddare.

Setaccio la ricotta in una capiente ciotola.

Trito grossolanamente zucchine e olive e le unisco alla ricotta.

Riduco la menta a striscioline sottili e la aggiungo agli altri ingredienti nella ciotola.

Condisco con un cucchiaio di olio, sale e pepe e mescolo con cura al fine di amalgamare tutti gli elementi. Copro e trasferisco in frigorifero fino al momento dell'utilizzo.

Pulisco la padella, la arrovento nuovamente e vi appoggio i pomodorini con il taglio rivolto verso il basso.

Cuocio a fiamma medio-alta per 5 minuti, verso mezzo bicchiere d'acqua calda che aiuterà a staccare i vegetali dalla padella e cuocio per altri 3 minuti o fino a quando il liquido è evaporato. Lascio raffreddare, dopodiché trasferisco nel bicchiere del frullatore a immersione.

Unisco i grissini spezzettati e il mezzo cucchiaio di olio, quindi frullo il tutto fino a ottenere una crema densa e liscia, aiutandomi con poca acqua fredda al bisogno, dopodiché condisco con sale e pepe.

Distribuisco la crema in quattro piatti individuali.

Estraggo il composto a base di ricotta di bufala e zucchine dal frigorifero e, utilizzando due cucchiari, formo otto quenelle che sistemo nei piatti, sopra la crema.

Decoro con i ciuffetti di menta e servo.

## Note pratiche

Potete sostituire i pomodorini Piccadilly previsti dalla ricetta con altri pomodorini che avete a disposizione e i grissini all'olio con differenti tipologie di grissini o crackers non più croccanti.



# CROSTATINE SALATE CON FUNGHI, RIMASUGLI DI FORMAGGIO E MIELE DI CASTAGNO

di Paola "Slelly" Uberti, fondatrice di [LIBRICETTE.eu](http://LIBRICETTE.eu),  
[SLELLYBOOKS.com](http://SLELLYBOOKS.com), [SAPEREDIGUSTO.com](http://SAPEREDIGUSTO.com) e del blog [SLELLY](http://SLELLY)





## Piccoli ma buoni

Indovinello: sono piccoli, ognuno ha il suo carattere inconfondibile, giacciono in frigorifero da alcuni giorni e noi li guardiamo chiedendoci cosa farne. Cosa sono?

I rimasugli di formaggi, naturalmente.

Spesso ci troviamo ad aver a che fare con piccoli avanzi di formaggio (specie se abbiamo visitato una fiera specifica, un caseificio o un alpeggio e ci siamo dati agli acquisti folli...vero?).

Senza mai dimenticare che *acquisto folle* è sinonimo di *privilegio*, e che sprecare il cibo acquistato grazie a quel privilegio è due volte ingiusto, con i piccoli pezzi di formaggio che abbiamo a disposizione possiamo realizzare numerosi piatti saporiti e golosi.

La ricetta che segue è un esempio di come con cinquanta grammi di formaggi avanzati, buoni funghi porcini secchi e poco altro sia possibile creare un antipasto destinato a quattro persone.

Si tratta di gustose crostatine che possono trasformarsi in un'unica crostata più grande, nella cui base croccante - creata con una farina tipo 2, rustica e robusta nel sapore - si trova un composto di funghi e formaggi stagionati profumato e saporito. In questo inno ai boschi e alle montagne non poteva mancare un tocco di miele di castagno di APICOLTURA LA MARGHERITA che completa la preparazione rendendola adatta a un'occasione speciale.

Questa ricetta è offerta da



**APICOLTURA LA MARGHERITA**

di Margherita Fogliati

Corso Francia, 152 - 10098 Rivoli (TO)

[www.apiculturalamargherita.it](http://www.apiculturalamargherita.it)



Preparazione  
20 minuti

Riposo  
30 minuti

Cottura  
20 minuti

Persone  
4

## Ingredienti

15 grammi di funghi porcini secchi

90 grammi di farina tipo 2 divisi in due dosi rispettivamente da 80 e 10 grammi + un po' per la spianatoia

Sale q.b.

13 grammi di olio extravergine di oliva

25 millilitri di acqua fredda

50 grammi di rimasugli di formaggi stagionati

Un uovo medio

40 millilitri di latte intero fresco

Pepe nero macinato al momento q.b.

Miele di castagno di APICOLTURA LA MARGHERITA q.b.



**Con questa ricetta abbiamo evitato lo spreco di rimasugli del frigorifero**



## Procedimento

Sistemo i funghi in una ciotola e li sommergo con acqua bollente. Copro e lascio riposare seguendo i tempi indicati sulla confezione (nel mio caso sono stati necessari 30 minuti). Trascorso il tempo di ammollo, scolo e sciacquo i porcini con acqua fredda corrente, dopodiché li asciugo accuratamente con carta da cucina.

Scaldo il forno a 180° in modalità ventilata.

Metto la dose da 80 grammi di farina in un capiente contenitore e aggiungo una presa di sale. Mescolo, quindi verso l'olio e lavoro brevemente gli ingredienti con una forchetta: devo ottenere un composto dall'aspetto sbriciolato. Verso l'acqua e impasto per pochi istanti: la massa deve risultare morbida ma non appiccicosa.

Stendo la pasta allo spessore di un millimetro sulla spianatoia infarinata, poi rovescio 4 formine antiaderenti da crostatina sulla sfoglia e le utilizzo come traccia per ricavare altrettanti dischi, tagliandoli con un coltello affilato o con una rotella taglia pasta liscia.

Rivesto l'interno delle formine con i dischi di pasta e li faccio aderire bene al fondo e alle scanalature aiutandomi con il manico di un cucchiaino di legno. Pratico numerosi fori sul fondo dei gusci di pasta con i rebbi di una forchetta. Copro con un canovaccio e tengo da parte.

Privo i formaggi della crosta e li riduco a cubetti di 1 centimetro di lato, poi trito grossolanamente i funghi.

In una ciotola riunisco i formaggi e i funghi, unisco la rimanente farina e mescolo. Aggiungo l'uovo e il latte, salo leggermente (i formaggi sono già sapidi) e mescolo ancora. Con il composto ottenuto riempio i gusci di pasta.

Cuocio le crostatine per 20 minuti o fino a quando i gusci sono croccanti e il ripieno è rassodato e dorato.

Estraggo dal forno e lascio intiepidire, quindi sformo e cospargo con poco pepe e un filo di miele di castagno prima di servire.

## Note pratiche

Per questa ricetta è preferibile utilizzare formaggi stagionati dal sapore robusto che si sciolgano in cottura.



# SFORMATINI DI UOVA E PROSCIUTTO AVANZATO CON CREMA DI TARALLUCCI AL PEPE E POMODORINI

di Paola "Slelly" Uberti, fondatrice di [LIBRICETTE.eu](http://LIBRICETTE.eu),  
[SLELLYBOOKS.com](http://SLELLYBOOKS.com), [SAPEREDIGUSTO.com](http://SAPEREDIGUSTO.com) e del blog [SLELLY](http://SLELLY)





## L'uovo risolutore

L'uovo, elemento nutriente e simbolico, è davvero un passepartout in cucina. Oltre a essere ingrediente fondamentale delle preparazioni più disparate, dalla pasta fresca a una moltitudine di dolci, è delizioso in semplicità, nei vari stadi e metodi di cottura che lo riguardano.

In questa ricetta, l'uovo è protagonista assieme ad avanzi di prosciutto - da consumare in fretta data la rapida deperibilità di questo alimento - e ai tarallucci al pepe del TARALLIFICIO SANTA RITA, trasformati in una deliziosa e saporita crema destinata ad accompagnare uno sformatino che, in fondo, richiama un po' i sapori dell'infanzia di molti di noi.

Non può mancare, infine, una sbriciolata degli stessi tarallucci, per quel tocco croccante che rende il piatto completo e appetitoso.

Questa ricetta è offerta da



**TARALLIFICIO SANTA RITA**  
Via San Secondo, 23 – 10128 Torino  
[www.tarallificio.com](http://www.tarallificio.com)



## Ingredienti

### Per gli sformatini:

170 millilitri di latte intero fresco

70 grammi di robiola fresca

60 grammi di prosciutto cotto avanzato

30 grammi di pecorino romano grattugiato al momento

2 uova medie

Sale q.b.

### Per la crema:

50 millilitri di acqua fredda

100 grammi di pomodorini datterini

50 grammi di tarallucci al pepe del TARALLIFICIO SANTA RITA + 4 per rifinire i piatti

2 steli medi di erba cipollina fresca

Con questa  
ricetta abbiamo  
evitato lo  
spreco di  
rimasugli del  
frigorifero

## Procedimento

Scaldo il forno a 170°C in modalità statica.

Nel boccale del frullatore riunisco latte, robiola, prosciutto, pecorino e uova.

Salo leggermente (prosciutto e pecorino sono già sapidi), quindi aziono la macchina ad alta velocità fino a ottenere un composto liquido e molto fine.

Copro e lascio riposare in frigorifero per 10 minuti affinché le bolle d'aria salgano in superficie; queste creerebbero antiestetici buchi nella struttura degli sformatini.

Estraggo dal frigorifero, mescolo per uniformare nuovamente, poi trasferisco la preparazione in quattro stampini monoporzione di alluminio usa e getta che arrango in una teglia dai bordi alti.

Verso acqua calda in quantità sufficiente a raggiungere i  $\frac{3}{4}$  dell'altezza degli stampini, dopodiché cuocio in forno per 35 minuti o fino a quando il composto risulta rassodato ma morbido. Per testare la cottura infilo la lama di un coltellino nel cuore di uno sformatino: deve uscire asciutta.

Estraggo dal forno e, utilizzando guanti protettivi, tolgo gli stampini dall'acqua. Lascio raffreddare.

Per la crema, verso l'acqua nel boccale del frullatore a immersione. Taglio i pomodorini a metà nel senso della lunghezza e li unisco all'acqua.

Aggiungo i tarallucci sbriciolati e l'erba cipollina finemente tagliuzzata, quindi frullo il tutto fino a raggiungere una consistenza omogenea e piuttosto liscia.

Regolo di sale solo se necessario (i tarallucci sono già sapidi).

Per estrarre gli sformatini, passo la lama di un coltello lungo i bordi, quindi li capovolgo nei piatti individuali.

Con molta delicatezza pratico un foro al centro delle basi degli stampini che poi rimuovo.

Prima di servire, finisco con un po' di crema di tarallucci e pomodorini e con i tarallucci restanti sbriciolati.





# MINESTRA DI ZUCCA, CECI AVANZATI E RIMASUGLI DELLA DISPENSA

di Fernanda Demuru del blog  
IL LECCAPENTOLE E LE SUE PADELLE



## Ingredienti

500 grammi di zucca

120 grammi di ceci lessati avanzati

80 grammi di pasta di piccolo formato per minestra, avanzata in dispensa

L'ultima patata rimasta in dispensa

Uno scalogno

Alcuni aghi di rosmarino fresco

Alcune foglie di timo fresco

Olio extravergine d'oliva q.b.

Sale q.b.

Pepe nero q.b.

1,5 litri di brodo vegetale o acqua

## Procedimento

Tenere da parte metà ceci da aggiungere alla preparazione dopo averla frullata (se non gradite i ceci interi, saltate questo passaggio).

Dopo aver lavato e mondato zucca, patata e scalogno, tagliarli in piccoli pezzi e rosolarli dolcemente in una pentola con un filo d'olio e le erbe aromatiche.

Versare brodo vegetale o acqua fino a coprire le verdure. Quando il liquido raggiunge il bollore, ridurre il calore, aggiustare di sale e proseguire la cottura con coperchio per circa 30 minuti.

Frullare in maniera più o meno grossolana in base al gusto personale, unire i ceci tenuti da parte e la pasta e cuocere ancora per il tempo indicato sulla confezione di quest'ultima.

Servire la minestra calda, rifinendo con un filo d'olio e una macinata di pepe.

## Note pratiche

Se in dispensa avete rimasugli di pasta lunga potete spezzarla e utilizzarla in luogo della pasta di piccolo formato.



Con questa ricetta  
abbiamo evitato lo  
spreco di cibo  
cotto, rimasugli  
della dispensa







## ZUPPA CON AVANZI DI.. MINESTRA!

di Paola "Slelly" Uberti, fondatrice di [LIBRICETTE.eu](http://LIBRICETTE.eu),  
[SLELLYBOOKS.com](http://SLELLYBOOKS.com), [SAPEREDIGUSTO.com](http://SAPEREDIGUSTO.com) e del blog [SLELLY](http://SLELLY)






## Minestra alla seconda

Già, una minestra alla sua seconda occasione.


Seconda occasione di rivelarsi piatto corroborante, nutriente e saziante, ricco di sfumature di sapore genuine come lo sono gli ortaggi che gli danno vita - perché li avete scelti buoni e locali quando avete preparato la minestra che è avanzata, vero? -

A dimostrazione di quanto possa essere virtuosa e utile la cucina anti spreco, anche altri ingredienti trovano nuova vita in questa preparazione: il pane rafferma e gli ultimi pezzetti prossimi alla crosta di un formaggio grana.

Insomma, con due piatti di minestra non consumati, una manciata di pane secco e qualche scaglia di formaggio di recupero, otterrete piccole cocotte piene di bontà che funzioneranno perfettamente come primo piatto al quale accostare un secondo leggero a base vegetale.



**Con questa ricetta  
abbiamo evitato  
lo spreco di cibo  
cotto, pane  
raffermo,  
rimasugli del  
frigorifero**





## Ingredienti

Olio extravergine di oliva q.b.

160 grammi di pane secco

600 grammi circa di minestra avanzata

60 grammi di scaglette di formaggio grana recuperate dalla crosta

Pepe nero macinato al momento q.b.

Sale se necessario q.b.

## Procedimento

Ungo l'interno di quattro cocottine monoporzionamento resistenti al calore con un po' di olio.

Rompo il pane in pezzi piuttosto piccoli utilizzando un batticarne e li utilizzo per creare uno strato sul fondo dei contenitori di cottura.

Verso metà minestra sul primo strato di pane e compatto bene con il dorso di un cucchiaino.

Distribuisco un po' di formaggio e creo un secondo strato con ciò che resta del pane.

Finisco la stratificazione con la rimanente minestra che poi cospargo con altre scaglette di formaggio.

Compatto nuovamente.

Lascio riposare per 15 minuti affinché il pane si imbibisca dei liquidi della minestra.

Nel frattempo riscaldo il forno a 200°C in modalità grill.

Irroro la superficie delle zuppe con un po' d'olio e cuocio per 10 minuti o fino a quando la superficie è ben dorata e risulta croccante.

Lascio riposare 5 minuti fuori dal forno, cospargo con un po' di pepe e servo.

## Note pratiche

Io ho utilizzato una minestra di vegetali misti con orzo che può essere sostituita liberamente con altri tipi di minestra oppure con minestrone, vellutate o creme di verdura.

Considerando che la minestra deve inzuppare e rendere morbido il pane secco, in caso essa sia troppo densa, è possibile stemperarla con un po' di brodo vegetale o acqua.

Anche il tipo di formaggio può essere variato in funzione degli avanzi che si hanno a disposizione.

In luogo del pane si possono utilizzare grissini o crackers non più croccanti.

L'impiego del sale è facoltativo e dipende dalla sapidità degli ingredienti utilizzati.



# CREMA DI PANE RAFFERMO CON ERBA CIPOLLINA, PROSCIUTTO E MIELE

di Paola "Slelly" Uberti, fondatrice di LIBRICETTE.eu,  
SLELLYBOOKS.com, SAPEREDIGUSTO.com e del blog SLELLY



APICOLTURA  
*La Margherita*



## Quando non c'era niente

Pane e latte mi fanno pensare alle colazioni della mia nonna paterna. Anche nell'abbondanza, non rinunciava a quello che, "ai tempi in cui non c'era niente", era il suo pasto per iniziare la giornata.

Ricordo perfettamente il familiare odore del latte bollente e il pane del giorno prima che trovava nuova vita e significato in quel liquido candido, traduzione visibile di un silenzioso gesto di rispetto nei confronti del cibo e del lavoro necessario a guadagnarselo.

Anni dopo, ho ritrovato gli stessi gesti in mio suocero. Stesso modo di fare colazione e stessa risposta alla domanda *Perché non mangi i biscotti?*: "Perché pane e latte mi piace e quando non c'era niente era già un lusso."

Non c'è molto da dire su una risposta del genere, se non che la saggezza acquisita con le rinunce è un valore da custodire.

Questa ricetta è una dedica alle persone delle quali vi ho parlato.

Una crema di pane e latte arricchita – perché sono fortunata – con erba cipollina, prosciutto cotto e con il miele di tarassaco di APICOLTURA LA MARGHERITA, con il suo carattere importante che ben si presta a un piatto salato rustico, pervaso dalla freschezza dell'erba cipollina. La base, però, è quella. La base sono loro: il pane raffermo e il latte; perché non voglio dimenticare.

Questa ricetta è offerta da



**APICOLTURA LA MARGHERITA**

di Margherita Fogliati

Corso Francia, 152 - 10098 Rivoli (TO)

[www.apiculturalamargherita.it](http://www.apiculturalamargherita.it)



**Preparazione**  
20 minuti

**Riposo**  
15 minuti

**Cottura**  
10 minuti

**Persone**  
4

## Ingredienti

200 grammi di pane raffermo  
(pane di farina tipo 1 nel mio caso)

1,5 litri di latte intero fresco

12 steli medi di erba cipollina  
fresca + 4 per rifinire i piatti

60 grammi di Parmigiano Reggiano  
24 mesi grattugiato al momento

Sale q.b.

Pepe nero macinato al momento

120 grammi di prosciutto cotto in  
una sola fetta

Miele di tarassaco di APICOLTURA  
LA MARGHERITA q.b.

## Procedimento

Trito grossolanamente il prosciutto.

Tagliuzzo i 12 steli di erba cipollina ed eseguo la stessa operazione con i rimanenti, tenendoli separati.

Riduco il pane in pezzi di piccole dimensioni e lo sistemo in una pentola d'acciaio dal fondo spesso.  
Verso il latte, mescolo, copro e lascio riposare per 15 minuti.

Trascorso il tempo, porto la pentola su una fiamma moderata e cuocio fino al primo accenno di bollore, mescolando.

Lontano dal fuoco unisco l'erba cipollina e frullo il tutto con un frullatore a immersione: devo ottenere una crema piuttosto liquida.

Riporto la pentola sul fornello e cuocio la preparazione a fiamma dolce per 5 minuti, continuando a mescolare.

Spengo la fiamma, unisco il Parmigiano Reggiano e una macinata di pepe, quindi regolo di sale se necessario (pane e formaggio sono già sapidi).

Mescolo con cura e suddivido la crema nei piatti individuali.

Unisco il prosciutto, cospargo con la restante erba cipollina, rifinisco con un po' di miele e servo.



**Con questa  
ricetta abbiamo  
evitato lo  
spreco di pane  
raffermo**





# SPAGHETTI CON TRITO DI PANE SECCO ED ERBE AROMATICHE AL PECORINO

di Paola "Slelly" Uberti, fondatrice di [LIBRICETTE.eu](http://LIBRICETTE.eu),  
[SLELLYBOOKS.com](http://SLELLYBOOKS.com), [SAPEREDIGUSTO.com](http://SAPEREDIGUSTO.com) e del blog [SLELLY](http://SLELLY)





## Onda di profumo

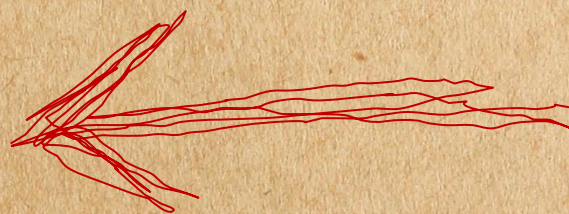
Un piatto pieno di sapore nel quale l'aromaticità e la freschezza della menta e del basilico si uniscono assecondando l'impennata latte e sapida del pecorino romano e abbracciando croccanti briciole di quel pane che abbiamo lasciato seccare, magari perché abbiamo esagerato con la quantità acquistata.

Questo primo piatto, oltre a dare la possibilità di impiegare il pane, permette di utilizzare erbe aromatiche non più freschissime. Chi non ha la possibilità o la dote di coltivarle da sé e le acquista confezionate sfruttandone solo una piccola parte, creando un profumato e gustoso pesto può evitare lo spreco di tali meraviglie della natura che tanta parte hanno in cucina.

Per realizzare la ricetta che segue sono necessari pochi e semplici gesti che regalano un condimento da annusare prima di gustarlo: la sua potenza freschissima che ricorda un'onda più inarcata delle altre in un mare calmo, arrivata chissà da dove e nata chissà come, è una sferzata di allegria.

Ringrazio Simona Covello di SC Concrete per avermi concesso l'utilizzo della sua creazione: la *ciotola lunare* che ha regalato alla mia ricetta un grande valore aggiunto.

Con questa  
ricetta abbiamo  
evitato lo  
spreco di pane  
secco





Preparazione  
3 minuti

Riposo  
---

Cottura  
11 minuti

Persone  
4

## Ingredienti

320 grammi di spaghetti

50 grammi di pane secco

6 grammi di foglie di menta fresca  
(una manciata circa)

6 grammi di foglie di basilico fresco  
(una manciata circa)

60 grammi di pecorino romano  
grattugiato al momento

100 millilitri di olio extravergine di  
oliva

Pepe nero macinato al momento  
q.b.

## Procedimento

Porto a bollore abbondante acqua salata e vi lesso gli spaghetti mantenendoli al dente, seguendo i tempi di cottura indicati sulla confezione (nel mio caso sono stati necessari 11 minuti).

Nel frattempo, verso l'olio nel boccale del robot da cucina dotato di lame.

Rompo il pane in piccoli pezzi e lo unisco all'olio.

Aggiungo le erbe aromatiche, il pecorino e una generosa macinata di pepe, dopodiché trito il tutto azionando la macchina a intermittenza, fino ad ottenere un trito piuttosto fine.

Scolo gli spaghetti, li condisco con il trito e servo immediatamente.

## Nota importante

In questa ricetta non ho utilizzato sale poiché pane e pecorino sono già sapidi.

In caso si impieghi pane sciapo, regolare la sapidità del piatto al bisogno.





# PASTA DI FARRO CON PESTO DI TARALLUCCI AL SESAMO, BARBE DI FINOCCHIO E PEPERONCINO

di Paola "Slelly" Uberti, fondatrice di [LIBRICETTE.eu](http://LIBRICETTE.eu),  
[SLELLYBOOKS.com](http://SLELLYBOOKS.com), [SAPEREDIGUSTO.com](http://SAPEREDIGUSTO.com) e del blog [SLELLY](http://SLELLY)





## Briciole mon amour

Le briciole utilizzate come condimento sanno rendere un primo piatto di pasta irresistibilmente goloso, di quelli che una forchettata tira l'altra.

La carnosità della pasta, la croccantezza dei tarallucci al sesamo del TARALLIFICIO SANTA RITA pestati, il profumo intenso e il gusto coinvolgente delle barbe di finocchio, il fuoco ammaliante del peperoncino e buon olio extravergine d'oliva. Cosa dire di più se non *GNAM?*

Questa ricetta è offerta da



**TARALLIFICIO SANTA RITA**

Via San Secondo, 23 – 10128 Torino  
[www.tarallificio.com](http://www.tarallificio.com)



## Ingredienti

15 grammi di barbe di finocchio + 4 ciuffetti per decorare i piatti

Peperoncino fresco q.b. in base alla piccantezza dello stesso e al gusto personale

Pepe nero macinato al momento q.b.

180 grammi di tarallucci al sesamo del TARALLIFICIO SANTA RITA

100 millilitri di olio extravergine di oliva

Sale se necessario q.b.

320 grammi di penne lisce di farro

## Procedimento

Nel mortaio riunisco le barbe dei finocchi, il peperoncino privato del picciolo e tagliato a pezzetti e una macinata di pepe.

Pesto finemente il tutto, quindi aggiungo i tarallucci e pesto anche questi.

Verso l'olio a filo mescolando con una piccola frusta.

Regolo di sale se necessario (i tarallucci sono già sapidi).

Porto a bollore abbondante acqua salata e vi lesso la pasta mantenendola al dente, seguendo i tempi indicati sulla confezione (nel mio caso sono sati necessari 8 minuti).

Scolo e condisco immediatamente con il pesto.

Suddivido nei piatti individuali, decoro con le barbe di finocchio tenute da parte e servo immediatamente.

## Nota importante

I semi del peperoncino possono essere rimossi in funzione del gusto personale e del grado di piccantezza dello stesso.

**Con questa  
ricetta abbiamo  
evitato lo  
spreco di scarti  
di verdura**





# MALTAGLIATI INTEGRALI CON SUGO DI SCARTI DI PEPERONE AL FINOCCHIETTO

di Paola "Slelly" Uberti, fondatrice di [LIBRICETTE.eu](http://LIBRICETTE.eu),  
[SLELLYBOOKS.com](http://SLELLYBOOKS.com), [SAPEREDIGUSTO.com](http://SAPEREDIGUSTO.com) e del blog [SLELLY](http://SLELLY)

ANT  
QUA  
  
FARINA DI GRANO TENERO  
MACINATA A PIETRA  
**INTEGRALE**  
100% GRANITALESI  
DA FILIERA CERTIFICATA

ANT  
QUA  
PREGIATA FARINA MACINATA A PIETRA



## Eppure sanno di peperone...

Pur essendo considerate la parte meno nobile dell'ortaggio, tanto da essere generalmente scartate, le calotte dei peperoni...sanno di peperone.

Può sembrare sciocco fare questa affermazione, ma soffermandosi sullo spunto di riflessione che offre, relativo a quanto cibo commestibile è sistematicamente sprecato, tanto sciocca, forse, non è.

È sufficiente staccare la polpa che costituisce la sommità del peperone dal picciolo e ripulirla dalle parti bianche interne. Pazienza che è ripagata dal trovarsi con una materia prima di tutto rispetto con la quale creare un sugo piacevole e gustoso.

Con il suo sapore importante e inconfondibile, in questa ricetta il peperone incontra i pomodorini e la freschezza dell'erba cipollina e del finocchietto. Il tutto in un sugo facile e veloce da realizzare, perfetto per condire robusti maltagliati - simbolo del recupero in cucina per eccellenza - realizzati con la farina ANTIQUA INTEGRALE by MOLINI BONGIOVANNI.

Un consiglio: prima di godervi questo piatto di pasta perfetto per la fine dell'estate, ispirate profondamente il delizioso profumo di grano diffuso dai maltagliati integrali che cuociono. Sarà un toccasana per il vostro umore.

Questa ricetta è offerta da

# ANTIQUA

PREGIATA FARINA MACINATA A PIETRA

**ANTIQUA**

**PREGIATA FARINA MACINATA A PIETRA by  
MOLINI BONGIOVANNI SpA**

Via Volta, 9 - 10020 Cambiano (TO)

[www.antiquafarina.it](http://www.antiquafarina.it)



## Ingredienti

240 grammi di farina ANTIQUA INTEGRALE + un po' per la spianatoia

160 millilitri di acqua

Sale q.b.

180 grammi di calotte di peperone già private di picciolo e parte bianca interna

200 grammi di pomodorini piccadilly molto maturi

1,5 cucchiaini di olio extravergine di oliva

3 steli medi di erba cipollina fresca

2 ciuffi medi di finocchietto + 4 per la decorazione

Pepe nero macinato al momento q.b.

## Procedimento

Mesco la farina e una presa di sale in una ciotola, quindi trasferisco sulla spianatoia creando la classica fontana con cratere centrale all'interno del quale verso l'acqua.

Inizio a incorporare il liquido alla farina miscelando con la punta delle dita, dopodiché proseguo portandolo la farina dall'esterno verso l'interno.

Una volta incorporati i due ingredienti, impasto per almeno 10 minuti.

La pasta deve risultare soda, liscia ed elastica.

Formo una palla che avvolgo con pellicola da cucina e ripongo in frigorifero.

Lascio riposare per 30 minuti.

In alternativa, l'impasto può essere realizzato nella planetaria dotata di gancio o nel robot da cucina equipaggiato con l'apposito strumento per impasti.

Durante il tempo di riposo della pasta, taglio le calotte di peperone a pezzi di medie dimensioni.

Arrovento una padella antiaderente e vi abbrustolisco gli ortaggi a fiamma media per 5 minuti, dopodiché verso mezzo bicchiere di acqua calda, riduco il calore al minimo e proseguo la cottura per 10 minuti o fino a quando sono morbidi e il liquido è assorbito.

Lascio intiepidire e trasferisco nel bicchiere del frullatore a immersione.

Aggiungo i pomodorini tagliati a metà, l'olio, l'erba cipollina tagliuzzata e il finocchietto.

Frullo il tutto per ottenere una crema liscia e omogenea.




Verso la preparazione in un pentolino d'acciaio dal fondo spesso e cuocio a fiamma media per 5 minuti al fine di ridurla leggermente. Tengo in caldo.

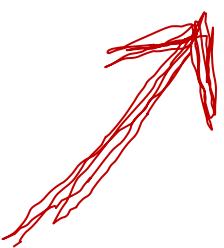
Estraggo la pasta dal frigorifero e la stendo con il mattarello sulla spianatoia infarinata, ricavando due sfoglie spesse circa 1 millimetro (in alternativa utilizzo l'apposita macchina tira sfoglia).  
Con una rotella liscia, ricavo i maltagliati che poi appoggio su un vassoio cosparso di farina.

Porto a bollore abbondante acqua salata e vi lesso i maltagliati per circa tre minuti.  
Scolo e condisco immediatamente con il sugo.

Suddivido la pasta nei piatti individuali, decoro con un ciuffetto di finocchietto e servo.



**Con questa ricetta  
abbiamo evitato  
lo spreco di scarti  
di verdura**





# RIMASUGLI DI PASTA CON POMODORI SECCHI, PECORINO E GRATINATURA DI TARALLUCCI

di Paola "Slelly" Uberti, fondatrice di [LIBRICETTE.eu](http://LIBRICETTE.eu),  
[SLELLYBOOKS.com](http://SLELLYBOOKS.com), [SAPEREDIGUSTO.com](http://SAPEREDIGUSTO.com) e del blog [SLELLY](http://SLELLY)





## Grati alla gratinatura

C'è chi ne è autentico cultore, chi la guarda con cupidigia aspettando una distrazione degli altri commensali, chi la venera e chi mangerebbe solo quella.

La gratinatura è indubbiamente il valore aggiunto di molte preparazioni al forno tra le quali la pasta che popola i sogni – proibiti e non – di molti di noi.

Saporita, croccante, attraente e capace di ingolosire oltre ogni misura, la gratinatura, affettuosamente chiamata crosticina, è un'esplosione di bontà.

Con i rimasugli delle confezioni di pasta, ovvero quelle piccole quantità non più sufficienti a generare una porzione standard, è possibile creare questo piatto semplice nel quale pomodori secchi e pecorino romano culminano in una gratinatura croccantissima e gustosa, creata con i tarallucci classici del TARALLIFICIO SANTA RITA.

E se il prossimo piatto della domenica fosse virtuoso e anti spreco?

Questa ricetta è offerta da



**TARALLIFICIO SANTA RITA**

Via San Secondo, 23 – 10128 Torino

[www.tarallificio.com](http://www.tarallificio.com)



Preparazione

25 minuti

Riposo

1 ora e  
10 minuti

Cottura

55 minuti  
(variabili in base ai  
tipi di pasta  
impiegati)

Persone

4

## Ingredienti

120 grammi di pomodori secchi

30 millilitri di aceto di vino bianco (2  
cucchiari)

240 grammi di rimasugli di  
confezioni di pasta

50 grammi di pecorino romano  
grattugiato al momento

2 uova medie

6 steli di erba cipollina fresca

Sale q.b.

Pepe nero macinato al momento

Burro q.b.

Farina di mais bramata per  
infarinare le cocottine q.b.

10 tarallucci classici del  
TARALLIFICIO SANTA RITA

Grana Padano 12 mesi grattugiato  
al momento q.b.

**Con questa  
ricetta abbiamo  
evitato lo  
spreco di  
rimasugli della  
dispensa**

## Procedimento

Sciacquo accuratamente i pomodori secchi con acqua fredda corrente, quindi li sistemo in una ciotola e li copro con abbondante acqua molto calda. Unisco l'aceto, mescolo, copro e lascio riposare per un'ora.

Trascorso il tempo, scolo i pomodori, li sciacquo con acqua fredda, quindi li tampono con carta da cucina per asciugarli e, infine, li trito grossolanamente con un coltello affilato.

Porto a bollore abbondante acqua salata e vi lesso i vari formati di pasta separatamente, mantenendoli al dente, seguendo i tempi indicati sulle confezioni.

Quando un tipo di pasta è pronto, scolo con un mestolo forato e passo immediatamente sotto acqua fredda corrente. Rabbocco l'acqua di cottura e ne regolo la sapidità se necessario, quindi riporto a bollore e cuocio il formato successivo. Laddove possibile, lesso contemporaneamente le tipologie di pasta che hanno tempi di cottura coincidenti.

Scaldo il forno a 170°C in modalità ventilata.

Trasferisco la pasta in una capiente ciotola e aggiungo i pomodori secchi, il pecorino romano, le uova, l'erba cipollina finemente tagliuzzata, poco sale (il pecorino è già sapido) e una macinata di pepe. Mescolo accuratamente per amalgamare perfettamente gli ingredienti.

Utilizzando un po' di burro ungo l'interno di quattro cocottine monoporzionamento di terracotta che poi infarino con la farina di mais.

Suddivido il composto a base di pasta nelle cocottine pressandolo delicatamente.

Rompo grossolanamente i taralli e li distribuisco sulla superficie delle monoporzioni.

Cospargo il tutto con il Grana Padano e distribuisco alcuni fiocchetti di burro a completare.

Cuocio per 20 minuti, poi porto il forno in modalità grill e gratino per 5 minuti o fino a perfetta doratura.

Estraggo dal forno, lascio riposare per 10 minuti e servo.



# STRUDEL CON I CAPPELLETTI AVANZATI

di Monica Benedetto e Nicolò del blog  
UNA PADELLA TRA DI NOI

Con questa ricetta  
abbiamo evitato lo  
spreco di avanzi di  
cibo cotto





Preparazione

10 minuti

Riposo

---

Cottura

20 minuti

Persone

4

## Ingredienti

1 rotolo di pasta sfoglia rettangolare

150 grammi di cappelletti cotti, avanzati

70 grammi di mozzarella fiordilatte finemente tritata

1 uovo medio

50 grammi di piselli fini surgelati

100 grammi di prosciutto cotto tagliato a dadini

## Procedimento

In una ciotola rompete l'uovo, unite la mozzarella e sbattete leggermente per amalgamare.

Aggiungete piselli, prosciutto e cappelletti, quindi mescolate bene.

Srotolate la pasta sfoglia e tagliatene una piccola striscia che servirà per la decorazione.

Adagiate il composto preparato al centro della sfoglia. Arrotolate, capovolgete il rotolo affinché la giuntura sia rivolta verso il basso e decorate con fiori o altre forme ricavate dalla striscia di pasta tenuta da parte.

Pennellate con un po' di latte e cuocete in forno già caldo 180°C per 20 minuti.



# CROSTATINE CON IL RIPIENO DEI CANNELLONI

di Fernanda Demuru del blog  
IL LECCAPENTOLE E LE SUE PADELLE





## Ingredienti

### Per la pasta brisée:

200 grammi di farina 00

100 grammi di burro molto freddo

60 millilitri di acqua molto fredda

Un pizzico di sale fino

### Per la besciamella:

200 millilitri di latte caldo

20 grammi di farina 00

20 grammi di burro

Un pizzico di noce moscata  
grattugiata

Sale q.b.

### Per le crostatine:

150 grammi di ripieno dei  
cannelloni (o di altra pasta ripiena)  
avanzato

1 fetta sottile di mortadella (o altro  
affettato) avanzata

1 uovo medio

Parmigiano Reggiano grattugiato  
al momento q.b.

Sale q.b.

## Procedimento

Per la pasta brisée.

Nel mixer porre la farina, il burro tagliato a cubetti e il sale.

Frullare velocemente fino a rendere il composto sabbioso.

Trasferire sul piano di lavoro, praticare un foro al centro, versare l'acqua poca per volta e lavorare velocemente.

Si otterrà un impasto compatto, morbido e un po' appiccicoso.

Avvolgere con pellicola da cucina e lasciare riposare in frigorifero per 35 – 40 minuti.

Terminato il tempo di riposo, preparare 2 fogli di carta forno di pari dimensioni.

Posizionare il primo foglio sul piano di lavoro e cospargerlo con un po' di farina. Sistemare al centro la pasta brisée e infarinare leggermente anch'essa, quindi coprire con il secondo foglio.

Appiattire leggermente con il mattarello e tirare la pasta allo spessore di 2 millimetri.

Lasciare riposare in frigorifero, senza rimuovere la carta, per almeno 10 minuti così da rendere più agevole il taglio delle monoporzioni.

Se preferite realizzare un'unica torta, il riposo della pasta in frigorifero non è necessario: è sufficiente eliminare il foglio che la ricopre e posizionarla all'interno della tortiera assieme alla carta sotto la base e proseguire con la farcia come descritto più avanti.

Per la besciamella.

In un tegamino sciogliere il burro e unire la farina in un'unica volta.

Mescolare bene facendo attenzione che non si formino grumi, aggiungere il latte a filo, poi il sale e la noce moscata.

Continuando a mescolare, cuocere per circa 10 minuti.

Per le crostatine.

Sistemare il ripieno dei cannelloni in una ciotola, unire il tuorlo, la mortadella tritata grossolanamente, la besciamella e amalgamare.

Foderare con carta forno bagnata e strizzata 4 formine monoporzione per crostate.

Coppiare la pasta in quattro dischi con diametro pari a quello degli stampi e rivestire questi ultimi.

Riempire con la farcia e cospargerne la superficie con il Parmigiano Reggiano.

Utilizzando piccoli taglia biscotti, ricavare formine dalla pasta avanzata per ottenere le decorazioni, quindi sistemare queste ultime sulle crostatine.

Pennellare con l'albume sbattuto e cuocere in forno già caldo a 180°C per circa 25 minuti o fino a completa doratura.

Servire le crostatine tiepide o a temperatura ambiente.

Con questa ricetta  
abbiamo evitato  
lo spreco di  
avanzi di altre  
preparazioni e  
rimasugli del  
frigorifero





# FRITTATA CON GAMBI DI BROCCOLO E CAPPERI

di Paola "Slelly" Uberti, fondatrice di [LIBRICETTE.eu](http://LIBRICETTE.eu),  
[SLELLYBOOKS.com](http://SLELLYBOOKS.com), [SAPEREDIGUSTO.com](http://SAPEREDIGUSTO.com) e del blog [SLELLY](http://SLELLY)





## Sapore di casa

La mia mamma era davvero brava in cucina. I suoi cavalli di battaglia, che per me corrispondono ad altrettanti ricordi pieni d'amore, erano molti e richiesti a furor di popolo a ogni piè sospinto.

Nella classifica dei piatti ai quali riusciva a dare un tocco impossibile da replicare, le frittate occupavano i vertici.

Di zucchine, di patate, di cipolle...indipendentemente dall'ingrediente principale, le sue frittate erano irresistibili - e con quale maestria le girava senza daneggiarle! -. Oggi, ogni volta in cui preparo una frittata, il suo profumo mi riporta a sere felici durante le quali lei cucinava e io studiavo, deliziandomi giocando ad indovinare l'ingrediente protagonista. Mi riporta a mio fratello che la frittata la metteva tra due fette di pane e a mio padre che, in piemontese, le diceva - tra le tante frasi amorose che non ha mai lesinato - che era la REGINA delle frittate.

Ecco, la cucina è anche questo: amore commestibile.

Amore per i propri cari che si traduce nel compiere, tra le altre, piccole azioni orientate a ridurre gli sprechi alimentari, come nel caso di questa ricetta.

Se siete alla ricerca di un modo per utilizzare i gambi dei broccoli (che sono buonissimi) e quel poco di pasta lunga che giace in dispensa, avete trovato la ricetta perfetta.

**Con questa ricetta  
abbiamo evitato lo  
spreco di scarti  
di verdura e  
rimasugli della  
dispensa**



## Ingredienti

180 grammi di gambi di broccolo

8 grammi di capperi sotto sale

55 grammi di rimasugli di pasta lunga (linguine nel mio caso)

20 grammi di Grana Padano 12 mesi grattugiato al momento

Sale q.b.

Pepe nero macinato al momento q.b.

2 cucchiaini di olio extravergine di oliva

2 uova medie

## Procedimento

Sciacquo i capperi, li sistemo in una ciotola e li sommergo con acqua bollente. Copro e lascio riposare per 30 minuti, dopodiché scolo, sciacquo nuovamente e tampono con carta da cucina.

Taglio i gambi di broccolo a cubetti di 1 centimetro di lato.

Porto a bollore abbondante acqua salata e vi lesso i gambi di broccolo per 15 minuti o fino a quando sono teneri ma non sfaldati. Scolo e metto in una capiente ciotola.

Nella stessa acqua utilizzata per cuocere i gambi di broccolo, lesso la pasta mantenendola al dente, seguendo i tempi indicati sulla confezione (nel mio caso sono stati necessari 12 minuti). Scolo e raffreddo immediatamente sotto a un getto di acqua corrente, quindi asciugo con carta da cucina.

Metto la pasta nella ciotola contenente i gambi di broccolo e aggiungo i capperi, il Grana Padano, le uova, poco sale (gli altri ingredienti sono già sapidi) e una macinata di pepe. Mescolo il tutto con una forchetta al fine di ottenere un composto uniforme.

Senza portarlo al punto di fumo, scaldo l'olio in una padella antiaderente di 22 centimetri di diametro. Verso il composto preparato e cuocio a fiamma dolce per 15 minuti.

Con l'aiuto di un piatto o di un grande coperchio, rivolto la frittata e proseguo la cottura per altri 10 minuti o fino a quando la superficie è ben dorata.

Servo la frittata tiepida o a temperatura ambiente.



# POLPETTE DI PATATE E RAGÙ AVANZATO

di Monica Benedetto e Nicolò del blog  
UNA PADELLA TRA DI NOI





Preparazione  
15 minuti

Riposo  
---

Cottura  
15 minuti

Pezzi  
10

## Ingredienti

75 grammi di patate bollite

75 grammi di ragù avanzato

Pangrattato q.b.

Olio extravergine d'oliva q.b.

## Procedimento

Amalgamate patate bollite e ragù, quindi dividete il composto in 10 porzioni di peso identico e formate altrettante palline.

Passate le polpette nel pangrattato e adagiatele su una teglia con il fondo rivestito di carta forno.

Irrorate con un po' d'olio e cuocete in forno già caldo a 180°C per 15 minuti.

Ecco pronto un ottimo secondo piatto da accompagnare a un'insalata che può trasformarsi in un finger food per l'aperitivo.



**Con questa ricetta  
abbiamo evitato lo  
spreco di avanzi di  
altre preparazioni**







# GUANCIA DI MANZO BRASATA

di Silvia De Lucas di blog SILVIA PASTICCI




## Un po' di pazienza...

A volte, per risparmiare in cucina, è necessaria un po' di pazienza.


La guancia di manzo è una carne squisita, si scioglie in bocca, risulta quasi cremosa, ma di certo non la si può preparare per un ospite arrivato all'ultimo minuto!

Questo taglio poco utilizzato, con poco più di dieci euro al chilo ci consente di cucinare un piatto della domenica che lascia a bocca aperta i più scettici e pigri in cucina che renderanno conto di come, senza fare altro che tritare qualche verdura e aspettare pazientemente la fine della cottura a fuoco lentissimo, si può servire un secondo da re senza spendere grandi cifre e senza rivolgersi alla rosticceria.

Potete servire questa meraviglia con polenta, purè di patate o spatzle tirolesi, senza paura di commettere errori e di non soddisfare i commensali.



**Con questa ricetta  
abbiamo  
risparmiato  
utilizzando un  
taglio di carne  
economico e poco  
utilizzato**





Preparazione

15 minuti

Riposo

---

Cottura

1 ora e 30  
minuti

Persone

6/8

## Ingredienti

2 guance di manzo

2 cipolle

2 carote

1 costa di sedano

400 grammi di polpa di pomodoro

300 millilitri di vino rosso fermo

4 cucchiaini di olio extravergine  
d'oliva

1 foglia d'alloro

Sale q.b.

Pepe q.b.

## Procedimento

Iniziate sbucciando cipolle e carote ed eliminando i filamenti del sedano, quindi tritate il tutto.

In una pentola che possa ospitare la carne senza che attorno a essa resti troppo spazio vuoto, fate scaldare l'olio a fuoco alto, dopodiché dorate le guance su tutti i lati, quindi trasferitele in un piatto.

Mettete il trito di verdure nella pentola e fate appassire a fiamma a medio – bassa; unite il pomodoro, il sale e l'alloro, mescolate per due minuti e aggiungete la carne.

Versate il vino e cuocete a fuoco alto e senza coperchio per 10 minuti o finché l'alcol sarà evaporato, dopodiché coprite e abbassate la fiamma al minimo. Lasciate cuocere per almeno un'ora rivoltando le guance dopo trenta minuti.

A fine cottura la carne deve risultare molto tenera.

Riportate le guance in un piatto, eliminate la foglia di alloro e frullate il sugo con un frullatore a immersione oppure riducetelo in crema con un passa verdure.

Tagliate la carne a fette spesse e ponetele nella pentola con il sugo.

## Note pratiche

Il piatto può essere servito subito, ma io preferisco prepararlo in anticipo e riscaldarlo poi a fuoco lentissimo e per lungo tempo per ottenere una carne ancora più tenera e saporita.



# BURRO DI ARACHIDI E SEMI DI ZUCCA AL MIELE DI RODODENDRO

di Paola "Slelly" Uberti, fondatrice di [LIBRICETTE.eu](http://LIBRICETTE.eu),  
[SLELLYBOOKS.com](http://SLELLYBOOKS.com), [SAPEREDIGUSTO.com](http://SAPEREDIGUSTO.com) e del blog [SLELLY](http://SLELLY)



APICOLTURA  
*La Margherita*



# OMG!

Procuratevi un lucchetto certificato per resistere alle esplosioni atomiche, utilizzatelo per chiudere il vasetto e gettate la chiave nel cratere di un vulcano attivo.

Credetemi, questo è l'unico - ok, forse un tantino parossistico - modo di resistere alla tentazione di mangiare tutto il burro di arachidi e semi di zucca al miele di rododendro.

Questa crema densa, profumata e moderatamente dolce - quel tanto che basta a non annoiare mai - è una bomba di piacere per il palato. Certo, non la si può definire light, ma è sufficiente non esagerare con le dosi.

Soprattutto dopo le feste natalizie, non è raro dover trovare soluzioni intelligenti per smaltire la frutta secca avanzata. Creare i cosiddetti "burri", permette, con poche e semplici mosse, di ottenere preparazioni che si conservano a lungo.

Questa ricetta virtuosa mi ha permesso di evitare lo spreco di arachidi e semi di zucca decorticati. Uniti a poco olio extravergine d'oliva di quello buono e al delicato miele di rododendro di APICOLTURA LA MARGHERITA, hanno dato vita a una crema buonissima che non vedo l'ora di provare con una fetta di pane di montagna e una confettura di mirtilli fatta in casa.

Questa ricetta è offerta da



**APICOLTURA LA MARGHERITA**

di Margherita Fogliati

Corso Francia, 152 - 10098 Rivoli (TO)

[www.apicolturelamargherita.it](http://www.apicolturelamargherita.it)



Preparazione  
5 minuti

Riposo  
---

Cottura  
5 minuti

Q.ta  
un vasetto da  
125 millilitri

## Ingredienti

30 grammi di semi di zucca decorticati

25 grammi di miele di rododendro di APICOLURA LA MARGHERITA fluidificato a bagnomaria al bisogno

½ cucchiaino di olio extravergine di oliva

100 grammi di arachidi sgusciate, sbucciate e tostate

Una presa di sale

## Procedimento

Scaldo una piccola padella antiaderente e vi tosto i semi di zucca a fiamma media per alcuni istanti, avendo cura di non bruciarli. Quando iniziano a scoppiettare e a emanare la loro fragranza, sono pronti. Trasferisco in un piatto e lascio raffreddare.

Verso il miele e l'olio nel bicchiere del frullatore, quindi unisco le arachidi, i semi di zucca e il sale.

Aziona la macchina alla massima potenza e a intermittenza, fino a ottenere una crema morbida e liscia; utilizzando un frullatore potente saranno necessari circa 5 minuti. Durante la lavorazione, dapprima la massa appare scomposta e dall'aspetto sbriciolato per poi compattarsi divenendo infine cremosa. Di tanto in tanto ripulisco le pareti interne del frullatore utilizzando una spatola, per agevolare il processo di formazione della crema.

Trasferisco il burro di arachidi in un vasetto di vetro con chiusura ermetica, ben lavato e sanificato in acqua bollente per 20 minuti. Chiudo e ripongo in frigorifero.

## Note pratiche

La preparazione si conserva in frigorifero, nel vasetto ben chiuso per alcune settimane.


Se la componente oleosa si separa dal resto della massa, è sufficiente mescolare il burro di arachidi per riportarlo a uno stato cremoso e uniforme.

I semi di zucca possono essere omessi, sostituendoli con pari peso di arachidi.

In caso le vostre arachidi non siano tostate, sgusciatele, eliminate le bucce rossastre interne, quindi arrangiatele sulla leccarda rivestita di carta da forno. Tostatele nel forno già caldo, in modalità statica, a 170°C per 15 minuti circa o fino a quando sono leggermente dorate e intensamente profumate.

Se avete a disposizione frutta secca diversa dalle arachidi, potete utilizzarla in luogo di queste ultime.

Nel caso delle noci e dei pistacchi, per rimuovere le eventuali bucce sottili che li rivestono, è importante sbianchire in acqua bollente per pochi istanti per poi scolare, asciugare e rimuovere le pellicine strofinando con un panno o con le dita.



Con questa  
ricetta  
abbiamo  
evitato lo  
spreco di  
esuberi di  
frutta secca e  
semi oleosi





**BALLESIO  
CIOCCOLATO**

*Produzione artigianale*

## DRINK DI COLOMBA AVANZATA CON CIOCCOLATO FUSO

di Paola "Slelly" Uberti, fondatrice di [LIBRICETTE.eu](http://LIBRICETTE.eu),  
[SLELLYBOOKS.com](http://SLELLYBOOKS.com), [SAPEREDIGUSTO.com](http://SAPEREDIGUSTO.com) e del blog [SLELLY](http://SLELLY)





## La colomba da bere

Così veloce che non vi sembrerà vero aver già finito, così buono da farvi leccare i baffi e così anti spreco da darvi un grande senso di soddisfazione.

Quante volte le colombe pasquali, così come i panettoni e i pandori natalizi, giacciono nelle nostre case dopo la ricorrenza che rappresentano, fino a superare la data di scadenza e a finire tra i rifiuti?

La sovrabbondanza di cibo che riguarda molti di noi è anche questo: acquisti o regali che non saranno consumati in tempo utile e che finiranno per trasformarsi in sprechi.

Per utilizzare in modo alternativo una colomba avanzata, la si può...bere.

Provate questa ricetta semplicissima e otterrete un dolce in forma liquida da servire come inusuale fine pasto.

Una crema a base di colomba, latte e panna da sorseggiare godendosi un sapore conosciuto con una consistenza diversa, nella quale incontrare la morbida seduzione del cioccolato grue al 100% di cacao di **BALLESIO CIOCCOLATO**, che con la sua forza secca e delicatamente amara bilancia la ricchezza e la dolcezza del drink.

Questa ricetta è offerta da



**BALLESIO CIOCCOLATO DI BALLELIO LUCA**

Viale Europa, 57 - 10040 Leinì (TO)

[www.ballesiocioccolato.it](http://www.ballesiocioccolato.it)



Preparazione  
10 minuti

Riposo  
15

Cottura  
---

Persone  
4

## Ingredienti

140 grammi di colomba avanzata, comprensiva della glassa

250 millilitri di latte intero fresco, molto freddo

250 millilitri di panna fresca, molto fredda

4 cubetti di ghiaccio

140 grammi di cioccolato grue  
100% di cacao di BALLELIO  
CIOCCOLATO

## Procedimento

Riduco la colomba in pezzi di medie dimensioni che metto in una capiente ciotola.

Verso il latte e la panna, copro e lascio riposare in frigorifero per 15 minuti.

Nel frattempo sciolgo il cioccolato a bagnomaria e lo lascio intiepidire.

Frullo colomba, latte e panna assieme al ghiaccio fino a ottenere una consistenza liquida e perfettamente uniforme.

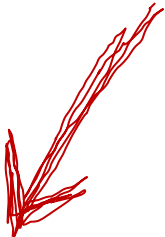
Trasferisco la preparazione in 4 bicchieri, quindi rifinisco il tutto versando il cioccolato sul drink e creando un motivo irregolare.

A contatto con il liquido freddo, il cioccolato tenderà a solidificare creando un piacevole effetto stracciatella.

Servo immediatamente.

## Note pratiche

Io ho utilizzato una colomba con gocce di cioccolato che può essere sostituita con qualsiasi altro tipo di colomba - compresa quella classica - purché l'eventuale farcitura sposi armonicamente il cioccolato.



Con questa ricetta  
abbiamo evitato  
lo spreco di  
esuberanti di cibo



# BUDINO DI PERE MOLTO MATURE E CREMA GIANDUIA

di Paola "Slelly" Uberti, fondatrice di [LIBRICETTE.eu](http://LIBRICETTE.eu),  
[SLELLYBOOKS.com](http://SLELLYBOOKS.com), [SAPEREDIGUSTO.com](http://SAPEREDIGUSTO.com) e del blog [SLELLY](http://SLELLY)





## Il dolce PERAfetto

Sì, il dolce *perfetto* perché è semplice da preparare, rispetta le politiche anti spreco in cucina e piace ad adulti e piccini.

Questo budino ha un potere confortante impagabile. La consistenza vellutata e cedevole che lascia emergere le sensazioni legate a piacevoli ricordi d'infanzia, il sapore che nasce dal matrimonio tra un frutto che ogni bambino fortunato ha disegnato almeno una volta nella vita imparando l'alfabeto e la crema Gianduia da spalmare di BALLELIO CIOCCOLATO, poetico e vellutato sussurro, dolce e rasserenante come le ultime parole di una favola della buonanotte.

Lasciatevi coccolare...

Questa ricetta è offerta da



**BALLELIO CIOCCOLATO DI BALLELIO LUCA**

Viale Europa, 57 - 10040 Leinì (TO)

[www.ballesioccioccolato.it](http://www.ballesioccioccolato.it)



Preparazione  
10 minuti

Riposo  
2 ore

Cottura  
30 minuti

Persone  
4

## Ingredienti

2 pere molto mature del peso di 160 grammi circa ciascuna

120 grammi di crema Gianduia da spalmare di BALLELIO  
CIOCCOLATO

30 grammi di zucchero grezzo di canna

310 millilitri di latte intero fresco

4 uova medie

Granella di Nocciola Piemonte IGP tostata q.b.

## Procedimento

Scaldo il forno a 180°C in modalità statica.

Sbuccio le pere, le taglio a metà nel senso della lunghezza ed elimino la parte centrale contenente i semi (tengo da parte gli scarti).

Riduco i frutti a pezzi di medie dimensioni che poi trasferisco nel bicchiere del frullatore assieme agli altri ingredienti.

Frullo per pochi istanti: devo ottenere un composto uniforme e liquido senza incorporarvi aria.

Verso la preparazione in quattro vasetti di vetro resistenti al calore che poi arrango in una pirofila dai bordi molto alti.

Verso acqua calda in quantità sufficiente a raggiungere i  $\frac{3}{4}$  dell'altezza dei vasetti.

Cuocio in forno per 30 minuti o fino a quando i budini sono rassodati ma ancora morbidi e cremosi.

Estraggo dal forno e tolgo i vasetti dall'acqua afferrandoli delicatamente con una grossa pinza.

Lascio raffreddare completamente, dopodiché ripongo in frigorifero per due ore prima di cospargere con un po' di granella di nocciole e servire.

## Consiglio anti spreco

Le bucce e i torsoli delle pere possono essere utilizzati per preparare una deliziosa acqua aromatizzata: portare a bollire un litro d'acqua, poi mettervi in infusione gli scarti, coprire e lasciare raffreddare. A raffreddamento avvenuto, trasferire in una brocca, coprire e riporre in frigorifero per 6 ore. Prima di consumare l'acqua aromatizzata, filtrarla ed eliminare bucce e torsoli di pera che avranno donato ad essa un delicato sapore.



Con questa ricetta  
abbiamo evitato  
lo spreco di frutta  
molto matura



**BALLESIO  
CIOCCOLATO**

*Produzione artigianale*

# MUFFIN CON PESCHE MOLTO MATURE, CIOCCOLATO E NOCCIOLE

di Paola "Slelly" Uberti, fondatrice di [LIBRICETTE.eu](http://LIBRICETTE.eu),  
[SLELLYBOOKS.com](http://SLELLYBOOKS.com), [SAPEREDIGUSTO.com](http://SAPEREDIGUSTO.com) e del blog [SLELLY](http://SLELLY)





## Un classico per fare sempre centro

Pesche, cioccolato e nocciole sono un tritico che non conosce tramonto. Come potrebbe essere altrimenti? La potenza floreale e delicatamente acidula delle pesche che si lascia sommergere, senza perdere personalità, dalla vellutata lusinga del cioccolato fondente al 75% di cacao di BALLELIO CIOCCOLATO, così elegante ed equilibrante. Poi l'incontro con la nocciola tostata in granella, con il suo sapore finissimo che strizza l'occhio al miele in un inno alla golosa croccantezza.

Tutto questo virtuosismo di gusto, nella ricetta che segue si condensa in muffin dalla morbidezza che conquista e dal profumo inebriante, tanto che dubito riuscirete ad aspettare che siano freddi prima di assaggiarli.

Non finisce qui: queste piccole e tentatrici bontà sono anche anti spreco perché realizzate con pesche molto mature che rischiavano di essere sprecate.

Insomma, questi muffin sono buoni, belli, profumati e amici della lotta agli sprechi alimentari.

Questa ricetta è offerta da



**BALLELIO CIOCCOLATO DI BALLELIO LUCA**

Viale Europa, 57 - 10040 Leinì (TO)

[www.ballesioccioccolato.it](http://www.ballesioccioccolato.it)



## Ingredienti

160 grammi di polpa di pesca gialla o bianca ricavata da frutti molto maturi

25 grammi di zucchero grezzo di canna

50 millilitri di acqua

30 grammi di cioccolato fondente al 75% di cacao di BALLELIO CIOCCOLATO, finemente spezzettato

30 grammi di olio di semi di girasole

1 uovo grande

85 grammi di farina tipo 2

4 grammi di lievito per dolci non vanigliato

Miele di acacia q.b. fluidificato a bagnomaria al bisogno

Granella di Nocciola Piemonte IGP tostata q.b.

## Procedimento

Scaldo il forno a 180° in modalità statica.

Inserisco sei pirottini di carta in uno stampo per muffin.

Taglio la polpa di pesca in pezzi piuttosto grandi che sistemo in un pentolino d'acciaio dal fondo spesso.

Unisco lo zucchero e l'acqua, porto a bollore, quindi cuocio a fiamma vivace per 5 minuti o fino a quando le pesche risultano molto morbide.

Aggiungo il cioccolato e mescolo fino a quando è completamente sciolto, rompendo i frutti in pezzi più piccoli. Trasferisco in una ciotola e lascio raffreddare.

Aggiungo l'olio e l'uovo e li amalgamo con cura.

In una secondo capiente contenitore riunisco la farina e il lievito e mescolo.

Verso gli ingredienti liquidi nel mix di farina e lievito, dopodiché mescolo velocemente.

Suddivido la preparazione nei pirottini di carta, quindi cuocio per 15 minuti o fino a quando uno spiedo di legno o metallo inserito nel cuore dei muffin ne esce asciutto.

A fine cottura i muffin devono risultare molto morbidi.

Estraggo dal forno, lascio intiepidire, poi sformo e lascio raffreddare su una gratella per dolci.

Prima di servire, sistemo un po' di granella di nocciole in una piccola pirofila.

Pennello la superficie dei muffin con poco miele, poi li capovolgo sulla granella, premendo delicatamente per farla aderire.

## Note pratiche

In base a ciò che si ha a disposizione, le pesche possono essere sostituite con altri frutti quali albicocche, pere, mele, ciliegie denocciolate o al bisogno, con un mix di frutti diversi, purché i loro sapori si sposino armonicamente tra loro e con il cioccolato.



Con questa ricetta  
abbiamo evitato  
lo spreco di frutta  
molto matura





# TORTA DI PANGRATTATO CON CIOCCOLATO FONDENTE

di Roberto Leopardi del blog RED TOMATO  
e fondatore del gruppo Facebook CibusHD



## Un salto indietro nel tempo...

Un salto indietro nel tempo, con una vecchia ricetta trovata in un taccuino di famiglia che ho voluto provare e riportare alla luce. I suoi protagonisti sono ingredienti semplici. La torta di pangrattato con cioccolato fondente è facile e veloce da preparare ed è straordinariamente buona!



**Con questa ricetta  
abbiamo evitato  
lo spreco di pane  
raffermo**





Preparazione  
20 minuti

Riposo  
---

Cottura  
35 minuti

Teglia  
diam. 20 cm

## Ingredienti

200 grammi di pangrattato + un po' per lo stampo

150 grammi di zucchero semolato

3 uova medie

200 millilitri di latte intero

100 grammi di cioccolato fondente

Un pizzico di sale

16 grammi di lievito per dolci

Una noce di burro

## Procedimento

Scaldare il forno a 180°C in modalità statica.

Su un tagliere, utilizzando un coltello, frantumate il cioccolato fondente in pezzi di medie dimensioni.

In una terrina, lavorate le uova con lo zucchero con una frusta a mano, sino a ottenere un composto schiumoso. Unite poi il pangrattato, il sale, il lievito e il cioccolato.

Versate a filo il latte e continuate a mescolare amalgamando bene il tutto.

Imburrate e cospargete di pangrattato lo stampo, rivestendo accuratamente fondo e bordi, quindi eliminate quello in eccesso.

Versate l'impasto, livellatelo e infornate in modalità statica nel ripiano medio per 30 - 35 minuti.  
Per testare la cottura, fate la prova stuzzicadenti.

Lasciate raffreddare completamente il dolce prima di sformarlo e servirlo.



# TORTA INTEGRALE CON BANANE MOLTO MATURE E CAFFÈ

di Paola "Slelly" Uberti, fondatrice di [LIBRICETTE.eu](http://LIBRICETTE.eu),  
[SLELLYBOOKS.com](http://SLELLYBOOKS.com), [SAPEREDIGUSTO.com](http://SAPEREDIGUSTO.com) e del blog [SLELLY](http://SLELLY)





## Glamour ma a rischio

Per gli amanti delle fantasie animalier, le banane troppo mature hanno un fascino estetico indiscusso con quelle picchiettature brune che ricordano il manto dei giaguari. Il fatto è che questi frutti, giunti a uno stadio di maturazione avanzato, spesso rischiano di essere sprecati, finendo tra i rifiuti. Non sono più turgidi ma iniziano a rammollirsi e nella polpa compaiono macchie scure che possono scoraggiarne il consumo.

Il modo migliore per utilizzare le banane molto mature è realizzare una torta genuina, perfetta per la colazione, alla quale la buona farina ANTIQUA INTEGRALE by MOLINI BONGIOVANNI regala un sapore intenso e salutari principi nutritivi. Un piccolo avanzo di caffè inserito nell'impasto, inoltre, regala al dolce un accento delizioso che sposa alla perfezione il gusto zuccherino e ricco delle banane.

Questa ricetta è offerta da

# ANTIQUA

PREGIATA FARINA MACINATA A PIETRA

**ANTIQUA**  
**PREGIATA FARINA MACINATA A PIETRA by**  
**MOLINI BONGIOVANNI SpA**

Via Volta, 9 - 10020 Cambiano (TO)

[www.antiquafarina.it](http://www.antiquafarina.it)



## Ingredienti

50 grammi di olio di semi di girasole  
+ un po' per ungere la tortiera

Farina di mais fumetto q.b. per  
infarinare la tortiera

250 grammi di farina ANTIQUA  
INTEGRALE

100 grammi di zucchero grezzo di  
canna

8 grammi di lievito per dolci non  
vanigliato

Un pizzico di sale fino

2 banane molto mature del peso di  
200 grammi circa ciascuna

2 uova medie

30 millilitri di caffè avanzato

Zucchero a velo di canna q.b.

## Procedimento

Scaldo il forno a 180°C in modalità statica.

Ungo e infarino l'interno di una tortiera di 18 centimetri di diametro utilizzando un po' di olio e poca farina di mais.

In una capiente ciotola riunisco farina integrale, zucchero, lievito e sale e mescolo con cura.

In una seconda grande ciotola schiaccio la polpa delle banane con una forchetta per ottenere una purea fine. Unisco l'olio, le uova e il caffè e rimetto per amalgamare bene gli ingredienti.

Verso la miscela di ingredienti liquidi nel mix di ingredienti secchi e mescolo brevemente e velocemente con una frusta a mano per uniformare avendo cura di non creare grumi.

Trasferisco l'impasto nella tortiera e cuocio per 30 minuti o fino a quando uno spiedo di legno o metallo, inserito nel cuore della torta, ne esce asciutto.

Estraggo dal forno, lascio intiepidire, quindi sforno la torta e la appoggio su una gratella per dolci fino a completo raffreddamento.

Prima di servirlo, cospargo il dolce con un po' di zucchero a velo setacciato.



**Con questa ricetta  
abbiamo evitato  
lo spreco di frutta  
molto matura**



# TORTA PAESANA CON IL PANE RAFFERMO

di Roberto Leopardi del blog RED TOMATO  
e fondatore del gruppo Facebook CibusHD






## Un dolce dalle origini antiche


La torta paesana è un dolce dalle origini antiche, caratteristico della Brianza. Preparato con ingredienti semplici e "poveri", la sua ricetta era personalizzata dalle famiglie in base ai gusti e alla disponibilità degli ingredienti.

Tipica del periodo autunnale, la torta paesana è un dolce richiamo al passato. Il suo interno morbido fa da contrasto alla crosta esterna e ai pinoli croccanti.

Dopo una serie di prove e tentativi, sono riuscito a trovare la mia ricetta: cottura e consistenza davvero ottime!



**Con questa ricetta  
abbiamo evitato  
lo spreco di pane  
raffermo**





## Ingredienti

150 grammi di pane raffermo  
150 grammi di pan d'anice  
75 grammi di cacao amaro in polvere  
75 grammi di cacao zuccherato in polvere  
2 uova medie  
1 cucchiaio colmo di zucchero semolato finissimo  
½ cucchiaino di cannella in polvere  
Un pizzico di sale fino  
50 grammi di burro + una noce per ungere lo stampo  
100 grammi di biscotti secchi  
100 grammi di amaretti  
La scorza grattugiata di mezzo limone con buccia edibile  
80 grammi di pinoli  
80 grammi di uva sultanina  
Pangrattato per rivestire lo stampo q.b.

## Procedimento

Tagliate il pane raffermo a tocchetti e ponetelo in una ciotola molto capiente insieme al pan d'anice spezzettato.

In un tegame, scaldate il latte (non deve raggiungere l'ebollizione) e stemperatevi la cannella.

Versate il latte caldo nella ciotola, mescolate, coprite e lasciate riposare per 20 - 30 minuti o fino a quando il tutto risulterà morbido.

Trascorso il tempo, lavorate il composto con una frusta a mano in modo da disfarlo completamente ottenendo un impasto omogeneo.

Unite le uova, la scorza di limone, il sale e lo zucchero. Mescolate bene.

Aggiungete ora i biscotti secchi e gli amaretti (entrambi sbriciolati) e incorporateli al resto degli ingredienti.

Unite i due tipi di cacao setacciati in modo da evitare la formazione di grumi, 40 grammi di pinoli, tutta l'uva sultanina ed il burro fuso. Amalgamate con cura.

Imburrate l'interno dello stampo e rivestitelo con il pan grattato, eliminando quello in eccesso.

Versate il composto e livellatelo, quindi distribuite il resto dei pinoli sulla superficie del dolce.

Cuocete in forno preriscaldato in modalità statica a 180°C per 50 minuti.

Quando il dolce sarà cotto, lasciatelo riposare 5 minuti fuori dal forno. Sformatelo con attenzione e ponetelo su di una gratella: in questo modo la torta paesana raffredderà uniformemente senza divenire umida. Servitela quando sarà completamente fredda.





Uniti contro gli sprechi alimentari!



# Indice delle ricette

Indice interattivo: *clikkare sul titolo per visualizzare la ricetta*

[PANEPANATO, LO STUZZICHINO CHE CONQUISTA ... 36](#)

[PÂTÉ DI MELANZANE NON PIÙ FRESCHE CON PINOLI, ERBE E FOGLIE DI CIPOLLOTTO ... 39](#)

[ROTOLE CROCCANTI CON AVANZI DI PROSCIUTTO E FORMAGGIO ... 42](#)

[ZUPPA AGRODOLCE DI LATTUGA NON PIÙ FRESCA CON ANACARDI ... 45](#)

[QUENELLE DI RICOTTA DI BUFALA E ZUCCHINE NON PIÙ FRESCHE SU CREMA DI POMODORINI E GRISSINI RAFFERMI ... 48](#)

[CROSTATINE SALATE CON FUNGHI, RIMASUGLI DI FORMAGGIO E MIELE DI CASTAGNO ... 51](#)

[SFORMATINI DI UOVA E PROSCIUTTO AVANZATO CON CREMA DI TARALLUCCI AL PEPE E POMODORINI ... 54](#)

[MINESTRA DI ZUCCA, CECI AVANZATI E RIMASUGLI DELLA DISPENSA ... 57](#)

[ZUPPA CON AVANZI DI...MINESTRA! ... 59](#)

[CREMA DI PANE RAFFERMO CON ERBA CIPOLLINA, PROSCIUTTO E MIELE ... 62](#)

[SPAGHETTI CON TRITO DI PANE SECCO ED ERBE AROMATICHE AL PECORINO ... 65](#)

[PASTA DI FARRO CON PESTO DI TARALLUCCI AL SESAMO, BARBE DI FINOCCHIO E PEPERONCINO ... 68](#)

[MALTAGLIATI INTEGRALI CON SUGO DI SCARTI DI PEPERONE AL FINOCCHIETTO ... 71](#)

[RIMASUGLI DI PASTA CON POMODORI SECCHI, PECORINO E GRATINATURA DI TARALLUCCI ... 75](#)

[STRUDEL CON I CAPPELLETTI AVANZATI ... 78](#)

[CROSTATINE CON IL RIPIENO DEI CANNELLONI ... 80](#)

[FRITTATA CON GAMBI DI BROCCOLO E CAPPERI ... 82](#)

[POLPETTE DI PATATE E RAGÙ AVANZATO ... 85](#)

[GUANCIA DI MANZO BRASATA ... 87](#)

[BURRO DI ARACHIDI E SEMI DI ZUCCA AL MIELE DI RODODENDRO ... 90](#)

[DRINK DI COLOMBA AVANZATA CON CIOCCOLATO FUSO ... 93](#)

[BUDINO DI PERE MOLTO MATURE E CREMA GIANDUJA ... 96](#)

[MUFFIN CON PESCHE MOLTO MATURE, CIOCCOLATO E NOCCIOLE ... 99](#)

[TORTA DI PANGRATTATO CON CIOCCOLATO FONDENTE ... 102](#)

[TORTA INTEGRALE CON BANANE MOLTO MATURE E CAFFÈ ... 105](#)

[TORTA PAESANA CON IL PANE RAFFERMO ... 108](#)



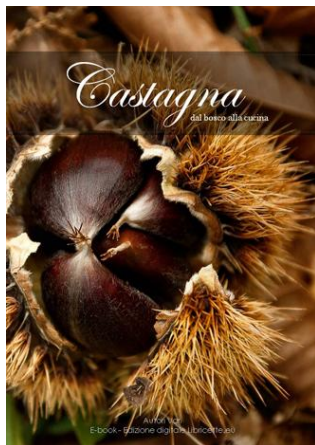




## **CUCINARE CON LE MELE**

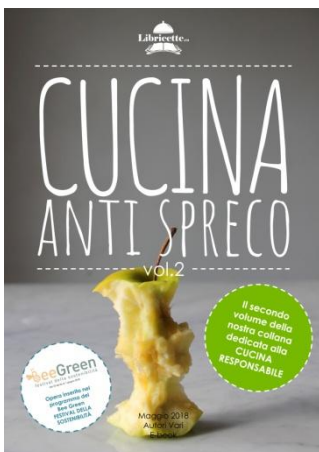
eBook realizzato con il sostegno dello Chef Mauro Agù del RISTORANTE IL CIABÒT di Roletto e in collaborazione con il media partner ATNews.

Quali piatti deliziosi possiamo cucinare con le mele?  
Quante e quali sono le varietà di mela classiche, antiche e nuove?  
Che significato hanno le mele nella nostra cultura?  
Per rispondere a tutte queste domande non dovete fare altro che scaricare il nostro nuovissimo eBook!



## **CASTAGNA Dal bosco alla cucina**

Un'opera inedita che raccoglie contenuti culturali e ricette che spaziano dall'antipasto alla coccola della sera.  
Frutto straordinario, delizioso e versatile, la castagna è una materia prima da utilizzare al naturale oppure in forma di prodotto derivato.  
Pensate a quanti piatti si possono creare con la farina di castagne, con i frutti essiccati, con la crema di marroni o con i marron glacés: c'è da perdere la testa e noi di LIBRICETTE.eu lo abbiamo fatto volentieri.



## **CUCINA ANTI SPRECO - Volume 2**

Noi di LIBRICETTE.eu vogliamo compiere un piccolo gesto regalandovi questo eBook di CULTURA e RICETTE ANTI SPRECO, nel quale troverete tanti suggerimenti per limitare gli sprechi in cucina, realizzando PIATTI DELIZIOSI, dai più semplici e veloci a quelli più complessi, adatti alle occasioni speciali.

eBook realizzato con il sostegno dello SPONSOR IdeeGreen.it e in collaborazione con il media partner ATNews.

Ringraziamo, inoltre, lo chef MAURO AGÙ del Ristorante IL CIABOT di Roletto (TO) che, in veste di giudice del concorso di ricette CUCINA ANTI SPRECO, ha prestato la sua preziosa esperienza e competenza.





**CUCINA ANTI SPRECO  
VOLUME 3**

eBook  
Autori vari  
Settembre 2019

---

Realizzato da LIBRICETTE.eu  
[www.libricette.eu](http://www.libricette.eu) - [info@libricette.eu](mailto:info@libricette.eu)

