
CUCINA ANTI SPRECO

vol.2



Il secondo
volume della
nostra collana
dedicata alla
**CUCINA
RESPONSABILE**

 **eeGreen**
festival della sostenibilità
dal 23 aprile al 1 giugno 2018

Opera inserita nel
programma del
Bee Green
**FESTIVAL DELLA
SOSTENIBILITÀ**

Maggio 2018
Autori Vari
E-book



**La prima LIBRERIA ONLINE dedicata agli eBook di CUCINA
SERVIZI DI VISIBILITÀ PER OPERATORI DEL SETTORE CIBO E BEVANDE**

CUCINA ANTI SPRECO – VOL. 2

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

Progetto grafico: Paola Uberti

L'opera è liberamente condivisibile nel rispetto della proprietà intellettuale degli autori e di LIBRICETTE.eu ed è riguardata dalla licenza [Attribuzione - Non commerciale - Non opere derivate 3.0 Italia](#).

Pubblicazione a distribuzione gratuita.

© 2018 LIBRICETTE.eu

NOTA IMPORTANTE: in questo E-book sono menzionati alcolici. Il consumo di queste sostanze 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](#).

Fonti delle immagini

Le immagini dei piatti finiti sono state fornite a LIBRICETTE.eu dagli autori delle ricette che sono gli unici proprietari e responsabili delle immagini stesse e della loro autenticità.

LIBRICETTE.eu non si ritiene responsabile in caso di contenziosi legati alle suddette ricette e immagini.

Immagine di copertina: fotografia di Paola Uberti.

Pag. 15: immagini scaricate dal sito web [pixabay.com](#), libere da copyright con licenza [Creative Commons CC0](#).

LIBRICETTE.eu si ritiene sollevata da qualsiasi responsabilità legata alla non corretta interpretazione dei contenuti di questo eBook o ad eventuali errori tipografici.

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





GRAZIE!

Ringrazio di cuore coloro che, in vari modi, hanno contribuito alla realizzazione di quest'opera.

Gli autori che, assieme a me, hanno creato le ricette: Monica Benedetto e Nicolò, le Cuoche Clandestine Anna Giudice e Giovanna Lombardi, Fernanda Demuru, Roberto Leopardi, Monica Marfino, Anna Laura Mattesini.

Lo chef Mauro Agù del ristorante **IL CIABÒT** di Roletto (TO) che, in veste di giudice del concorso di ricette CUCINA ANTI SPRECO, ha prestato la sua preziosa competenza ed esperienza.

Coloro che hanno partecipato al concorso CUCINA ANTI SPRECO, organizzato in collaborazione con il gruppo Facebook **CibusHD** fondato da Roberto Leopardi, per aver creduto in noi e per l'impegno e la professionalità dimostrati.

Il nostro media partner **ATNEWS**.

Lo sponsor **IdeeGreen** che ha sostenuto l'opera.

L'**inQubatore Culturale** che ha organizzato **Bee Green – Festival della Sostenibilità**, per aver accolto la mia proposta di inserire questo eBook nel programma eventi.

Silvia Bianco, coinvolta nel Festival della Sostenibilità, per averci concesso la sua ricetta POLPETTINE DI LENTICCHIE E ORZO ALLE NOCI

L'azienda **FUNIATI MARCELLO SALUMI E FORMAGGI** che mi ha fornito un prezioso ingrediente con il quale ho realizzato una delle ricette presenti in quest'opera.

Michela, la sorella che mi sono scelta, e suo marito **Paolo** per avermi donato i disegni della piccola Anna che troverete a pagina 20.

Paola Uberti,
fondatrice di **LIBRICETTE.eu**





QUESTO EBOOK È STATO
REALIZZATO CON IL
SOSTEGNO DI



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

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

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

IdeeGreen.it è attualmente visitato, ogni giorno, da oltre 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





HANNO COLLABORATO
ALLA REALIZZAZIONE DI
QUEST'OPERA:



Cibus^{HD}

Il cibo in alta definizione



Perché "Cibus"?

È un termine latino che significa **CIBO**. Ci permette di vivere ma qui vogliamo e dobbiamo guardare oltre. Cibo è convivialità, passione, emozione, sentimento. E poi ancora profumi, sapori e colori che trasmettono sensazioni particolari. Guardiamo tutto sotto un'altra prospettiva, in **ALTA DEFINIZIONE**, attribuendo significati profondi e combattendo la superficialità. Questo gruppo nasce con lo scopo di diventare un ambiente sociale pulito e sano in cui scambiare idee, ricette, consigli e pubblicare le creazioni culinarie (dolci e salate), condividendole.

Periodicamente potete trovare **le nostre vetrine**, una sorta di premio "visibilità" per le migliori creazioni, così suddivise: arte bianca, veg, dolci, piatti della tradizione, cucina gourmet, cucina etnica, prodotti home-made.

Siamo sempre aperti a **nuove idee** e introduciamo rubriche innovative, con le quali potete mettervi in gioco!

Un caloroso abbraccio a tutti voi che crederete in questo nuovo progetto, vi aspettiamo!

Roberto Leopardi
Admin di CibusHD





MEDIA PARTNER

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.





QUESTO EBOOK È STATO
INSERITO NEL
PROGRAMMA DEL
BEE GREEN
FESTIVAL DELLA
SOSTENIBILITÀ

eeGreen

festival della sostenibilità

dal 23 aprile al 1 giugno 2018

organizzato e ideato da



inQubatore Culturale



con il patrocinio di



REGIONE
PIEMONTE



CITTÀ DI TORINO



CITTÀ DI
VENARIA REALE

media partner



ITALIA
CHE CAMBIA



PIEMONTE
CHE CAMBIA



Terra Nuova

partner



GREENAPES
PER UNA SOSTENIBILE INNOVAZIONE



Bee Green è il festival della sostenibilità che propone appuntamenti gratuiti incentrati sul tema della sostenibilità ambientale nell'area metropolitana torinese a maggio 2018.

Ideato e organizzato dall'**inQubatore Culturale**, associazione culturale e centro di valorizzazione del territorio, in collaborazione con **QQ.WeDo**, laboratorio di comunicazione creativa e produzione multimediale, BeeGreen – Festival della sostenibilità intende riflettere sul tema della sostenibilità ambientale con i cittadini che vivono il territorio del capoluogo piemontese.

Attraverso una **rassegna di incontri, laboratori, escursioni, proiezioni, conferenze e attività distribuiti nel mese di maggio** il festival intende intrattenere in maniera attiva e partecipata, educare e sensibilizzare i partecipanti sulle seguenti tematiche: la mobilità sostenibile, le buone pratiche quali riuso e recupero, l'urgenza ambientale, il turismo responsabile e locale, la conoscenza e lo sviluppo dei territori in cui viviamo, le energie alternative e l'agricoltura urbana.

Assieme a noi di LIBRICETTE.eu, partecipano al programma, con eventi e iniziative **[Casa dell' Ambiente di Torino](#), [Solobioverte di Adriana Rossi](#), [Cooperativa Triciclo](#), [Innesto](#), [A.S.D. Nordic Walking Venaria Reale](#), [I Retrosceca](#), [Re.te. Ong](#), [MAU – Museo d'Arte Urbana](#), [Casa del Quartiere Barrito](#), [Glocandia Onlus](#), [BikeHub](#), [A.360](#), [Associazione Comitato Genitori Alpignano](#), [Cucina in Cambiamento](#), [Legambiente Metropolitano](#), [Comune di Avigliana](#), [Laboratorio Zip+](#), [OffGrid Italia](#), [Fiab Torino Bici & Dintorni](#), [Coefficiente Clorofilla](#), [Grugliasco Giovani](#).**



di Paola Uberti,
fondatrice di LIBRICETTE.eu

Bucce di patata, scorze di agrumi, pane raffermo, avanzi di arrosto, esuberi di uova di cioccolato, Panettoni, Pandori, Torrone, Colombe, rimasugli di formaggi, yogurt a un passo dalla scadenza, pasta di semola di grano duro scaduta, scatolame come se piovesse. Come possiamo sintetizzare tutto ciò in due parole? **PRIVILEGIO** e **RISORSE**.

Sì perché, non mi stancherò mai di dirlo e scriverlo, chi ha libero accesso al cibo e si può concedere il lusso di chiedersi come fare a non gettarlo via è una persona con una fortuna sfacciata, la cui casa è piena di risorse alimentari che possono essere utilizzate in modo creativo, intelligente e gustoso.

La filiera alimentare, ovvero quel percorso ideale che unisce i produttori ai consumatori, passando per trasformatori, distributori (compresi i trasportatori), commercianti, consumatori e smaltitori di eccessi e rifiuti, è un sistema "democratico", almeno se analizzato dal punto di vista degli sprechi alimentari, perché **nessuna delle parti in causa è innocente**.

Perdite, sprechi e sperperi avvengono a tutti i livelli, aggravando **l'impronta economica e ambientale** del cibo che, se guardata attraverso la lente della mal distribuzione e delle ingiustizie sociali, si rivela ancor più insopportabile.

Dal mio punto di vista, per ciò che concerne noi consumatori, il nodo della questione sta, prima di tutto, in una **questione culturale**.

Da una parte lo scoramento dovuto alla situazione contingente, vista da molti come irrisolvibile con i soli piccoli gesti che possono fare i consumatori, dall'altra cattive abitudini indotte dall'abbondanza che portano a una colpevole "*leggerezza dell'essere...e del fare*", unitamente ad assurdi tabù ancora esistenti, legati a forme di Bon Ton che, nonostante tutti gli allarmi che ci risuonano nelle orecchie, considera ancora gli atteggiamenti anti spreco sintomo di indigenza, rendono la situazione decisamente grave.

Evitare il più possibile gli sprechi, mutare atteggiamento nei confronti di avanzi, scarti di frutta e verdura e fondi di confezioni, è fondamentale.

Se non cambia il pensiero, non può cambiare l'azione.

Chi ha detto che recupero e riciclo sono roba da massaie dell'inizio dello scorso alle prese con le implicazioni economico-domestiche delle due guerre o degli strascichi delle stesse? E chi ha detto che l'aver dimenticato la capacità di estrema ottimizzazione di quanto si aveva a disposizione sia stata una mossa culturalmente e socialmente intelligente e non, piuttosto, una regressione, una compensazione esagerata con conseguenze di **depauperamento intellettuale travestito da arricchimento economico?**

E ancora, quando anche la crisi economica attuale sarà passata (se passerà mai), come ci comporteremo? Avremo imparato qualcosa sulla nostra pelle o, per reazione, sprecheremo ancor più di oggi, alla faccia dei tempi difficili?

Al cibo, carico di implicazioni sociali, culturali, storiche, economiche, spirituali, geografiche, dobbiamo **rispetto**.

Un rispetto che può tradursi in molti modi, primo tra tutti fare il possibile per limitarne lo spreco.

Se siamo tutti colpevoli, tutti possiamo redimerci. Potrà anche essere un pensiero retorico, ma la più piccola azione è utile e può caricarsi di una valenza importantissima: essere **contagiosa**.

Ammaliamoci, quindi, di politiche contro gli sprechi alimentari: faremo del bene, nel senso più profondo del concetto.

UN ANNO DI SPRECHI

di Paola Uberti,
fondatrice di LIBRICETTE.eu

4,74 TRILIONI DI MELE?!

Ad oggi, 17 maggio 2018, sono passati 468 giorni dalla pubblicazione del **primo volume della nostra collana CUCINA ANTI SPRECO** cui fa seguito questo eBook, ma l'allarme relativo agli sprechi alimentari è ben lontano dall'essere spento.

È sufficiente visitare il **sito della FAO**, per rendersi conto che i numeri e le cause di perdite, sprechi e sperperi di alimenti sono sempre in grado di (e devono!) suscitare indignazione.

Per avere un'idea concreta, ecco i numeri relativi al cibo finito tra i rifiuti, che ho calcolato basandomi sui dati annuali messi a disposizione dell'Organizzazione di cui sopra. Dal 4 febbraio 2017, giorno della presentazione e pubblicazione ufficiale del nostro primo volume dedicato alla cucina sostenibile, il mondo ha perso:

- Il 30% della produzione annuale di cereali, idealmente corrispondente a **978,31 miliardi di confezioni di pasta**.
- Il 20% della produzione annuale di uova e latticini, idealmente corrispondente a **735,97 miliardi di uova**.

- Il 35% della produzione annuale di prodotti ittici, idealmente corrispondente a **3,84 miliardi di salmoni dell'Atlantico**.
- Il 45% della produzione annuale di frutta e verdura, idealmente corrispondente a **4,74 trilioni di mele**.
- Il 20% della produzione annuale di carne, idealmente corrispondente a **96,16 milioni di mucche**.
- Il 20% della produzione annuale di semi oleosi e legumi, idealmente corrispondente alla **quantità di olive necessaria a produrre abbastanza olio da riempire 14.104 piscine olimpiche**.
- Il 45% della produzione annuale di radici e tuberi, idealmente corrispondente a **1,28 miliardi di sacchi di patate**.

L'emorragia mondiale in fatto di cibo si distribuisce su **tre livelli** che coinvolgono **cinque attori e responsabili**, ovvero:

- **PERDITA DI CIBO**: causata da agricoltura, post-raccolta, lavorazione, distribuzione.
- **SPRECO DI CIBO**: causato dalle cattive abitudini e dai comportamenti sbagliati dei consumatori finali.
- **SPERPERO DI CIBO**: l'unione dei primi due fattori.

Analizzando i grafici riportati ancora sul sito FAO, con particolare riferimento ai destinatari di questo eBook, appare evidente che industrializzazione dei paesi, ricchezza e conseguente disponibilità di cibo e libero accesso ad esso dal punto di vista quantitativo ed economico sono fattori direttamente proporzionali allo **spreco causato dai consumatori**.

Per consultare alcuni dati riferiti agli sprechi alimentari e per visionare interessanti articoli di approfondimento riguardanti le buone pratiche in cucina,

vi rimando alla lettura del [primo volume della nostra collana CUCINA ANTI SPRECO](#).

UNA QUESTIONE DI...TESTA

Con la "convinta speranza" che questa nuova opera di LIBRICETTE.eu possa fare qualcosa di efficace e costruttivo per darvi nuovi suggerimenti su come limitare gli sprechi nelle vostre cucine e sulle vostre tavole, nelle prossime pagine troverete interessanti ed attraenti ricette per utilizzare in maniera intelligente le risorse a disposizione, con grande attenzione al "**fattore mentale**".

L'approccio intellettuale alle pratiche anti spreco parte dalla distinzione tra:

- **Impiego di materie prime solitamente considerate scarti** (gambi di carciofi o broccoli, cime e foglie esterne dei finocchi, bucce di frutti...).
- **Utilizzo di esuberi di cibo** (Panettoni, Pandori, Torrone, Colombe, Uova di Pasqua, ovvero tutti quegli alimenti che, in occasioni particolari, abbondano nelle case dei più fortunati).
- **Riciclo di avanzi di cibi già cotti o comunque processati.**
- **Uso di piccole quantità di alimenti presenti in frigorifero o in dispensa,** avanzati da altre preparazioni (i cosiddetti "rimasugli" o "fondi di confezioni" quali biscotti, pasta, riso, confetture, salse, salumi, formaggi, confetture...).

Il suddetto fattore mentale consiste innanzitutto nell'approccio a tali alimenti il cui recupero non deve essere considerato soltanto un FINE, ma un MEZZO.

Il FINE deve essere CREARE UN PIATTO nel panorama dei pasti che avremmo comunque preparato, il MEZZO sono gli

elementi commestibili a nostra disposizione, da intendersi come RISORSE.

Personalmente, credo non sia corretto pensare che per evitare lo spreco di 100 grammi di pane rafferma non valga la pena utilizzare altri ingredienti e impiegare energia elettrica e gas che, ovviamente, hanno un costo e che, quindi, sia più "conveniente" gettare tra i rifiuti quel pane.

I 100 grammi di pane rafferma sono un ingrediente a tutti gli effetti che concorre alla realizzazione di un piatto, facente parte di un pasto.

Prendiamo ad esempio la ricetta di pagina 107, TARTUFI DI PANE ALLA CANNELLA CON NOCCIOLE. Per realizzarla, sono necessarie, tra gli altri elementi, 45 nocciole (per ottenere 45 dolcetti).

Un bel costo per non sprecare un pugno di pane rafferma, si potrebbe obiettare.

Ma quando prepariamo una cotoletta impanata che, richiedendo l'impiego di carne, ha un costo non indifferente, non usiamo forse uova e pangrattato? In questo caso, il fine è la cotoletta e non il recupero del pane, quindi abbiamo un atteggiamento diverso. Tale cambiamento di rotta, credo debba essere esteso ad ogni alimento del quale vogliamo evitare lo spreco, ecco cosa intendo per "fattore mentale".

I cibi da riciclare o recuperare, sono una risorsa al pari di quelle che acquistiamo apposta per creare un piatto qualsiasi, non deve esserci alcuna differenza.

In altre parole, se invece di pensare, "Voglio recuperare 100 grammi di pane rafferma, ma ritengo non congruo comprare 45 nocciole per farlo", guardiamo la questione da un altro punto di vista, ossia "Voglio/devo

preparare un dolce e posso farlo annoverando tra gli ingredienti i 100 grammi di pane raffermo che ho a disposizione”, ecco che il “fattore mentale” rivela il suo peso.

Altro elemento chiave da considerare, è il “**fattore culturale**”. Nonostante (fortunatamente), di buone pratiche in cucina si parli sempre più diffusamente, non è difficile rendersi conto che l’associazione tra RECUPERO, RICICLO e RISPARMIO, in campo alimentare, sia ancora riguardata da un’aura “poco chic”. Quanti di noi non offrirebbero mai ai propri ospiti un pasto anti spreco, considerando quest’ultimo poco elegante e poco cortese? Quanti di noi si vergognano a chiedere la Doggy Bag al ristorante? Quanti di noi considerano poco raffinato o, peggio, “da poveri” acquistare i cibi prossimi alla scadenza messi a disposizione dai supermercati? Se avete scaricato questo eBook è probabile che voi non siate riguardati da questi “pudori gastronomici”, ma molti altri lo sono.

In ultimo, il “**fattore informazione**” ha un impatto determinante in termini di riduzione degli sprechi perché molte persone, semplicemente, non sanno che determinati alimenti o parti di essi possono essere utilizzati in cucina, oppure ignorano il modo in cui farlo, oppure ancora sono disinformate riguardo la possibilità di consumare senza rischi alcuni cibi che sono vicini o hanno superato la data di scadenza. In sintesi, informare relativamente a tutto ciò che può essere utilizzato piuttosto che gettato e a come farlo, è una responsabilità di coloro che di alimenti e cucina parlano ogni giorno.

QUESTO ALIMENTO SI AUTODISTRUGGERÀ TRA 3,2,1...

Imparare a leggere e interpretare correttamente i termini di conservazione degli alimenti è un altro passo importante verso la riduzione degli sprechi. Come si legge sul sito [Altroconsumo](#),

“...Questo non significa che dopo questa data scatta un meccanismo di autodistruzione immediato: in alcuni casi è possibile una certa tolleranza, sempre che il prodotto sia stato conservato correttamente.”

A proposito della data di scadenza dei cibi, ecco alcune informazioni utili. Facendo riferimento al [Regolamento \(UE\) 1169/2011](#) (in particolare all’Art. 24 e all’allegato X), riguardo il Termine Minimo di Conservazione (TMC) obbligatorio per gli alimenti, prima di tutto è importante determinare che questo corrisponde alla data fino alla quale il prodotto mantiene le sue proprietà specifiche in adeguate condizioni di conservazione. La determinazione del TMC compete al produttore o al confezionatore (per i prodotti importati spetta al primo venditore stabilito nell’Unione Europea). Esso è indicato sotto la diretta responsabilità di questi attori. Il TMC deve essere specificato con la dicitura “*da consumarsi preferibilmente entro il*”, se la data indica il giorno, il mese e l’anno, oppure “*da consumarsi preferibilmente entro fine*” negli altri casi. Tali espressioni sono seguite dalla data oppure dall’indicazione del punto della confezione in cui essa si trova.

Per i prodotti preconfezionati, soggetti a

rapida deperibilità, il TMC è sostituito dalla DATA DI SCADENZA che deve essere indicata utilizzando la frase "da consumarsi entro", seguita dalla data stessa o dall'indicazione del punto della confezione dove è leggibile. Essa è espressa con l'indicazione, nell'ordine e in forma chiara, del giorno, del mese ed eventualmente dell'anno. Prevede che siano obbligatoriamente indicate anche le condizioni di conservazione.

Per i prodotti congelati è obbligatoria anche l'indicazione della DATA DI CONGELAMENTO.

Tenuto conto di quanto sopra, con lo scopo di limitare gli sprechi di cibo, è utile tenere presente che alcuni alimenti **SE CORRETTAMENTE TRASPORTATI DAL LUOGO DI ACQUISTO A CASA, POI CONSERVATI, SE LE CONFEZIONI SONO INTEGRE E SE, ALL'ESAME VISIVO E OLFATTIVO, NON PRESENTANO ALTERAZIONI DI COLORE, STRUTTURA E ODORE, possono essere consumati anche oltre il TMC o la DATA DI SCADENZA.**

È da considerare la possibilità che consistenza, proprietà nutritive e organolettiche potrebbero essere inibite o alterate e che l'impiego di tali cibi in preparazioni cotte risulta preferibile.

Ecco alcuni esempi di cibi che hanno superato il TMC o la DATA DI SCADENZA ma che possono essere consumati o utilizzati in cucina:

- Lo yogurt (bianco o alla frutta) può essere consumato fino a una settimana dopo la data di scadenza. Le proprietà nutritive saranno ridotte, ma il prodotto sarà sicuro e ideale per essere utilizzato in cucina, ad esempio per preparare torte e dolci.
- Lo scatolame (tonno sottolio, legumi, mais...) è sicuro anche dopo diverse settimane.

- Il cioccolato si conserva fino a due anni.
- Pasta di semola di grano duro essiccata e riso sono commestibili anche dopo un anno.
- Il latte a lunga conservazione può essere consumato anche dopo un mese.
- Il latte fresco può essere utilizzato anche un giorno o due dopo.
- Le farine sono ancora buone dopo alcune settimane a patto che non presentino parassiti.

PERCENTUALI SPINOSE...

Un altro tema importante riguardante il comportamento dei consumatori riguarda le **percentuali di utilizzo di alcuni frutti o verdure.**

Se vi dicessi che quando usiamo i carciofi in maniera "tradizionale", ovvero gettando via le foglie esterne e gambi, buttiamo tra i rifiuti il 66% della materia prima che è in gran parte utilizzabile, quindi il 66% dei soldi che abbiamo speso per l'acquisto?

Tornando a un tema già affrontato nelle pagine precedenti, è vero che per evitare lo spreco di tali elementi dovremo utilizzare altre materie prime ed energia, ma, diversamente, non avremmo mangiato? Non avremmo preparato comunque un piatto o un pasto partendo da alimenti non di recupero?

In fatto di percentuali, nella pagina seguente troverete alcuni dati interessanti, seppur sintetici.

PERCENTUALI MEDIE DI SCARTO ABITUALE DI ALCUNI ORTAGGI

28%



66%

30%



33%



30%



BRODI, INFUSI E CREME SUPERSTAR

Le parti di sfrido di molti frutti e ortaggi, come vedrete nelle pagine dedicate alle ricette, possono essere usati per creare preparazioni molto interessanti, ma volendo restare sul "basico", i brodi, gli infusi e le creme di verdura sono la soluzione ideale.

In ultimo, ricordiamoci sempre che nelle nostre case abbiamo a disposizione un elettrodomestico straordinario che è il frigorifero, e, nello specifico, la sua componente più glaciale, **il freezer**. Rispettando tempi brevi di soggiorno dei cibi all'interno dello stesso, possiamo accumulare bucce, gambi, torsoli e foglie fino a raggiungere la quantità adeguata a preparare le più disparate ricette.

Un esempio veloce, dritto dritto dalla mia cucina? Quando, in estate, consumo grandi quantità di pomodori che, per esigenze di ricetta, spesso privo di calotte, semi e parte "gelatinosa" interni, congelo questi ultimi fino ad averne una buona quantità, dopodiché li uso per creare un gustosissimo brodo "a tutto pomodoro" che poi uso per cuocere un risotto al quale aggiungo qualche pomodorino fresco o erbe aromatiche. Facile, veloce, economico, sostenibile e...BUONO!

ANTI SPRECO SÌ, MA SICURO

A proposito di utilizzo del freezer e, più in generale, di **sicurezza relativa alla conservazione e al consumo degli alimenti** con il fine di non sprecarli e di farci del bene, vi consiglio di consultare due utili documenti messi a disposizione

dal Ministero della Salute:

- [IL MIO FRIGO](#)
- [DECALOGO SICUREZZA NEL FRIGORIFERO](#)

In conclusione, TUTTI possiamo agire per ridurre gli sprechi alimentari e l'impatto drammatico che questi hanno sull'economia domestica e mondiale, unitamente ai danni che provocano a livello ambientale (non dimentichiamo che per coltivare, allevare, raccogliere, preparare, trasformare, confezionare, trasportare, conservare e smaltire i cibi servono altro cibo, acqua, terreno, metano, energia elettrica...).

Questo è il piccolo contributo che vogliamo dare noi di LIBRICETTE.eu e non dimenticate di [scaricare gratuitamente il primo volume della nostra collana CUCINA ANTI SPRECO](#).

E ora, buone ricette responsabili a tutti!



ANNA

Questi disegni sono il risultato di un pomeriggio che ho trascorso con la piccola Anna, durante il quale abbiamo parlato dell'importanza di non sprecare frutta e verdure e di utilizzarne le parti che di solito scartiamo.

Ecco un pomodoro e un'arancia disegnati con spirito anti spreco. Grazie alla mamma Michela e al papà Paolo per avermi concesso la possibilità di pubblicare i disegni.



ANNA

Sitografia e documenti utili

- <https://www.altroconsumo.it/alimentazione/sicurezza-alimentare/news/scadenza-alimenti>
- <http://cucina.corriere.it/notizie/cards/cibi-scadenze-come-regolarsi/pasta-fresca.shtml>
- <http://www.ilfattoalimentare.it/data-scadenza-latte-yogurt-salmone.html>
- <https://www.focus.it/cultura/curiosita/chi-stabilisce-le-date-di-scadenza-degli-alimenti>
- <http://www.lastampa.it/2017/12/06/societa/scaduto-ma-buono-Kf0DLzgoo3ZirByfZ9CKI/pagina.html>
- <http://ioleggaletichetta.it/index.php/2015/02/i-cibi-che-non-hanno-scadenza-consumare-entro-e-consumare-preferibilmente-564738/>
- <http://www.campagnamica.it/2017/03/16/date-di-scadenza-dei-cibi-cosa-ce-da-sapere/>
- <http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:L:2011:304:0018:0063:it:PDF>
- <http://www.fao.org/news/story/it/item/196458/icode/>
- <http://www.fao.org/news/story/it/item/1038439/icode/>
- <http://www.fao.org/save-food/en/>
- <http://www.regione.piemonte.it/informaconsumatori/dwd/sprecoQuotid.pdf>
- http://www.salute.gov.it/portale/news/p3_2_3_1_1.jsp?lingua=italiano&menu=dossier&p=dadossier&id=8
- http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_opuscoliPoster_190_all_egato.pdf



I CONSIGLI ANTI
SPRECO DEI LETTORI
E AMICI DI
LIBRICETTE.EU

MARCO

"Mangio tutto, fino all'ultima briciola. E si vede..."

MICHELA

- 1) Non riempio il frigo (così vedo realmente cosa c'è).
- 2) Compro la giusta quantità
- 3) Post cena con amici (se lasciano qualcosa...) non cucino.
- 4) Invento piatti con quello che ho.
- 5) Prendo spunto dai tuoi consigli ;-)"

ELISA

"Io non spreco nulla, gli scarti vanno alle galline, ai conigli e nel compost ciò che loro non gradiscono"

PATRIZIA

"Con quello che costa il cibo, non butto via nulla! Il pane avanzato lo uso per ripieni o Pancotto, se preparo una centrifuga di frutta, lo scarto lo uso nei dolci, la crosta del Parmigiano Reggiano la metto nel minestrone e mi fermo qua...tutto si ricicla!"

ARMANDO PIMPA DEIDDA

“Controllo il frigo almeno ogni 3/4 giorni.

Gli ortaggi e le verdure li riutilizzo per fare torte salate variegata, o sughetti (simil-caponatina con aromi o gusti) con cui puoi fare una lasagnetta vegetariana o semplicemente pasta corta (io la chiamo al ragù di verdure).

La frutta si può riutilizzare anche per aromatizzare preparazioni di carne. Esempio arrosto alle mele, pollo all'arancia o agrumi. Le pere si aromatizzano e ci fai delle composte per formaggi.

Il pane, per zuppe tipo quelle Valdostane o Piemontesi o crostini.

I fondi di Parmigiano Reggiano si possono mettere sia nelle zuppe sopra indicate, sia nel classico minestrone, o altrimenti sono una chicca tagliati a piccoli pezzi e messi nel brodo vegetale, danno un tocco gradevolissimo.

Quello che ho imparato nel tempo lo trasmetto volentieri.”

“Ho dato un'occhiata ad una vecchia agenda, ho trovato ancora qualche idea per il riutilizzo degli avanzi.

Facevo anche dei timballini con la pasta avanzata, verdure e fondi di salumi o prosciutto con sopra il formaggio fuso (io il formaggio lo mettevo nel cuore del timballino). Con il riso idem e come variante polpettine piccolissime da entrée.

Con le uova facevo frittatine con verdure in carpione.”



IL CONCORSO DI
RICETTE
ANTI SPRECO

Con questa ricetta
abbiamo evitato lo
spreco di...

↓
SCARTI DI VERDURA



SORGO RISOTTATO
CARCIOFI E
TOPINAMBUR

di Daniela Boscarolo,
fondatrice del blog
[TIMO E LENTICCHIE](#)

La ricetta
VINCITRICE del
concorso
CUCINA
ANTI SPRECO
organizzato da
LIBRICETTE.eu in
collaborazione
con CibusHD

Sorgo cereale antico così poco usato, sorgo senza glutine, sorgo che in 25 minuti è pronto. L'avete capito che oggi parliamo proprio di lui.

Il quinto cereale per importanza al mondo e qui da noi il sorgo è così poco conosciuto? Già duemila anni fa se ne faceva largo uso proprio perché era molto resistente e riusciva a sopravvivere anche con poca acqua e con siccità, poi, come si sa, con l'industrializzazione i cereali dei poveri sono caduti in disuso, almeno da noi.

Invece il sorgo è molto importante per l'alimentazione di chi soffre di intolleranze al glutine e celiachia.

Lo porto in tavola spesso perché oltre ad essere un cereale molto digeribile, ha un sapore abbastanza neutro perciò non prevarica il sapore di altri cibi.

Risottato poi, come in questo caso, sono convinta vi stupirà. Il sorgo è un'alternativa molto valida al classico risotto. Semplicissima ricetta: ho unito i topinambur e foglie esterne e gambi di carciofo, per una ricetta anti spreco ideale.

INGREDIENTI PER 3 PERSONE

- 240 grammi sorgo bio
- 1 scalogno
- 4 gambi di carciofi e foglie esterne
- 2 topinambur bio
- Brodo vegetale q.b.
- Olio extravergine d'oliva q.b.
- Pepe q.b.
- Un cucchiaino di succo di limone
- Lievito alimentare o canapa decorticata q.b.

PROCEDIMENTO

Il sorgo contiene tannini che inibiscono l'assorbimento dell'amido. Per eliminarli basta metterlo in ammollo per almeno un paio d'ore e poi usarlo nella ricetta preferita.

Dopo l'ammollo, sciacquate il sorgo e mettetelo da parte.

Pelate e tagliate a tocchetti piccoli i topinambur.

Pelate e tagliate a rondelle i gambi dei carciofi. Con uno scavino togliete tutta la polpa interna alle foglie coriacee dei carciofi che altrimenti avreste buttato.

Tritate lo scalogno e mettetelo ad appassire con un filo d'olio extra vergine in una pentola da risotto.

Aggiungete topinambur e carciofo e fate insaporire.

Unite il sorgo, fate tostare qualche minuto, poi aggiungete il brodo vegetale a mestolate come fareste per un risotto.

Aggiungete brodo quando il precedente è assorbito; il sorgo cuoce in circa quindici/venti minuti.

Regolate di sapore, spegnete, unite il succo di limone, mescolate ancora un attimo e servite caldo con una spolverata di lievito alimentare o canapa decorticata.




LA RICETTA DELLA
NOSTRA AMICA
SILVIA BIANCO

POLPETTINE DI LENTICCHIE E ORZO ALLE NOCI

di Silvia Bianco, Consulente
Alimentare e fondatrice di
CUCINA IN CAMBIAMENTO

Con questa ricetta
abbiamo evitato lo
spreco di...

↓
AVANZI DI
CIBO COTTO



Sono un'appassionata di alimentazione naturale e da anni studio gli effetti del cibo sul corpo. Da quando cucino cereali, verdure e legumi, la mia salute e la mia linea sono migliorate tantissimo, tanto che sono riuscita a risolvere un problema importante senza ricorrere a medicine. E dopo aver visto i risultati, non ho più smesso: da allora, ogni giorno creo ricette per me e la mia famiglia giocando con tutti i cereali, i legumi e le meravigliose verdure che madre natura ci dona. Questa ricetta nasce per riutilizzare in modo gustoso e veloce delle lenticchie e dell'orzo già cotti che mi erano avanzati cucinando il giorno prima. Con questo piatto "anti-spreco", accompagnato magari da un colorato contorno di verdure, potrai mettere in tavola una cena completa dal punto di vista nutritivo ed energetico in pochi minuti! Ma non è tutto: l'orzo e le lenticchie sono un vero toccasana per il nostro corpo, perché aiutano a sciogliere accumuli di grasso nel fegato e nella cistifellea, rinfrescano e alleggeriscono l'intestino. Insomma, una buona ricetta da cui partire per una bella remise en forme per la mamma e il papà, e una soluzione appetitosa per i piccoli di casa.

INGREDIENTI

- Una tazza di lenticchie scure di montagna già cotte
- Una tazza di orzo già cotto
- Una manciata di biette
- 2 gambi di sedano
- 1 cipollotto
- Sale marino integrale q.b.
- Farina di riso integrale o farina di mais fioretto o del pangrattato
- Un pacchetto di noci

PROCEDIMENTO

La sera prima, sciacqua con cura le lenticchie e l'orzo (se decorticato) sotto l'acqua a corrente e lasciali in ammollo.

Il giorno seguente, cuoci le lenticchie con l'aggiunta di un quadratino di alga Kombu per due ore se utilizzi una pentola normale, per un'ora e mezza se invece scegli quella a pressione.

Nel frattempo, versa l'orzo lavato in una pentola con il doppio di acqua e lascia bollire con il coperchio per circa quaranta minuti fino a completo assorbimento.

Tosta un pacchetto di noci mettendole in una padella antiaderente o di ghisa per cinque minuti a fuoco medio.

Lava e taglia le verdure, falle saltare con il sale, un dito di acqua e olio in una padella antiaderente o wok.

Toglile dal fuoco e aggiungi le lenticchie e l'orzo. Fai saltare per dieci minuti a fuoco medio mescolando di tanto in tanto. Togli la padella dal fuoco, aggiungi le noci tostate e frulla il tutto per alcuni secondi con un frullatore.

Prendi con le mani o con l'aiuto di due cucchiari un pugno del composto e forma delle palline.

Impana le polpette facendole rotolare nella farina e lasciale riposare per alcuni minuti.

Nel frattempo, scalda un filo d'olio in una padella antiaderente. Adagia le polpette nella padella e lasciale rosolare girandole su entrambi i lati fino a che non vedrai formarsi una crosticina croccante. Se vuoi farle in forno, lasciale cuocere in una teglia unta con olio per 15 minuti a 180°. Se ti piacciono

più croccanti, gli ultimi cinque minuti passa al programma grill del forno.

Consiglio: non aver paura di abbondare! Queste polpette anti spreco sono ottime anche riscaldate il giorno dopo. In un solo pasto metterai in tavola cereali, verdure e legumi mixati in un modo fantastico che conquisterà proprio tutti, inclusi i piccini.



GLI AUTORI



Paola "Slelly" Uberti Monica Benedetto e Nicolò

Le Cuoche Clandestine Anna Giudice e Giovanna Lombardi Fernanda Demuru

Roberto Leopardi Monica Martino Anna Laura Mattesini



LE RICETTE
DEGLI AUTORI

Con questa ricetta
abbiamo evitato lo
spreco di...

↓
SCARTI DI FRUTTA

"HAPPY (AND SMART) HOUR"
APERITIVO BITTER
FATTO IN CASA

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

APERITIVO
BITTER



INGREDIENTI

- Scorze d'arancia non trattata comprensive dello strato bianco interno
- Acqua minerale naturale
- Zucchero semolato
- Bacche di pepe rosa
- Bacche di ginepro
- Anice stellato

In molte ricette (a ragion veduta), è consigliato utilizzare le scorze d'arancia evitando di prelevare, assieme a queste, lo strato bianco interno caratterizzato da una nota amarognola. In questa preparazione, quell'accento amaro, invece, fa la differenza per creare uno sciroppo piacevolmente rinfrescante e stimolante, perfetto come base per aperitivi e cocktail.

Se volete ottenere una bevanda analcolica, diluite lo sciroppo con un po' di soda. Diversamente, vi consiglio di provare ad addizionarlo con vodka liscia (e di bere responsabilmente e solo se siete maggiorenni!).

PROCEDIMENTO

L'elenco ingredienti non riporta le dosi poiché esse dipendono dalla quantità di scorze d'arancia a disposizione.

Io ne faccio scorta conservandole in freezer fino ad averne una buona quantità.

Al momento di preparare l'Aperitivo Bitter Fatto in Casa, metto le scorze d'arancia in una pentola e le copro a filo con acqua minerale naturale.

Aggiungo la metà del peso delle scorze d'arancia in zucchero semolato, poi unisco le spezie in quantità a piacere.

Porto a bollore a pentola coperta, mescolo per assicurarmi che lo zucchero sia sciolto, quindi spengo la fiamma e lascio raffreddare.

Trasferisco il tutto in un contenitore non metallico, copro e lascio riposare in frigorifero per 24 ore.

Filtro lo sciroppo ottenuto in bottigliette di vetro pulitissime e dotate di tappi rigorosamente nuovi, anch'essi ben lavati.

La preparazione si conserva per molti giorni in frigorifero se le bottiglie sono ben chiuse.

INFUSO DI BUCCE DI
ARANCE E MELE
ESSICATE

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

Con questa ricetta
abbiamo evitato lo
spreco di...

↓
SCARTI DI FRUTTA



INGREDIENTI

- Bucce di mele e arance
- Acqua q.b.

PROCEDIMENTO

Essiccate le bucce.

In essiccatore saranno necessarie circa 12 -14 ore.
Se non avete l'essiccatore, potrete avvalervi del fono (80 - 90° per circa 6 ore).

In un pentolino versate l'acqua e unite le bucce.

Fate cuocere per 10 minuti, poi lasciate in infusione per altri 10 minuti.

Versare in una "mug" o in una moderna brocca e gustate.

L'infuso è ottimo caldo; freddo vi disseterà.

Se volete, potete zuccherare a vostro piacimento.

"LA CAPRA RILASSATA"
FOCACCINE ESPRESSE
CON PESTO DI
VALERIANA E
STRACCHINO DI CAPRA

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

Con questa ricetta
abbiamo evitato lo
spreco di...

↓
VERDURA NON PIÙ
FRESCHISSIMA



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Per le focaccine:

- 200 grammi di farina 00 + un po' per la spianatoia
- 200 grammi di farina di mais fumetto
- 240 grammi circa di acqua minerale naturale a temperatura ambiente (la quantità può variare in base al grado di assorbimento delle farine)
- 24 grammi di olio extravergine di oliva

- 13 grammi di lievito istantaneo per pizze e torte salate
- Sale q.b.
- Pepe nero macinato al momento q.b.

Per la farcitura:

- 110 grammi di valeriana non più turgida
- 40 grammi di semi di zucca tostati
- 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Sale q.b.
- Pepe nero macinato al momento q.b.
- 180 grammi di Stracchino di capra

PROCEDIMENTO

Riscaldo il forno a 180°C in modalità statica.

In una capace ciotola riunisco la farina 00 setacciata e tutti gli altri ingredienti delle focaccine.

Lavoro a mano molto velocemente, poi stendo l'impasto sulla spianatoia infarinata a uno spessore di 2 millimetri circa con l'aiuto di un mattarello.

Con un coppa pasta di 9 centimetri di diametro, ritaglio 24 dischi (impasto e stendo nuovamente i ritagli per utilizzare tutta la pasta e raggiungere il numero di dischi indicato).

Sposto questi ultimi in una teglia con il fondo foderato di carta da forno e cuocio per 10 minuti circa o fino a lieve doratura (le focaccine gonfieranno leggermente).
Sforno e lasciare raffreddare.

Nel bicchiere del frullatore riunisco tutti gli ingredienti della farcitura ad eccezione dello Stracchino.

Frullo brevemente fino a ottenere un composto grossolano (al bisogno unisco pochissima acqua per agevolare l'operazione).

Spalmo lo Stracchino su una focaccina, poi aggiungo un po' di pesto di valeriana.
Chiudo con un'altra focaccina e servo.

Eccolo che ci guarda sconsolato e con legittima espressione di rimprovero, quel po' di Valeriana alla quale, colpevolmente, abbiamo fatto perdere turgore e freschezza. Per rimediare alla "distrazione" e rendere onore a questo avanzo, nulla di meglio che conferirgli quella "insostenibile leggerezza dell'essere" tipica dei cibi destinati a un aperitivo informale.

Ecco quindi che la Valeriana (o qualsiasi altra insalata verde non più freschissima vogliate recuperare), diventa un pesto dalle note erbacee e freschissime che si lascia consolare da morbide focaccine di mais, velocissime da preparare, e dall'abbraccio latteo e saporito dello Stracchino di capra.

TARTINETTE DI RISOTTO E BRIE AVANZATI

di Monica Benedetto e Nicolò,
fondatori del blog

UNA PADELLA TRA DI NOI

Con questa ricetta
abbiamo evitato lo
spreco di...



AVANZI DI
CIBO COTTO, FONDI
DEL FRIGORIFERO



INGREDIENTI PER 6/7 TARTINETTE

- 70 grammi di risotto al Parmigiano Reggiano o risotto alla milanese avanzato
- Un pezzo di Brie avanzato
- Miele q.b.

PROCEDIMENTO

Mescolate il riso avanzato e, con l'aiuto di un piccolo coppa pasta rotondo, create delle tartine che adagerete in una teglia rivestita con carta da forno.

Tagliate il Brie in piccoli pezzettini e passate il tutto in forno per 3 - 4 minuti: giusto il tempo che il formaggio si sciolga.

Sfornate e fate cadere qualche goccia di miele sulla preparazione.

Questa ricetta è ottima come antipasto da servire con avanzi di salumi.

Con questa ricetta
abbiamo evitato lo
spreco di...

↓
AVANZI DI
CIBO COTTO



APERITIVO IN OSTERIA
di Monica Martino, fondatrice
del blog [BIONUTRICHEF](#)



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Per i mini sandwich:

- 6 fette di pancarré integrale
- 4 cucchiaini di fagioli cannellini alle erbe di campo (o altro contorno di fagioli avanzato)
- 4 fette di bacon aromatizzato alla salsa barbecue

Per le Freselle:

- 4 Freselle integrali (tipo calabresi)

- 4 cucchiaini di fagioli cannellini alle erbe di campo (o altro contorno di fagioli avanzato)
- 4 fette di bacon aromatizzato alla salsa barbecue
- Olio extravergine d'oliva aromatizzato all'aglio e peperoncino o classico q.b.

PROCEDIMENTO

MINI SANDWICH

Con la macchina elettrica dei Waffle (o una semplice tostiera o su piastra direttamente), tostare le fette di pancarré per regalare al pane un'estetica accattivante.

Riscaldare i fagioli e, su una piastra, cuocere le fette di bacon fino a doratura, quindi tagliare ogni striscia a metà.

Su una fetta di pane distribuire una parte di fagioli e adagiare due pezzetti di bacon. Chiudere con un'altra fetta di pane e ripetere l'operazione, terminando con un'altra fetta di pancarré. Farcire ugualmente un altro panino. Fissare in diagonale due angoli con due stuzzicadenti e tagliare, sempre in diagonale, per creare in tutto 4 mini sandwiches. Servirli possibilmente caldi.

FRESELLE

Saltare in padella i fagioli con un filo di olio e far dorare su piastra le fette di bacon.

Tostare in forno per pochi minuti le Freselle per acquistare in profumo e fragranza.

Distribuire i fagioli con le verdure sulle Freselle e decorare con le fette di bacon.

Servire caldo.

Il modo migliore per scoprire l'anima di una città? Andare a mangiare nelle piccole osterie dove è chiara la presenza di piatti di cucina casareccia, magari presentati in modo allettante come nei *Bacareti* veneziani. In casa è sicuramente più facile preparare degli aperitivi in questo stile, utilizzando magari qualche pietanza avanzata come un contorno o del pane. Di seguito due idee che utilizzano lo stesso ripieno ma con due tipi di pane differenti.

INSALATA DI POLLO
ARROSTO CON
ALBICOCCHESSESSICcate
E NOCCIOLE TOSTATE

di Roberto Leopardi,
fondatore del blog
[RED TOMATO](#) e del gruppo
Facebook [CibusHD](#)

Con questa ricetta
abbiamo evitato lo
spreco di...

↓
AVANZI DI
CIBO COTTO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- Pollo arrosto avanzato 400 grammi circa
- Albicocche essiccate 50 grammi
- Nocciole sgusciate 30 grammi
- Olio extravergine di oliva q.b.
- Burro 1 noce
- Pepe nero a piacere
- Noce moscata a piacere

Per riciclare in cucina, serve davvero molta fantasia. Un semplice avanzo può trasformarsi in una ricetta da portare a tavola con grande orgoglio. Vi propongo un'idea sfiziosa per valorizzare e soprattutto riutilizzare gli avanzi del pollo arrosto. Semplice e veloce da preparare, questa portata svuota frigo risulterà davvero saporita.

PROCEDIMENTO

In una pentola antiaderente tostate le nocciole intere, controllandole in modo da evitare che brucino.

Tagliate le albicocche essiccate a dadini.

Eliminate pelle e ossa presenti nel pollo rimasto e, su un tagliere, riducete la carne in piccoli pezzi.

Scaldare la carne in una padella con una noce di burro.

Riunite ora tutti gli ingredienti in una ciotola e condite con un giro d'olio extravergine di oliva a crudo, il pepe e la noce moscata.

Passiamo all'impattamento: posate un coppa pasta (diametro di 8 centimetri) al centro del piatto e riempitelo a filo con la vostra insalata di pollo.

Buon appetito!

VELLUTATA SVUOTA FRIGO

di Monica Benedetto e Nicolò,
fondatori del blog

UNA PADELLA TRA DI NOI

Con questa ricetta
abbiamo evitato lo
spreco di...

↓
SCARTI DI VERDURE



INGREDIENTI PER 3 PERSONE

- 3 - 4 gambi di broccolo
- 3 - 4 gambi di sedano (quelli più esterni)
- Le bucce di 3 patate
- Le bucce di 3 carote
- 3 bicchieri di latte di soia
- 100 grammi di pasta formato Ditalini
- Sale q.b.
- Pepe q.b.

PROCEDIMENTO

Per prima cosa pulite per bene lo scarto dei gambi dei broccoli e dei sedani, dopodiché metteteli in pentola a pressione con dell'acqua.

Lavate bene le bucce delle patate e delle carote e aggiungetele in pentola.

Cuocete per 10 minuti a partire dal fischio.

Scolate l'acqua una volta che le verdure saranno cotte e frullate queste ultime.

Aggiungete il latte di soia caldo, salate e pepate e servite con i Ditalini che avrete lessato nel frattempo.

RISOTTO CREMOSO AL
PECORINO SU
MACCO DI FAVE

di Anna Laura Mattesini,
fondatrice del blog
[EAT PARADE BLOG](#)

Con questa ricetta
abbiamo evitato lo
spreco di...

↓
SCARTI DI VERDURE



Un risotto cremoso al pecorino, poggiato su un letto di Macco di Fave, con l'aggiunta di fettine di guanciale croccante per aggiungere la sorpresa di qualcosa da sgranocchiare in mezzo alla morbidezza.

Un risotto cremoso con l'aggiunta di un tocco di piccantino, perché in fondo siamo in Calabria e il peperoncino non manca mai.

Un risotto cremoso per ricordare e magari rivivere la bellissima esperienza vissuta l'anno scorso con Risate&Risotti.

Fave e pecorino, in fondo è un classico di stagione. Perché non riproporlo in versione primo piatto?

Gustoso, appetitoso, nutriente, semplice da preparare. Con la particolarità del macco realizzato utilizzando le bucce delle fave fresche. In realtà il macco tradizionale siciliano si prepara con le fave secche, pestandole al mortaio o cuocendole fino a disfaccimento. Ma, avendole fresche, io ne ho utilizzato le bucce e la riuscita è stata davvero sensazionale.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 200 grammi di riso Carnaroli
- 500 grammi di fave fresche
- Qualche ciuffo di finocchietto selvatico
- Olio extra vergine di oliva q.b.
- 100 grammi di pecorino stagionato
- 60 grammi di panna fresca
- 100 grammi di guanciale
- Un peperoncino
- Un pizzico di sale

PROCEDIMENTO

Togliere le fave dal baccello, poi sbucciarle ad una ad una e mettere fave e bucce a bollire in abbondante acqua con il finocchietto ed un pizzico di sale.

Dopo dieci minuti togliere le sole fave e tenerle da parte.

Soffriggere il peperoncino in poco olio schiacciandolo con la forchetta, poi toglierlo e saltare nell'olio le fave per pochi minuti.

Togliere le fave e, nello stesso tegame, tostare il riso fino a quando inizia a "cantare" ossia a scricchiolare.

Versare due o tre mestoli dell'acqua di cottura delle bucce (che dovrà essere mantenuta in costante ebollizione) e portare a cottura aggiungendo, se necessario, altra acqua e mescolando di tanto in tanto: questo farà sì che il riso liberi l'amido contenuto, rendendo il risotto ancora più cremoso.

Passare in padella, senza condimento, le fettine di guanciale, fino a renderle croccanti.

Grattugiare il pecorino e unirlo alla panna.

Fuori dal fuoco, amalgamare il composto al risotto, mantecando e aggiungere le fave fritte.

Frullare con il mixer ad immersione le bucce di fave e versare un velo di macco sul fondo del piatto.

Collocarvi la porzione di risotto e guarnire con il guanciale.

"LA FUGA DEL PROSCIUTTO"
RISOTTO FIAMMEGGIATO
AL PROSCIUTTO CRUDO
CHE NON C'È

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

Con questa ricetta
abbiamo evitato lo
spreco di...

↓
SCARTI DI CIBO,
VERDURE NON PIÙ
FRESCHISSIME

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 500 grammi di cotenne di prosciutto crudo (io ho utilizzato le cotenne di un prosciutto crudo di Cuneo)
- 16 bacche di pepe rosa
- 2 cucchiaini di semi di finocchio
- 8 chiodi di garofano
- 8 grani di pepe nero
- 2 coste di sedano medie non più turgide
- 2 carote medie non più turgide
- 2 scalogni medi
- 30 cubetti di ghiaccio

- 4 litri di acqua minerale naturale molto fredda
- Sale q.b. se necessario
- 400 grammi di riso Carnaroli
- 120 grammi di Grana Padano 12 mesi grattugiato al momento, divisi in due dosi da 60 grammi
- 2 cucchiaini di zucchero semolato
- Pepe nero macinato al momento q.b.
- 20 grammi di burro freddo
- 2 cucchiaini di aceto di vino bianco
- Timo fresco q.b.

PROCEDIMENTO

Spazzolo le cotenne di prosciutto crudo sotto acqua corrente pulendole con cura, poi le asciugo con carta da cucina.

Sistemo le cotenne in una capace pentola antiaderente, unisco le spezie e le verdure tagliate grossolanamente, dopodiché tosto il tutto a fiamma vivace per circa 5 minuti.

Unisco i cubetti di ghiaccio e mescolo rapidamente.

Verso l'acqua, porto a bollore, copro e cuocio a fiamma dolce per un'ora e mezza (il brodo deve fremere vivacemente e non bollire violentemente). Spengo la fiamma e assaggio per regolare di sale solo se necessario (la cotenna conferisce già sapidità e devo considerare che al risotto aggiungerò una buona dose di Grana Padano che a sua volta è salato).

Lascio raffreddare completamente, poi trasferisco in frigorifero per almeno 8 ore (consiglio di preparare il brodo il giorno precedente a quello di utilizzo).

Trascorso il tempo, utilizzando un mestolo forato, elimino lo strato di grasso solidificato che si è formato sulla superficie del brodo, quindi lo filtro tre volte facendolo colare attraverso una garza fine. Al termine del processo nel brodo non deve rimanere traccia di grasso solidificato.

Metto il liquido sul fuoco, copro, porto a bollore e abbasso la fiamma per tenerlo in caldo.

Riscaldo bene una pentola antiaderente o una risottiera e vi sistemo il riso.

Tosto il cereale mescolando e fermandomi

Il prosciutto crudo che non c'è, ma solo per modo di dire, perché il suo elegante e coinvolgente sapore, in questo piatto, lo si può sentire eccome grazie al brodo realizzato con le cotenne e utilizzato per cuocere il riso.

A testimonianza del fatto che la cucina anti spreco può dare origine a piatti eleganti, adatti alle occasioni speciali, questo risotto, in semplicità e con un solo, piccolo virtuosismo, avvolge il palato con le note morbide del cereale, con la ricchezza latteata del Grana Padano 12 mesi, con la speziata seduzione del brodo e con una rifinitura fiammeggiata che introduce accenti affumicati, culminanti nella freschezza del timo. Un po' di pazienza per cucinare e sgrassare il brodo e sarete ampiamente premiati per la vostra devozione...

quando, toccando i chicchi con la punta delle dita, questi risultano molto caldi.

Verso brodo in quantità sufficiente a coprire abbondantemente il riso, mantenendo in caldo il resto.

Cuocio mescolando di tanto in tanto e unendo altro brodo quando la dose precedente è assorbita, portando il riso a tre minuti dalla cottura completa.

Nel frattempo, in una ciotola, miscolo 60 grammi di Grana Padano grattugiato con lo zucchero e una generosa macinata di pepe.

Quando il riso è pronto, lontano dal fuoco unisco i rimanenti 60 grammi di Grana Padano grattugiato, il burro e l'aceto, quindi mescolo con un cucchiaino, muovendo contemporaneamente la pentola avanti e indietro per incorporare aria e ottenere un risotto molto cremoso.

Trasferisco il riso nei piatti individuali e lo cospargo con la miscela di formaggio, zucchero e pepe.

Utilizzando un cannello, abbrustolisco leggermente e per pochi istanti la superficie del risotto, dopodiché completo con alcune foglioline di timo (in mancanza del cannello è possibile utilizzare il grill del forno caldissimo).

Servo immediatamente.

Ringrazio l'azienda
FUNIATI MARCELLO
SALUMI E FORMAGGI,
presente ogni
mercoledì al mercato
di Trofarello (TO), per
avermi fornito le
cotenne di prosciutto
crudo con le quali ho
realizzato questa
ricetta.

PASTA, PATATE E PROVOLA

di Anna Giudice e Giovanna
Lombardi, fondatrici del blog
CUOCHE CLANDESTINE

Con questa ricetta
abbiamo evitato lo
spreco di...

↓
FONDI DELLA
DISPENSA

"Qual è più buona, questa o quella della nonna?"

Il nonno faceva questa domanda ogni volta che cucinava la pasta e patate. Che poi, lui cucinava soltanto le rare volte che la nonna non poteva. E il piatto era sempre uno: la pasta e patate.

Il nonno, però, aveva un segreto: faceva sfrigolare l'aglio nell'olio e poi ci condivideva la pasta già cotta: e la pasta diventava molto saporita. Era molto orgoglioso del trucco e - un nipote dopo l'altro - sfoggiava la sua arte culinaria.

"Allora, quale è più buona?". Il bambino di turno non osava deluderlo: "È la tua la più buona, nonno!".

E lui gongolava. Ma lo era davvero, la migliore.

La pasta e patate è una delle ricette italiane più classiche ed economiche.

Appartiene alla cultura contadina, viene dai tempi in cui non ci si poteva permettere la carne. Oggi la carne possiamo magari acquistarla con facilità, ma non la mangiamo per scelta...

La pasta utilizzata è tipicamente una raccolta di avanzi, quelle manciate che rimangono in fondo alla scatola; si mettono insieme vari formati e non importa se qualcuno di loro passa di cottura: questa è una minestra, andrà benissimo così.

Riscopriamo, dunque, queste vecchie ricette, robuste e confortevoli, che "sanno" di famiglia.

Abbiamo ovviamente rivisitato la pasta e patate, facendo una cottura risottata.

L'aggiunta della Provola è tipica usanza della Campania, mentre l'aglio e olio aromatizzato alla salvia da versare sulla pasta a fine cottura, bello sfrigolante, è un "trucco" che usava il papà di Anna (una di noi Cuoche Clandestine) e ne andava molto orgoglioso!

Allora chi cena con noi stasera?

INGREDIENTI PER 2/3 PERSONE

- 120 grammi di pasta mista avanzata
- 400 grammi di patate
- 150 grammi di Provola affumicata
- 2 cucchiaini di concentrato di pomodoro
- 1 scalogno
- 1 spicchio di aglio
- Qualche foglia di salvia
- Sale q.b.
- Olio extravergine di oliva q.b.
- Pepe nero q.b.

PROCEDIMENTO

Mettete a bollire una pentola d'acqua (circa 2 litri) perché vi servirà per cuocere la pasta come se fosse un risotto.

Nel frattempo, tagliate lo scalogno sottilmente e le patate a cubetti.

Ponete 6 cucchiaini di olio in una casseruola e fate imbiondire lo scalogno dolcemente.

Quando lo scalogno è trasparente, aggiungete le patate e fatele rosolare, girandole spesso.

Nel contempo aggiungete mezzo bicchiere d'acqua al concentrato di pomodoro.

Quando le patate iniziano a tostarsi, unite la salsa di pomodoro e una presa di sale (circa mezzo cucchiaino).

Fate cuocere per 4/5 minuti, quindi unite la pasta. Girate per amalgamare bene.

Unite a questo punto l'acqua bollente fino a coprire la pasta.

Cuocete girando spesso e aggiungendo mano a mano l'acqua, proprio come se cuoceste un risotto.

Assaggiate anche il brodo di cottura: se serve unite sale, ma non esagerate perché la Provola è saporita.

Mentre la pasta cuoce, tagliate la Provola a dadini.

A parte fate rosolare lo spicchio di aglio e le foglie di salvia in 8 cucchiaini di olio di oliva.

Quando la pasta è cotta (il liquido deve essere

ben assorbito), spegnete il fuoco e versateci subito sopra l'olio ancora bollente.

Girate, poi unite la Provola tagliata a dadini.

Mescolate velocemente e lasciate riposare qualche minuto prima di servire: il formaggio si scioglierà per bene.

Spolverate un po' di pepe nero direttamente sui piatti di servizio.

Buon appetito!

Con questa ricetta
abbiamo evitato lo
spreco di...

↓
SCARTI DI VERDURE

FINOCCHIO DA RECUPERO: PASTA CON FILI E RONDELLE

di Anna Laura Mattesini,
fondatrice del blog
[EAT PARADE BLOG](#)

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 500 grammi di Rigatoni
- Le sommità e i ciuffetti di foglie scartati da un finocchio
- Un bergamotto
- 4 fette di bacon
- Una noce di burro
- Sale
- Pepe (o un peperoncino piccante, se piace)

PROCEDIMENTO

Pulire la parte esterna delle sommità del finocchio e ricavarne piccole strisce: è sufficiente afferrarne un'estremità e tirare, i fili si formeranno da soli. Tagliare il resto ricavando rondelle sottili.

Tagliare a pezzetti il bacon e cuocerlo in un tegame capiente antiaderente fino a renderlo croccante. Scolarlo lasciando nella padella il grasso sciolto.

Aggiungere al condimento una noce di burro e friggervi i fili e le rondelle del finocchio.

Togliarli e tenerli da parte, lasciando in padella metà delle rondelle, alle quali unirete due cucchiari di succo di bergamotto, un pizzico di sale, il pepe (o il peperoncino tagliuzzato) e le foglie del finocchio tritate finemente.

Nel frattempo, portare a bollore una pentola d'acqua con poco sale e cuocere la pasta al dente.

Frullare il condimento con un mixer ad immersione, aggiungere la pasta e mantecare.

Unire le rondelle fritte ed il bacon croccante e mescolare velocemente.

Servire guarnendo con i fili di finocchi e una spolverata di buccia di bergamotto grattugiata.

ORZO CON CIPOLLA
ROSSA E ZUCCA SU
CREMA DI FOGLIE DI
BROCCOLO

di Roberto Leopardi,
fondatore del blog
[RED TOMATO](#) e del gruppo
Facebook [CibusHD](#)

Con questa ricetta
abbiamo evitato lo
spreco di...

↓
SCARTI DI VERDURE



INGREDIENTI PER 2 PERSONE

- Foglie di broccolo (ripulite dal gambo) 85 grammi
- Olio extravergine di oliva q.b.
- Aglio 1 spicchio
- Sale fino q.b.
- Sale grosso q.b.
- Pepe nero q.b.
- Zucca (privata della buccia) 50 grammi
- Peperoncino piccante in polvere a piacere
- Orzo 160 grammi

- Cipolla rossa ½
- Burro 1 noce
- Acqua q.b.

PROCEDIMENTO

Portate a bollire una pentola d'acqua leggermente salata alla quale aggiungerete un cucchiaio d'olio extravergine di oliva. Immergete le foglie di broccolo lavate e fatele cuocere per una decina di minuti. Prelevatele poi con una schiumarola e ponetele in una ciotola con acqua fredda. Tenete da parte l'acqua di cottura: la utilizzeremo successivamente.

In una padella, scaldate un giro d'olio extravergine di oliva. Rosolate uno spicchio d'aglio finemente tritato e quando risulterà dorato unite le foglie di broccolo strizzate e sminuzzate al coltello. Saltatele nel condimento per qualche minuto.

Versate poi il tutto nel bicchiere del frullatore a immersione e frullate sino ad ottenere un composto cremoso. Assaggiate e regolate di sale e pepe.

Tagliate la polpa di zucca a dadini e la cipolla a fettine e cuocetele in padella a fiamma media con una noce di burro, peperoncino in polvere, sale e pepe per 15 minuti.

Riportate a bollire l'acqua di cottura iniziale e aggiungete una presa di sale. Versate l'orzo e lasciatelo cuocere seguendo i tempi indicati sulla confezione.

Scolatelo e fatelo insaporire con la zucca e la cipolla.

Passiamo ora all'impiattamento: create un fondo con la crema di foglie di broccolo leggermente

tiepida e adagiate in superficie il vostro orzo saporito.

Condite con un giro d'olio a crudo e servite.

Siete alla ricerca di un piatto veloce, light e soprattutto economico? Questa ricetta vegetariana è proprio ciò che stavate cercando. Siamo soliti gettare le foglie dei broccoli, inconsapevoli che possono essere sfruttate grazie al loro sapore delicato. Ve le propongo sotto forma di crema, che accompagnerà un ottimo cereale quale è l'orzo.

MEDAGLIONE DI
POLENTA GRATINATO SU
SALSA AGRODOLCE

di Roberto Leopardi,
fondatore del blog
[RED TOMATO](#) e del gruppo
Facebook [CibusHD](#)

Con questa ricetta
abbiamo evitato lo
spreco di...

↓
AVANZI DI
CIBO COTTO



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- Polenta già cotta q.b.
- Passata di pomodoro 100 millilitri
- Aceto di mele 5 millilitri
- Zucchero semolato 20 grammi
- Sale q.b.
- Burro 1 noce
- Parmigiano Reggiano grattugiato 40 grammi
- Pangrattato 40 grammi

La polenta, piatto semplice e povero della nostra tradizione, a mio avviso è una di quelle preparazioni che mangiate il giorno dopo sono ancora più buone! Nasce così l'idea di sfruttare la polenta rimasta servendola in modo alternativo ed elegante. La accompagneremo con una deliziosa salsa agrodolce che si sposa perfettamente con l'ingrediente protagonista di questa ricetta.

PROCEDIMENTO

Con un coppa pasta tagliate dalla polenta avanzata 4 medaglioni del diametro di circa 6 centimetri.

Adagiateli in una teglia rivestita da carta forno leggermente imburata.

Cospargeteli con il Parmigiano Reggiano ed il pangrattato.

Infornate a 180° C per circa 15 minuti, giusto il tempo per formare una crosticina croccante.

Intanto, preparate la salsa agrodolce di accompagnamento.

In una padella antiaderente, versate la passata di pomodoro.

Sfumate poi con l'aceto di mele e unite zucchero e sale.

Fate cuocere a fiamma dolce per una decina di minuti, mescolando di tanto in tanto.

Sfornate i vostri medaglioni e serviteli ancora caldi e croccanti, poggiandoli sulla salsa agrodolce.

GNOCCHI DI POLENTA AI FORMAGGI

di Fernanda Demuru,
fondatrice del blog
IL LECCAPENTOLE
E LE SUE PADELLE

Con questa ricetta
abbiamo evitato lo
spreco di...



FONDI DEL
FRIGORIFERO



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 350 grammi di farina di mais
- 1,5 litri di acqua
- 1 cucchiaino raso di sale
- 150 grammi di rimasugli di formaggi (io ho utilizzato gorgonzola morbida, burrata e Parmigiano Reggiano)
- Parmigiano Reggiano grattugiato q.b.
- Pepe nero q.b.
- Olio extravergine d'oliva q.b.

La polenta, piatto povero preparato solo con acqua, sale e farina di mais è stato l'alimento base dei paesi del Nord Italia. Nel periodo autunno - inverno fa la comparsa sulle tavole di tutto il Paese. Preparata in anticipo e in abbondanza si presta per una serata a tema e a essere proposta a partire dall'aperitivo per terminare con il dolce. Questo primo piatto è una rivisitazione dei classici gnocchi alla romana in versione un po' più leggera e di recupero: la cottura della polenta avviene senza latte, né burro, né uova e il condimento è preparato con rimasugli di formaggi. Poca spesa, pochi ingredienti e tanta bontà.

PROCEDIMENTO

In una pentola capiente portare a bollore l'acqua salata.

Versare a pioggia la farina di mais e cuocere per 45 - 60 minuti, mescolando di continuo per evitare la formazione di grumi.

Terminata la cottura, rovesciare la polenta sulla placca del forno spennellata con pochissimo olio, livellare bene e lasciare raffreddare.

Preriscaldare il forno a 180°C.

Foderare con carta forno una teglia e formare 6 o più file (a seconda della grandezza) con gli gnocchi di polenta tagliati a cerchio e sovrapposti tra loro.

Farcire gli gnocchi con i rimasugli di formaggio, aromatizzare la superficie con pepe nero e completare con una generosa spolverata di Parmigiano Reggiano grattugiato e un filo d'olio.

Cuocere in forno per circa 30 minuti o fino a doratura.

Sfornare, lasciare riposare 5 minuti e servire.

"GIAN BURRASCA HA CALDO"
PAPPA AL POMODORO
CRUDA CON MOZZARELLA
E ACCIUGHE

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

Con questa ricetta
abbiamo evitato lo
spreco di...

↓
PANE RAFFERMO,
VERDURE NON PIÙ
TURGIDE, SCARTI
DI VERDURE



A volte è nella semplicità che si nascondono i sapori più genuini, quelli nati dalla necessità di sfruttare al meglio poche materie prime disponibili e di combattere gli sprechi alimentari. Queste pratiche, in passato e presso molte famiglie, erano ardimentosa e virtuosa ricerca di soluzioni finalizzate a far quadrare i conti e a ottimizzare tutto ciò che si aveva a disposizione. Da tali stratagemmi sono nati molti piatti cosiddetti *poveri* e *contadini*, entrati a far parte della tradizione italiana, tanto densi di contenuti storici da radicarsi profondamente e caricarsi della capacità di identificare terre e genti. La Pappa al Pomodoro, celebre preparazione toscana a base di pane senza sale, pomodoro, olio extravergine d'oliva e odori, è senza dubbio uno di questi. Resa famosa dal romanzo *Il Giornalino di Gian Burrasca* di Vamba e tradotta in note da Rita Pavone, la Pappa al Pomodoro è, nella sua essenzialità, un piatto buonissimo.

Ho realizzato una versione personale, cruda della Pappa al Pomodoro, mossa dal bisogno di stare alla larga da ogni genere di fonte di calore in una giornata torrida. Agli ingredienti base ho aggiunto il tocco (irrinunciabile per una piemontese) delle acciughe e la delicata carezza della Mozzarella fiordilatte.

Ecco la ricetta di un piatto semplice e molto saporito che voglio assolutamente replicare...

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

- 40 grammi di pane integrale senza sale raffermo
- 140 grammi di pomodori Perini molto maturi
- 3 foglioline di basilico fresco + alcune per decorare
- 2 foglioline di menta fresca
- 1/2 scalogno piccolo
- 1/2 spicchio d'aglio sbucciato e privato del germe interno
- 1 cucchiaio di aceto di mele

- Brodo vegetale non salato preparato con scarti di verdure q.b.
- 1 cucchiaio scarso di Parmigiano Reggiano grattugiato al momento
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva + un po' per rifinire il piatto
- Sale q.b.
- Pepe nero macinato al momento q.b.
- 1/2 cucchiaino di paprika dolce in polvere + un po' per rifinire il piatto
- 90 grammi di Mozzarella fiordilatte
- 4 filetti di acciuga in olio extravergine di oliva di alta qualità
- Alcuni capperi sottaceto

PROCEDIMENTO

Spezzo grossolanamente il pane e lo metto in una capace ciotola.

Taglio a metà i pomodori e li privo dei semi interni per poi tagliarli a cubetti e batterli al coltello sul piano di lavoro al fine di ottenere un trito molto fine. Unisco i pomodori al pane assieme al liquido che hanno prodotto.

Riduco le erbe aromatiche a striscioline e le aggiungo al composto.

Unisco lo scalogno tritato, il mezzo spicchio d'aglio, l'aceto e brodo vegetale in quantità sufficiente a imbibire il pane che deve ammorbidirsi (non esagero con la quantità di liquido per evitare di ottenere una preparazione troppo "acquosa"; se necessario aggiungo un po' di brodo dopo che il tutto avrà riposato per alcuni minuti). Copro la ciotola e lascio insaporire per 15 minuti, coperto, in frigorifero.

Trascorso il tempo, elimino l'aglio, spappolo il pane con una forchetta e mescolo: devo ottenere una consistenza umida e morbida.

Aggiungo il Parmigiano Reggiano e condisco con olio, sale, pepe e paprika. Mescolo bene il tutto.

Suddivido la Pappa al Pomodoro cruda nei piatti individuali conferendole forma circolare usando un anello di metallo del diametro di 12 centimetri di diametro.

Affetto la Mozzarella e la dispongo sulla Pappa al Pomodoro cruda.

Sgocciolo acciughe e capperi, li tampono con carta da cucina e li arrangio sulla Mozzarella.

Rifinisco con un filo d'olio, una macinata di pepe, spolverizzo con poca paprika e decoro con foglioline di basilico.

Servo immediatamente.

NOTA

I semi interni dei pomodori, assieme alla parte gelatinosa possono essere utilizzati assieme ad altri scarti di verdura per realizzare un brodo vegetale fatto in casa e anti spreco.

POLPETTE DI POLENTA

di Monica Martino, fondatrice
del blog [BIONUTRICHEF](#)

Con questa ricetta
abbiamo evitato lo
spreco di...

↓
AVANZI DI
CIBO COTTO



INGREDIENTI PER 8 POLPETTE

- 1 porzione di polenta di mais rosso al ragù di lenticchie (o altra polenta al ragù avanzata)
- 500 grammi di salsa di pomodoro preparata in precedenza
- 50 grammi di pangrattato senza glutine
- Parmigiano Reggiano 30 mesi grattugiato al momento q.b.
- Olio extravergine d'oliva q.b.

La polenta è il comfort food per eccellenza nelle giornate fredde e spesso ne avanza parecchia perché riscaldata è ancora più buona! In questa ricetta anti spreco, la polenta preparata con farina di mais rosso del Veneto certificato Slow Food e condita con un ragù di lenticchie, prende una nuova forma grazie ad un attrezzo che in genere viene utilizzato in estate...trasformandosi in un simpatico piatto unico.

PROCEDIMENTO

In una ciotola capiente mescolare la polenta con il ragù di lenticchie per una migliore distribuzione del condimento.

Aggiungere il pangrattato e continuare a mescolare.

Con un cucchiaino porzionatore per gelato, creare delle polpette di polenta da adagiare su una padella antiaderente in cui si è aggiunto un cucchiaino di olio extravergine di oliva.

Far rosolare bene la base, poi aggiungere la salsa di pomodoro con delicatezza per evitare che le polpette si rompano (non sono stati utilizzati leganti come uova o amidi).

Far cuocere su fuoco dolce finché non si addensa la salsa.

A fuoco spento versare sulle polpette una generosa spolverata di Parmigiano Reggiano, chiudere con coperchio e lasciar fondere il formaggio col calore della pietanza.

Servire le polpette ben calde.

**BURGER DI MIGLIO CON
MINISTRONE AVANZATO**
di Anna Giudice e Giovanna
Lombardi, fondatrici del blog
CUOCHE CLANDESTINE

Con questa ricetta
abbiamo evitato lo
spreco di...

↓
**AVANZI DI
CIBO COTTO**



INGREDIENTI PER 1 PORZIONE

- 170 grammi di minestrone avanzato
- 70 grammi di miglio decorticato
- 2 cucchiari di Parmigiano Reggiano grattugiato
- Pangrattato q.b.
- Sale q.b.
- Pepe q.b.
- Olio extravergine di oliva q.b.

PROCEDIMENTO

Scolate il minestrone e usate l'acqua per cuocere il cereale da voi scelto.

Noi abbiamo scelto il miglio: lo sciacquiamo e lo cuociamo per circa mezz'ora.

Una volta cotto lo amalgamiamo con il minestrone avanzato e il Parmigiano Reggiano. Uniamo sale e pepe a gusto.

Attendiamo che sia ben freddo.

Dividiamo il composto in cinque parti e ne ricaviamo dei burger.

Ne unghiamo un poco la superficie con dell'olio extravergine di oliva, poi li passiamo nel pangrattato. A questo punto possiamo congelarli oppure passarli in forno o in padella, cuocendoli finché formano una crosticina esterna.

Sfidiamo chiunque a riconoscere il triste piatto di minestrone avanzato!

Buon appetito!

Capita a volte che avanzi una porzione o poco più di minestrone di verdure. Bisogna essere sinceri: già si fatica a proporlo alla famiglia una volta, la seconda proprio non ce la si fa. A meno che la vostra sia una famiglia vegetariana convinta (ma se avete dei teenager in casa, avanziamo qualche dubbio!).

A proposito di cucina vegetariana: ecco un modo per "ricondizionare" il minestrone, renderlo irriconoscibile. Lo trasformiamo in burger, che si possono cuocere sia al forno, sia saltare in padella. E la buona novella è che sono ottimi da congelare, così se una sera siete di fretta avrete la vostra soluzione buona e salutare.

Salutare, sì perché li combiniamo con il miglio, che è ricchissimo di ferro. Se, tuttavia, non avete del miglio in casa, usate del riso o del couscous: l'effetto non cambierà.

FAGOTTINI DI CARNE

di Fernanda Demuru,
fondatrice del blog

IL LECCAPENTOLE
E LE SUE PADELLE

Con questa ricetta
abbiamo evitato lo
spreco di...



FONDI DEL
FRIGORIFERO



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 4 fettine di carne
- 60 - 70 grammi di rimasugli di formaggio
- Parmigiano Reggiano grattugiato q.b.
- Pepe q.b.

Per la panatura :

- 100 grammi di pane raffermo
- 3 foglie di sedano
- Qualche ago di rosmarino
- 1 foglia di salvia

- Olio extravergine d'oliva q.b.
- Sale fino q.b.

PROCEDIMENTO

Tritare il pane con le erbe e un pizzico di sale fino, quindi tenere da parte.

Dividere ogni fettina di carne in 2 parti, cospargere con pepe e Parmigiano Reggiano e unire qualche cubetto di formaggio.

Arrotolare e chiudere a fagotto.

Sigillare con spago da cucina, spennellare con un filo d'olio e impanare.

Scaldare una bisticchiera unta con pochissimo olio e grigliare i fagottini di carne per qualche minuto da ogni lato.

Servire accompagnando con spinaci crudi freschi o altra verdura a piacere .

Al termine delle Feste, ogni anno ci troviamo a fare i conti con quel che rimane dei nostri avanzi, cotti o crudi, dolci o salati che siano. Non ci resta che reinventarci piatti, rendendoli golosi e sfiziosi più di quanto lo fossero in origine.

Con pochi rimasugli di formaggio e due fettine di carne ho preparato dei fagottini golosi e saporiti, ottimi da proporre come secondo piatto, accompagnati con verdure a piacere oppure come finger food.

MONDEGHILI MILANESI

di Anna Giudice e Giovanna Lombardi, fondatrici del blog

CUOCHE CLANDESTINE

Con questa ricetta
abbiamo evitato lo
spreco di...

↓
AVANZI DI CIBO
COTTO, FONDI DEL
FRIGORIFERO, PANE
RAFFERMO



Oggi vogliamo proporvi una ricetta della tradizione milanese: i Mondeghilli, polpettine di carne fatte con gli avanzi, che andavano a comporre la "schiscetta", in pratica il cestino del pranzo da portarsi al lavoro il lunedì.

Sembra che l'origine del nome derivi dall'arabo "al-bunduc". Gli Spagnoli appresero dai Mori l'usanza di fare le polpette rotonde, fritte e il nome venne trasformato in "albondiga". Al tempo in cui la Spagna dominò Milano (5 secoli fa) si diffuse la ricetta e "albondiga" diventò prima "albondeghito" e poi "mondeghilo".

Le dosi che diamo sono puramente indicative: infatti, per questa ricetta facilissima potete andare tranquillamente a occhio, in base agli avanzi che avete nel frigorifero.

Anche la qualità delle carni può variare e si possono aggiungere formaggi, salumi, verdure: tutto quello che volete.

Il Parmigiano Reggiano lo abbiamo aggiunto noi. Nella ricetta originale trova invece spazio la pasta di salame, molto facile da trovare nel Milanese. Potete sostituirla con del salame o un po' di salsiccia: nella nostra "doggy bag", in effetti, c'erano le salamelle alla griglia.

Il tritacarne è un attrezzo fondamentale: il risultato, infatti, non sarebbe lo stesso se sminuzzaste la carne con il robot da cucina, perché verrebbe un "pappone" troppo compatto. Se non avete il tritacarne, provate a macinare tutto al passaverdure con i fori larghi: ci vorrà un po' di forza, ma potrete riuscirci. Chiedete aiuto agli uomini di casa!

INGREDIENTI PER 30 POLPETTE PICCOLE

- 500 grammi di carne avanzata e salumi misti
- 2 uova
- 120 grammi di pane raffermo
- 150 grammi di latte
- Una generosa manciata di prezzemolo tritato
- 2 spicchi di aglio schiacciato
- 50 grammi di Parmigiano Reggiano grattugiato
- La buccia di un limone grattugiata, facoltativa
- Sale q.b.
- Pepe q.b.
- 1 litro di olio per frittura, meglio se di arachidi

PROCEDIMENTO

La ricetta è davvero superfacile.

Per prima cosa spezzate il pane a tocchi e mettetelo a bagno nel latte, poi tritate tutta la carne e i salumi.

Portatevi avanti tritando anche il prezzemolo e grattugiando il formaggio.

In una ciotola capiente mescolate: carne, formaggio grattugiato, uova, prezzemolo tritato, pane ammollato e i due spicchi d'aglio schiacciati o tritati finemente.

Aggiungete sale e pepe quanto basta (assaggiate l'impasto per verificarne il gusto) e se volete potete anche aggiungere la scorza di un limone grattugiata, per conferire maggiore freschezza.

Mescolate bene, poi ricavate delle polpettine e schiacciatele leggermente: il diametro delle nostre era di circa cinque centimetri.

Scaldate l'olio a circa 160°C: se non avete un termometro, per sapere se è pronto, buttate in pentola una piccola crosta di pane. Se fa molte bollicine tutto attorno e torna a galla subito, l'olio è pronto.

Friggete le polpette poche per volta per circa cinque minuti. L'olio deve essere sempre abbondante, per una frittura leggera e croccante.

Scolate bene dall'olio di frittura e ponete in un recipiente con carta assorbente.

Buon appetito a tutti!



CROSTATA SALATA
SENZA GLUTINE DEL
GIORNO DOPO

di Monica Martino, fondatrice
del blog [BIONUTRICHEE](#)

Con questa ricetta
abbiamo evitato lo
spreco di...

↓
AVANZI DI
CIBO COTTO

INGREDIENTI PER UNA TEGLIA DIAM. 24 CM

- 1 confezione di pasta sfoglia rotonda senza glutine
- 1 piatto colmo di spinaci al Parmigiano Reggiano
- 8 fette di pancetta aromatizzate alla salsa barbecue

In genere sono abituata a cucinare contorni di verdure in quantità "come se non ci fosse un domani", un po' perché evito a queste un lunghissimo soggiorno in frigorifero (ed essendo recise, perdita esponenziale di nutrienti) e un po' per praticità per risparmiare tempo (oggi lo chiamano *batch cooking*, cucina seriale). Quando avanzano, per esempio, tanti spinaci, stufati in padella con alla fine una generosa spolverata di Parmigiano Reggiano, questi diventano il ripieno di una golosa torta salata... che si trasforma in una crostata grazie all'aiuto della pancetta.

PROCEDIMENTO

Stendere la pasta sfoglia senza glutine con delicatezza, poiché strutturalmente diversa dalla versione classica.

Sfruttando la carta da forno con cui è stata avvolta, disporla nella teglia da crostata facendo aderire bene alle pareti e con una forchetta bucherellare la superficie.

Privare gli spinaci al Parmigiano Reggiano dell'eventuale liquido rilasciato a riposo e disporli sulla pasta sfoglia distribuendo su tutta la superficie.

Con le fette di pancetta, creare il classico intreccio da crostata.

Cuocere in forno preriscaldato a 220°C per circa 35-40 minuti e lasciare intiepidire prima di servire.

FAGOTTINI DI VERZA
FARCITI CON PASTA E
PARMIGIANO REGGIANO

di Roberto Leopardi,
fondatore del blog
[RED TOMATO](#) e del gruppo
Facebook [CibusHD](#)

Con questa ricetta
abbiamo evitato lo
spreco di...

↓
AVANZI DI
CIBO COTTO



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- Foglie di verza 4
- Avanzi di pasta corta già condita a piacere 40 grammi circa
- Acqua q.b.
- Sale grosso q.b.
- Parmigiano Reggiano grattugiato 40 grammi
- Olio extravergine di oliva q.b.
- Vino bianco 75 millilitri
- Burro fuso 1 noce

I fagottini di verza sono un piatto davvero gustoso e saporito: semplici e originali, possono essere farciti in svariati modi. Oggi ve li propongo in veste di ricetta ideale per recuperare gli avanzi di pasta dal nostro frigorifero.

PROCEDIMENTO

Portate a bollore abbondante acqua leggermente salata in una pentola.

Eliminate la parte coriacea delle foglie di verza aiutandovi con un coltello.

Una volta lavate, fatele sbollentare mettendole una sopra l'altra nella pentola.

Dopo 5 minuti, toglietele dall'acqua con una pinza e con attenzione adagiatele in un colapasta sotto un getto di acqua fredda.

Asciugatele poi con un canovaccio.

Prendete le foglie di verza, apritele per bene, riempite il centro con un cucchiaino di pasta e del formaggio grattugiato, senza farcirle troppo.

Chiudete i fagottini sui quattro lati e riponeteli, con la parte piegata verso il basso, in una teglia irrorata con un filo d'olio e con il vino bianco.

Cospargete i fagottini con il burro fuso.

Cuocete in forno preriscaldato a 200°C per circa 20 minuti.

Sfornate ed impiattate, dopo aver lasciato riposare una decina di minuti.

Riuscirete così a valorizzare un ingrediente che risulterà invitante anche per i bambini.



SPAGHETTI REMIX

di Anna Giudice e Giovanna Lombardi, fondatrici del blog [CUOCHE CLANDESTINE](#)



Con queste ricetta
abbiamo evitato lo
spreco di...

↓
AVANZI DI
CIBO COTTO



INGREDIENTI

- Spaghetti avanzati
- Funghi trifolati
- Zucchine grigliate
- Pancetta
- Uova
- Mozzarella o scamorza
- Parmigiano Reggiano grattugiato
- Olio extravergine di oliva

- Sale
- Erbe aromatiche
- Pepe nero
- Peperoncino
- Spezie

PROCEDIMENTO

Nidi dorati al forno

Questa è la versione più basilca: arrotolate gli spaghetti a nido, metteteli nelle formine per tortine o muffin, spolverate con abbondante Parmigiano Reggiano e cuocete in forno alto per una decina di minuti. Ecco i vostri nidi di spaghetti dorati!

Polpettone di spaghetti, con zucchine, pancetta e funghi

Fate trifolare i funghi con un po' d'olio e, se vi piace, un po' di pancetta. Aggiungete sale e pepe (anche del peperoncino ci sta bene). Cuocete delle zucchine alla griglia e foderate dei piccoli stampi per dolci. A parte, in una ciotola, tagliare gli spaghetti in piccoli pezzi, unire uno o due uova - a seconda della quantità di pasta - una abbondante manciata di Parmigiano Reggiano, sale, pepe, peperoncino se vi piace, del timo o del prezzemolo. Mescolate bene tutto. Mettete una porzione di pasta sul fondo dello stampo, poi qualche pezzo di fungo, pancetta e cubetti di Mozzarella o Scamorza. Ricoprite con altra pasta. Chiudete le zucchine. Infornate e cuocete in forno alto per 10/15 minuti. Ecco fatto. Vi piace l'idea?

Frittata!

Prendete due uova e sbattetele con Parmigiano Reggiano, pepe, qualche erba aromatica (timo per esempio) e sale in una ciotola. Buttateci dentro la pasta, amalgamando bene. Se volete, potete aggiungere un po' di pancetta e funghi trifolati. Fate una frittata e mangiatela a fette, anche fredda. Perfetta per la "schiscetta".

Vi sono avanzati degli spaghetti (o altra pasta)? Aniché riscaldarli semplicemente o, peggio, buttarli via (sacrilegio!) noi li cuciniamo nuovamente. Ecco tre proposte attraverso le quali ridare vita a un piatto di spaghetti al sugo conservato in frigo, dall'aspetto davvero tristanzuolo...

TORTA DI ZUCCA E POLLO

di Fernanda Demuru,
fondatrice del blog
IL LECCAPENTOLE
E LE SUE PADELLE

Con questa ricetta
abbiamo evitato lo
spreco di...

↓
AVANZI DI
CIBO COTTO



INGREDIENTI PER 4/6 PERSONE (TORTIERA DA 24 CM DI DIAMETRO)

- 800 grammi di zucca
- 250 grammi di cipolle dorate
- 300 grammi di avanzi di pollo arrosto, lessato o altri tipi di carne
- 2 uova intere grandi
- 4 rametti di maggiorana
- 4 cucchiai abbondanti di Parmigiano Reggiano grattugiato

- Olio extravergine d'oliva q.b.
- Sale fino q.b.
- Pepe nero q.b.

PROCEDIMENTO

Lavare e mondare e tagliare a pezzi le verdure.

Lessare la zucca per circa 10 minuti.

In una padella versare un filo d'olio e unire verdure e carne, mescolare e cuocere a fuoco dolce per circa 10 minuti.

Spegnere e lasciare raffreddare.

Preriscaldare il forno statico a 180°C.

Trascorso il tempo di cottura, trasferire verdure e carne nel robot da cucina o nel frullatore, unire le foglie di maggiorana e frullare non troppo finemente.

Versare il composto in una ciotola e unire uova, Parmigiano Reggiano, sale e pepe: mescolare il tutto e rovesciare il composto nella tortiera foderata con carta da forno.

Livellare e cospargere la superficie con Parmigiano Reggiano grattugiato.

Cuocere in forno per circa 55 – 60 min.

Terminata la cottura, togliere dal forno e lasciare raffreddare.

La torta è ottima sia tiepida, sia a temperatura ambiente ed è buona anche il giorno dopo.

Le torte salate, così diverse per colore e sapore, sono gradite anche da coloro che non amano le verdure ed ogni volta riservano piacevoli sorprese anche nel gusto. Zucca e pollo sono due ingredienti che non incontrano facilmente i gusti dei commensali, ma, come dico sempre ... si deve assaggiare prima di rifiutare un pasto a priori. Questa torta, preparata per accompagnare l'aperitivo, è andata a ruba!

ZUCCHERO AGRUMATO
ANTISPRECO PER DOLCI
E BEVANDE

di Anna Laura Mattesini,
fondatrice del blog
[EAT PARADE BLOG](#)

Con questa ricetta
abbiamo evitato lo
spreco di...

↓
SCARTI DI FRUTTA

INGREDIENTI

- 100 grammi di scorze di agrumi essiccate (quelle utilizzate per fare i liquori, ben scolate dall'alcool)
- 200 grammi di zucchero semolato
- Se piace, un pizzico di polvere di vaniglia (non vanillina, mi raccomando!)

Questo fantastico zucchero agrumato è nato dalla mia fissazione per il riciclo anti spreco.

Vi piace preparare i liquori agli agrumi? Io li rifaccio ogni anno e mi è sempre dispiaciuto buttare via quelle scorzette ancora così profumate, dopo tutta la fatica fatta per tagliuzzarle e ripulirle dalle parti bianche; così mi sono inventata lo zucchero agrumato!

PROCEDIMENTO

Dopo aver filtrato le scorzette di limoni e mandarini, le ho lasciate asciugare per alcuni giorni sul calorifero, poggiate su un foglio di carta forno che, essendo poroso, lasciava traspirare l'umidità.

Quando le ho viste ben secche, al punto da sbriciolarsi tra le dita, le ho pesate: erano circa 100 grammi.

A questo punto ho aggiunto 200 grammi di zucchero semolato ed ho tritato tutto nel mixer.

Ci sono voluti circa 15 minuti.

Se vi piace, potete aggiungere anche un pizzico di polvere di vaniglia. Non usate vanillina che è tutt'altra cosa e cambierebbe totalmente il sapore.

A tal proposito, vi consiglio di riutilizzare anche le bacche della vaniglia mettendole in un contenitore ermetico con dello zucchero (altro utile riciclo). In questo modo avrete sempre dell'ottimo zucchero aromatizzato.

Ho setacciato accuratamente la polvere ottenuta ed ho conservato questo profumatissimo zucchero agrumato in un contenitore ermetico, per utilizzarlo nelle frolle, nei biscotti, nei ciambelloni, e magari anche per aromatizzare un the o altre bevande.

PRALINE DI PISTACCHIO
ALL'AVANZO DI CREMA
DI FORMAGGIO E
BISCOTTI ROTTI

di Monica Benedetto e Nicolò,
fondatori del blog

UNA PADELLA TRA DI NOI

Con questa ricetta
abbiamo evitato lo
spreco di...



FONDI DEL
FRIGORIFERO E
DELLA DISPENSA



INGREDIENTI PER 7/8 PRALINE

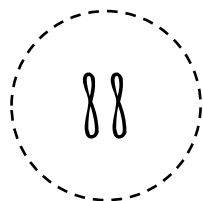
- Qualche cucchiaino di formaggio spalmabile avanzato
- Una decina di pezzetti di biscotti rotti
- 3 cucchiaini di granella di pistacchio

PROCEDIMENTO

Frullate grossolanamente i biscotti rotti, aggiungete il formaggio spalmabile e amalgamate.

Formate piccole praline e passatele nella granella di pistacchio.

Servite come dolcino prima del caffè.



Con questa ricetta
abbiamo evitato lo
spreco di...

↓
SCARTI DI FRUTTA

MUFFIN CON BUCCIA DI MELA CARAMELLATA E CANNELLA

di Roberto Leopardi,
fondatore del blog
[RED TOMATO](#) e del gruppo
Facebook [CibusHD](#)



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- Farina 00 80 grammi
- Fecola di patate 10 grammi
- Latte temperatura ambiente 70 millilitri
- Uovo 1
- Zucchero semolato 50 grammi
- Lievito per dolci 6 grammi
- Sale fino 1 pizzico
- Cannella a piacere
- Buccia di 1 mela bio (non trattata)
- Zucchero di canna 2 cucchiari

- Succo di ½ limone
- Acqua fredda 5 cucchiari
- Burro 1 noce
- Pangrattato q.b.

PROCEDIMENTO

Accendete il forno a 180°C.

Tagliate la buccia di mela a listarelle, mettetela in un contenitore e irroratela con il succo del limone.

Nel frattempo, in una padella antiaderente, fate sciogliere lo zucchero di canna nell'acqua. Non appena inizia a sobbollire, abbassate la fiamma ed incorporate la buccia di mela. Lasciate caramellare per 5 minuti. Tenete da parte.

Ponete in una ciotola ampia la farina setacciata, la fecola, il sale e lo zucchero.

Versate successivamente il latte a filo, continuando a mescolare fino ad ottenere un composto liscio e cremoso.

Unite ora l'uovo, la cannella, il lievito e le bucce di mela caramellate. Amalgamate bene il tutto.

Imburrate e spolverizzate con il pangrattato gli stampini da muffin, eliminando quello in eccesso.

Suddividete poi l'impasto negli stampi, riempiendoli fino a ¾.

Infornate e cuocete per circa 20/25 minuti: i muffin dovranno risultare dorati. Controllate la cottura con la prova stuzzicadenti.

Lasciate raffreddare completamente prima di servire.

Se anche voi, come me, preferite addentare le mele private della loro buccia, questa ricetta antispreco fa proprio al caso vostro. La buccia della mela rappresenta la parte più ricca di sostanze nutritive del frutto. Attenzione però: preferite mele provenienti da agricoltura biologica non trattate con pesticidi. Vi presento oggi morbidi muffin adatti ad ogni occasione che andremo ad arricchire con la buccia di mela caramellata per renderli ancora più golosi.

BUDIN DE PAN
di Anna Giudice e Giovanna
Lombardi, fondatrici del blog
CUOCHE CLANDESTINE

Con questa ricetta
abbiamo evitato lo
spreco di...

↓
PANE RAFFERMO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 300 grammi di pane raffermo
- 700 millilitri di latte
- La scorza grattugiata di un'arancia
- 150 grammi di zucchero per il budin + altri 100 per il caramello
- Un pizzico di sale
- 2 cucchiaini di cannella in polvere
- 1 baccello di vaniglia (solo i semi interni) oppure un cucchiaino di estratto naturale
- 3 uova

PROCEDIMENTO

Per prima cosa scaldate il latte.

Raccogliete in una ciotola capiente il pane ridotto a pezzi grossolani.

Versatevi sopra il latte caldo.

Lasciate macerare finché il pane raffermo sarà ammorbidito. Potete anche prepararlo la sera, mettere la ciotola in frigorifero e il giorno dopo riprendere la lavorazione.

Una volta ammollato il pane, preriscaldate il forno a 180°C.

Frullate il composto di pane e latte con il frullatore a immersione, in modo da conferire al budino una texture più vellutata.

Aggiungete poi gli altri ingredienti: la scorza d'arancia, 150 grammi di zucchero, sale, vaniglia, cannella e le uova sbattute.

Amalgamare bene e lasciare un attimo da parte.

Mettete 100 grammi di zucchero in un pentolino e, quando si è sciolto tutto e ha un bel colore bruno, versatelo sul fondo dello stampo prescelto (noi ne abbiamo usato uno da plumcake) e lasciatelo scivolare anche sulle pareti.

Versate poi subito la pastella nello stampo, prima che il caramello si rapprenda.

Riempite la placca del forno di acqua e appoggiatevi lo stampo.

Coprite lo stampo con alluminio da cucina per non fare seccare troppo il budino.

Con questa ricetta si ricicla il pane avanzato, ricavandone una torta caramellata molto golosa. Come vedete il titolo è in spagnolo: la ricetta, infatti, arriva dal Sudamerica dove Giovanna (una di noi Cuoche Clandestine) è nata e ha vissuto fino all'età adulta. Noi abbiamo replicato fedelmente la ricetta nelle quantità, aggiungendo soltanto un tocco personale: la scorza d'arancia grattugiata. Giovanna, che è esperta di Budin de Pan, ha detto che il gusto dell'arancia da una marcia in più a questa torta. Bene, allora, cotto e mangiato: Budin in forno e chiamate a raccolta amici e parenti!

Nel cuocere il budino, è rimasto sul fondo del nostro stampo un po' di zucchero caramellato: lo abbiamo spezzato e messo in cima come decorazione: non è affatto venuto male, non credete? È proprio vero: in cucina a volte le cose accadono senza averle preventivate. Le "vele di zucchero" cristallizzate stanno proprio bene sul Budin de Pan!

Cuocete in forno a 180°C per 40 minuti.

Venti minuti prima della fine della cottura togliete l'alluminio.

Lasciate riposare una decina di minuti e sformate su un piatto da portata.

Lasciate raffreddare bene il Budin de Pan prima di consumarlo.

CAKE CON FRUTTA
SECCA E TORRONE
BIANCO ALLA NOCCIOLA

di Fernanda Demuru,
fondatrice del blog

IL LECCAPENTOLE
E LE SUE PADELLE

Con questa ricetta
abbiamo evitato lo
spreco di...

↓
ESUBERI DI CIBO



INGREDIENTI PER UNA TEGLIA DA 26,5 CM

- 100 grammi di frutta secca mista (priva di guscio)
- 100 grammi di torrone classico bianco alla nocciola
- 250 grammi di farina 00
- 150 grammi di zucchero
- 50 grammi di burro fuso
- 4 uova medie
- 50 millilitri di latte
- La buccia grattugiata di un'arancia non trattata

- 1 bustina di lievito vanigliato
- Zucchero a velo vanigliato q.b.

PROCEDIMENTO

Preriscaldare il forno a 180°C.

Tritare separatamente frutta secca e torrone bianco con un cucchiaino di farina.

In una ciotola o in planetaria, unire farina e lievito setacciati e aggiungere tutti gli altri ingredienti ad eccezione dello zucchero a velo che serve per la decorazione finale.

Lavorare gli ingredienti a velocità moderata fino a che il composto risulta ben amalgamato e senza grumi (5 minuti circa).

Versare il composto in una teglia foderata con carta forno e cuocere per circa 50 minuti.

Lasciare raffreddare la torta e spolverare con zucchero a velo.

Parlamo delle feste natalizie...dopo gli acquisti, l'entusiasmo e le giornate passate a cucinare, viene la resa dei conti: si passa al riciclo. Frutta secca, Panettone, Pandoro, Torrone sono i primi avanzi in classifica e i primi che utilizzo. Gli ingredienti di questa ricetta si possono variare in base alle proprie rimanenze.

TORTA DI LATTE BRIANZOLA

di Anna Giudice e Giovanna
Lombardi, fondatrici del blog
CUCHE CLANDESTINE

Con questa ricetta
abbiamo evitato lo
spreco di...

↓
PANE RAFFERMO

Questa ricetta è tipica della Brianza, ovvero della zona intorno alla città di Monza. Il protagonista è il pane raffermo: unito a un po' di cacao, qualche uvetta e una manciata di pinoli, diventava la torta della festa.

Una volta le donne non avevano il forno in casa, era una cosa di lusso, allora portavano le loro teglie dal fornaio, il quale cuoceva le torte assieme al suo pane. È un'usanza che in qualche paesino si perpetua ancora, perché le nonne (soprattutto loro) ritengono che la cottura nel forno del "*prestinée*" (il prestinaio, il fornaio insomma) dia un risultato migliore.

Col tempo la torta di latte si è modernizzata e arricchita di ingredienti: sono arrivati il cioccolato, gli amaretti e anche il liquore. È dunque diventata una torta ricca, sempre più gustosa e degna di essere servita nelle grandi occasioni. Oggi come allora, infatti, la torta di latte si prepara in occasione delle feste di paese, quando si celebra la festa del Santo patrono, per esempio, o per altre feste religiose o meno.

La nostra ricetta è ispirata alla torta che preparava la signora Giulia di Bernareggio (MI): non ha né uova, né zucchero aggiunto, né grasso alcuno. Le sue erano porzioni megagalattiche che grondavano cioccolato e bontà. Da ragazzi ce la serviva sempre con un'abbondante "chicchera" di caffè forte (la chicchera è una tazza da the, praticamente). E se non la finivamo tutta, si arrabbiava... non c'erano mai problemi per la torta, era talmente buona, ma il caffè ci teneva svegli un paio di giorni!!

INGREDIENTI

- 1 litro di latte
- 300 grammi di pane raffermo
- 150 grammi di amaretti
- 30 grammi di cacao amaro
- 50 grammi di pinoli
- 70 grammi di uvetta passa
- 100 grammi di cioccolato fondente
- 50 grammi di liquore all'amaretto
- La buccia grattugiata di un'arancia

PROCEDIMENTO

Scaldate un po' il latte.

Spezzate il pane raffermo in tocchetti grossolani.

Mettete il pane e gli amaretti a mollo nel latte per almeno due ore o tutta la notte (in frigorifero), se avete tempo.

Quando il pane è ammollato, siete pronti a procedere con la torta.

Scaldate il forno a 180°C, ventilato.

Volutamente non abbiamo frullato il pane con il frullatore a immersione, per dare alla torta una consistenza più rustica.

Basterà schiacciare un po' il pane ammollato con una forchetta, poi aggiungete tutti gli altri ingredienti.

Mescolate bene.


Foderate uno stampo (il nostro era quadrato di 20 x 20 centimetri) con la carta forno, in modo che la torta sia più facile da sfornare.

Versate il composto e cuocete in forno per una mezz'ora.

Passato il tempo della cottura, sfornate la torta aiutandovi con la carta forno e lasciatela raffreddare su una gratella.

Mangiatela ben fredda, tagliata a quadrettoni (ricordate che è molto sostanziosa).

Buon appetito!



Con questa ricetta
abbiamo evitato lo
spreco di...

↓
ESUBERI DI CIBO

RICICLO DEL
CIOCCOLATO DELLE
UOVA DI PASQUA:
TORTA VELOCE

di Anna Laura Mattesini,
fondatrice del blog
[EAT PARADE BLOG](#)

Il riciclo del cioccolato avanzato dalle uova di Pasqua è un problema che si ripropone, puntuale, ogni anno.

Ricevere in regalo un gigantesco uovo di cioccolato è un evento che ti rende felice...come una Pasqua, e mai detto fu più attinente e azzeccato.

Per quanto grande sia, è talmente buono da sparire in tempi molto brevi.

Il problema del riciclo si pone quando le uova sono troppe, soprattutto nelle famiglie con bambini. Ovviamente, si cerca di limitarne il consumo, con il risultato di ritrovarsi a distanza di tempo, con resti di cioccolato di tutti i gusti, spezzettato e nascosto qua e là. Fortunatamente il cioccolato ha una lunga durata, per cui si può accumulare e riutilizzare alla prima occasione utile, come un compleanno, una festa comandata, una riunione tra amici, un anniversario.

Come riciclarlo? Ecco una ricetta semplicissima e veloce (in fondo trovate anche una versione per microonde).

INGREDIENTI

Per la torta:

- 4 uova
- 100 grammi di farina 00
- 100 grammi di zucchero
- 150 grammi di burro
- 200 grammi cioccolato al latte e/o fondente
- 1/2 bustina di lievito

Per la glassa:

- 90 grammi di cioccolato fondente
- 30 grammi di burro
- 2 cucchiaini di glucosio

PROCEDIMENTO

Sciogliere a bagnomaria il cioccolato tritato con il burro e lasciare raffreddare.

Mescolare le uova allo zucchero e aggiungere la farina setacciata con il lievito.

Unire il cioccolato fuso e amalgamare bene.

Spennellare fondo e pareti di uno stampo da 24 centimetri di diametro con burro fuso e spolverare di farina.

Versare l'impasto nello stampo ed infornare a 160°C per 30 minuti.

Controllare la cottura infilando nel dolce uno stuzzicadenti: se esce asciutto, il dolce è pronto, diversamente, cuocerlo ancora 5-10 minuti.

Se si vuole cuocere nel microonde, utilizzare una teglia in vetro o uno stampo di silicone e impostare 5 minuti e mezzo a 750 W.

Fare raffreddare il dolce, poi tagliarlo a metà e farcirlo con un'aromatica e gustosa marmellata di limoni.

Preparare la glassa sciogliendo tutti gli ingredienti a bagnomaria, o in microonde, mescolare ed aggiungere 2 cucchiaini di acqua calda.

Ricoprire il dolce con la glassa e decorare con qualche scorzetta di agrume candita.

"MICHELINI"
CREMA CROCCANTE DI
CIOCCOLATO CON
ARACHIDI, YOGURT E
CAFFÈ

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

Con questa ricetta
abbiamo evitato lo
spreco di...

↓
ESUBERI DI CIBO

INGREDIENTI PER 10 BICCHIERINI

- 250 grammi di frammenti di uova di cioccolato al latte
- 100 grammi di latte intero fresco
- 120 grammi di arachidi salate divisi in due dosi da 60 grammi
- 200 grammi circa di yogurt greco
- Caffè macinato q.b.

Un bicchierino peccaminoso e anti spreco, perché potrete realizzarlo utilizzando gli avanzi delle uova di Pasqua come ho fatto io. Se avete bambini, ci sono ottime possibilità che abbiate ricevuto una pletera di uova di cioccolato al latte, come è accaduto alla mia amica-sorella Michela che, giunta ha casa mia, consegnandomi il cioccolato, mi disse: *"Zia Paola, questi sono per le tue ricette anti spreco!"* Appagata e stimolata, ho preparato questi concentrati di golosità in occasione di uno dei corsi di cucina che tengo a casa mia, proponendolo come coprotagonista di un buffet di dolci.

PROCEDIMENTO

Porto a bollire un po' d'acqua all'interno di una pentola.

Rompo il cioccolato in piccoli pezzi e lo sistemo in una ciotola che possa essere appoggiata sulla pentola suddetta, senza che il fondo tocchi l'acqua.

Abbasso la fiamma in modo che l'acqua frema e il calore non sia troppo aggressivo e sciolgo il cioccolato mescolando con una frusta.

Verso il latte a filo e, continuando a mescolare, lo amalgamo con cura ottenendo una crema piuttosto morbida.

Tolgo dal calore e lascio intiepidire.

Nel frattempo, metto la prima dose da 60 grammi di arachidi in un frullatore e la riduco in farina.

Frullo separatamente la seconda dose ma per pochissimi istanti, al fine di ottenere una granella grossolana.

Aggiungo sia la farina, sia la granella di arachidi al cioccolato e mescolo con cura.

Poco prima di servire, sistemo un po' di yogurt sul fondo di 10 bicchierini, verso la crema di cioccolato e arachidi, unisco un altro po' di yogurt e rifinisco con una spolverata di caffè macinato.

Con questa ricetta
abbiamo evitato lo
spreco di...

↓
SCARTI DI FRUTTA

"LIMONESPLOSIONE"
SFOGLIATINE CON
CREMA DI SCARTI DI
LIMONI

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

INGREDIENTI PER 16 SFOGLIATINE

- 140 grammi di mezzi limoni non trattati, spremuti
- ½ limone non trattato
- 155 millilitri di acqua
- 85 grammi di zucchero semolato
- 2 dischi di pasta sfoglia da 280 grammi ciascuno
- Latte intero fresco q.b.
- Zucchero a velo q.b.

PROCEDIMENTO

Elimino il picciolo dai limoni spremuti, dopodiché li riduco a pezzi piuttosto piccoli e li sistemo in una pentola antiaderente.

Spremo il mezzo limone, verso il succo nella pentola e taglio a pezzetti anche questo mezzo agrume spremuto per poi unirlo agli altri.

Aggiungo acqua e zucchero, porto a bollire a pentola coperta e a fiamma media, riduco il calore e cuocio per 50 minuti o fino a quando i limoni sono molto morbidi, aggiungendo acqua calda al bisogno e mescolando di tanto in tanto.

A questo punto cuocio ancora a pentola scoperta affinché la preparazione asciughi e lo zucchero si scurisca leggermente trasformandosi in un caramello non troppo scuro.

Spenگو il fuoco e lascio raffreddare.

Riscaldo il forno a 220° in modalità ventilata.

Trasferisco i limoni in un frullatore e li riduco in crema aiutandomi con un po' d'acqua: il composto deve risultare piuttosto sodo. A piacimento è possibile lasciare la crema grossolana in modo da poter percepire le durante la masticazione, oppure ridurla in purea.

Con un coppa pasta di 8,5 centimetri di diametro, ricavo 16 dischi dalla pasta sfoglia che poi bucherello con i rebbi di una forchetta.

Metto un cucchiaino circa di crema di limoni spremuti al centro di ogni disco, poi chiudo

Cucinare significa anche fare aromaterapia.

Fate una prova: aprite il frigorifero, poi la dispensa, quindi osservate il vostro porta frutta e pensate a quanti profumi univoci e inconfondibili vi risiedono, caratteristici di ogni alimento. Tra questi piccoli tesori odorosi, i limoni sono tra i più "gentilmente potenti" e sono capaci di raccontare storie di sole, mare, colline o grandi vasi di coccio accomodati su meravigliosi terrazzi. Trovo irresistibile il profumo dei limoni e il sapore della loro scorza, nota amarognola della parte bianca compresa, che, in questa ricetta, bilancia la burrosità della pasta sfoglia e la dolcezza dello zucchero e partecipa a una vera esplosione di sapore che lascia il segno.

creando una mezzaluna e sigillando molto bene le giunture.

Trasferisco le sfogliatine su una placca foderata di carta da forno, le pennello con poco latte e le cuocio per 8 minuti o fino a quando la pasta sfoglia è gonfia, dorata e croccante.

Estraggo dal forno e lascio raffreddare su una griglia per dolci per poi cospargere con una generosa quantità di zucchero a velo setacciato.

NOTA

I ritagli di pasta sfoglia possono essere recuperati. Cospargerli con spezie a piacere, quindi cuocerli in forno ventilato a 220°C fino a quando sono gonfi, dorati e croccanti ed ecco pronto uno snack che combatte gli sprechi ed è amico del risparmio, nato a sua volta da una ricetta responsabile. È necessario prestare attenzione durante la cottura poiché i ritagli avranno certamente forme e dimensioni variabili, quindi cuoceranno in tempi differenti.

"PENSIAMOCI"
BONBON DI CROSTE DI
PARMIGIANO REGGIANO
CARAMellate, DA
MEDITAZIONE

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

Con questa ricetta
abbiamo evitato lo
spreco di...

↓
SCARTI DI CIBO

INGREDIENTI PER CIRCA 30 BONBON

- 60 grammi di croste di Parmigiano Reggiano
- 4 cucchiaini di zucchero semolato
- 3,5 cucchiaini di acqua
- La punta di un cucchiaino di cannella in polvere

PROCEDIMENTO

Grattugio le croste del Parmigiano Reggiano sulla parte esterna al fine di pulirle con cura, poi le sciacquo sotto acqua corrente fredda. Tampono con carta da cucina, dopodiché taglio a cubetti di 1 centimetro di lato.

Porto a bollore un po' d'acqua non salata e vi cuocio i cubetti di crosta di Parmigiano Reggiano per circa 3 minuti o fino a quando iniziano ad ammorbidirsi.

Scolo le croste con un mestolo forato e le appoggio sul piano di lavoro. A causa del formaggio residuo che si è sciolto durante l'ebollizione, le croste potrebbero essere attaccate le une alle altre.

Una volta appoggiate sul piano di lavoro, le stacco con molta semplicità usando due forchette.

Lascio raffreddare, poi tampono con carta da cucina per asciugare bene.

Sistemo lo zucchero in un pentolino dal fondo spesso e unisco 2,5 cucchiaini d'acqua prelevati dalla dose totale.

Senza mai mescolare, ma muovendo il pentolino al bisogno, cuocio a fiamma media fino a quando l'acqua è evaporata e si è formato un caramello biondo.

Unisco la cannella e scuoto il pentolino per distribuirla nel caramello.

Tuffo le croste di Parmigiano Reggiano nel caramello e unisco la restante acqua (il caramello si indurrà a contatto con gli elementi freddi).

Credo valga la pena attendere di avere un momento da dedicare interamente a sé per potersi sedere, rilassarsi, scartare uno di questi bonbon e farne la conoscenza prima annusandolo e riconoscendo in esso il caramello e il formaggio che si abbracciano con la benedizione di un leggero tocco di cannella, poi lasciando che si sciogla lentamente in bocca e sveli un sapore complesso.

Prima la dolcezza adulta del caramello, poi la provocazione della cannella, quindi il sapore delicato della crosta del Parmigiano Reggiano. Un bonbon sopra le righe e diverso dal solito che, in quel momento di personale intimità, vuole dimostrare che la cucina anti spreco non ha limiti ed è lungi dall'essere un'insieme di pratiche di ripiego alle quali ricorrere soltanto quando si rende necessario recuperare qualcosa. La cucina responsabile è creatività allo stato puro.

A fiamma media e mescolando in continuazione, cuocio fino a quando il caramello è nuovamente sciolto e le croste sono diventate gonfie e morbide.

Con molta delicatezza, utilizzando una pinza, trasferisco i bonbon su un foglio di carta da forno e li lascio raffreddare completamente prima di incartarli con carta da forno o pellicola appositamente.

I bonbon così realizzati si conservano per alcuni giorni se ben chiusi in un barattolo di vetro e conservati al riparo da luce, calore e umidità.

"PAN DA TRIFULE"
TARTUFI DI PANE ALLA
CANNELLA CON
NOCCIOLE

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

Con questa ricetta
abbiamo evitato lo
spreco di...

↓
PANE RAFFERMO

INGREDIENTI PER 45 TARTUFI

- 100 grammi di pane bianco o grissini raffermi
- 250 grammi di latte intero fresco
- 100 grammi di panna fresca
- 100 grammi di zucchero semolato
- 1 cucchiaino di cannella in polvere
- Cacao amaro in polvere q.b.
- 45 nocciole sgusciate, spellate e tostate

PROCEDIMENTO

Frullo il pane (o i grissini) per ottenere un pangrattato molto fine.

In un pentolino dal fondo spesso, verso il latte e la panna, poi aggiungo lo zucchero. Porto a lieve bollire su fiamma dolce, mescolando di tanto in tanto affinché lo zucchero si scioglia completamente.

Unisco la cannella e il pangrattato facendolo cadere a pioggia e mescolando di continuo con una frusta.

Assaggio per aggiungere altra cannella se necessario; il sapore della spezia deve essere percepibile ma non troppo invasivo, diversamente rischierebbe di coprire il gusto delle nocciole.

Non appena il composto si è addensato diventando ben sodo, spengo il fuoco e trasferisco in un contenitore basso e largo. Livello e lascio raffreddare a temperatura ambiente per poi riporre in frigorifero per mezz'ora.

Trascorso il tempo di riposo, estraggo il composto dal frigorifero.

Setaccio abbondante cacao amaro in polvere in una piccola pirofila e tengo a portata di mano le nocciole.

Divido il composto a base di pangrattato in circa 45 porzioni da 10 grammi l'una. Con ognuna di esse formo una pallina che poi schiaccio delicatamente tra i palmi delle mani ottenendo un disco piuttosto spesso. Sistemo una nocciola al centro del disco, poi rinalzo i bordi per inglobare la nocciola nella massa e conferisco nuovamente forma sferica.

Appallottolare qualcosa, rotolarlo tra i palmi, sentirne la forma cambiare e assumere le fattezze di una sfera seguendo i nostri movimenti e la forma delle nostre mani, è terapia culinaria. Che siano polpette o tartufi dolci, come in questo caso, le piccole sfere che possiamo produrre in cucina hanno un che di magico. Regressive e seducenti, piccole e attraenti, sanno spezzare le catene dei nostri desideri e provocare oltre ogni pudore i nostri bisogni di appagamento.

Se amate i tartufi dolci e vi divertono le loro possibili varianti, provate questa ricetta virtuosa che fonde morbidezza e croccantezza. Sono certa che non ve ne pentirete...

Proseguo allo stesso modo fino ad esaurimento del preparato.

Rotolo ciascuna pallina nel cacao amaro per ottenere i tartufi.

Conservo i dolcetti in un contenitore a chiusura ermetica sistemato in frigorifero. Prima di offrirli agli ospiti, li lascio a temperatura ambiente per un po' di tempo affinché non siano troppo freddi (in maniera commisurata alla temperatura esterna onde evitare deperimenti).

NOTA

Per coloro che non parlano piemontese, il titolo di questa ricetta gioca con la definizione "*Can da Trifule*", ovvero "*Cane da Tartufi*", diventando, per via della presenza del pane tra gli ingredienti, "*Pan (pane) da Trifule*".

Bene, ora che avete la certezza che qualche rotella l'ho persa per strada, potete concentrarvi sulla ricetta...

INDICE DELLE RICETTE

"HAPPY (AND SMART) HOUR" - APERITIVO BITTER FATTO IN CASA ...	34
INFUSO DI BUCCE DI ARANCE E MELE ESSICcate ...	36
"LA CAPRA RILASSATA" - FOCACCINE ESPRESSE CON PESTO DI VALERIANA E STRACCHINO DI CAPRA ...	38
TARTINETTE DI RISOTTO E BRIE AVANZATI ...	40
APERITIVO IN OSTERIA ...	42
INSALATA DI POLLO ARROSTO CON ALBICOCCHE ESSICcate E NOCCIOLE TOSTATE ...	44
VELLUTATA SVUOTA FRIGO ...	46
RISOTTO CREMOSO AL PECORINO SU MACCO DI FAVE ...	48
"LA FUGA DEL PROSCIUTTO"	
RISOTTO FIAMMEGGIATO AL PROSCIUTTO CRUDO CHE NON C'È ...	51
PASTA, PATATE E PROVOLA ...	54
FINOCCHIO DA RECUPERO: PASTA CON FILI E RONDELLE ...	57
ORZO CON CIPOLLA ROSSA E ZUCCA SU CREMA DI FOGLIE DI BROCCOLO ...	59
MEDAGLIONE DI POLENTA GRATINATO SU SALSA AGRODOLCE ...	61
GNOCCHI DI POLENTA AI FORMAGGI ...	63
"GIAN BURRASCA HA CALDO" - PAPPÀ AL POMODORO CRUDA CON MOZZARELLA E ACCIUGHE ...	65
POLPETTE DI POLENTA ...	68
BURGER DI MIGLIO CON MINISTRONE AVANZATO ...	70
FAGOTTINI DI CARNE ...	72
MONDEGHILI MILANESI ...	74
CROSTATA SALATA SENZA GLUTINE DEL GIORNO DOPO ...	77
FAGOTTINI DI VERZA FARCITI CON PASTA E PARMIGIANO REGGIANO ...	79
SPAGHETTI REMIX ...	81
TORTA DI ZUCCA E POLLO ...	83
ZUCCHERO AGRUMATO ANTISPRECO PER DOLCI E BEVANDE ...	85
PRALINE DI PISTACCHIO ALL'AVANZO DI CREMA DI FORMAGGIO E BISCOTTI ROTTI ...	87
MUFFIN CON BUCCIA DI MELA CARAMELLATA E CANNELLA ...	89
BUDIN DE PAN ...	91
CAKE CON FRUTTA SECCA E TORRONE BIANCO ALLA NOCCIOLA ...	93
TORTA DI LATTE BRIANZOLA ...	95
RICICLO DEL CIOCCOLATO DELLE UOVA DI PASQUA: TORTA VELOCE ...	98
"MICHELINI"	
CREMA CROCCANTE DI CIOCCOLATO CON ARACHIDI, YOGURT E CAFFÈ ...	101
"LIMONESPLSIONE"	
SFOGLIATINE CON CREMA DI SCARTI DI LIMONI ...	103
"PENSIAMOCI"	
BONBON DI CROSTE DI PARMIGIANO REGGIANO CARAMELLATE, DA MEDITAZIONE ...	105
"PAN DA TRIFULE"	
TARTUFI DI PANE ALLA CANNELLA CON NOCCIOLE ...	107

Scarica gratuitamente in nostri E-book cliccando qui



CUCINA ANTI SPRECO PRIMO VOLUME - recuperare, riciclare, risparmiare

E-book realizzato in collaborazione con il media partner IdeeGreen.it e Mirafiori Social Green

Un e-book di informazioni utili, ricette e consigli per essere più responsabili in cucina e acquisire o rafforzare una consapevolezza necessaria: IL CIBO NON SI SPRECA!



CUCINARE CON LE MELE

E-book realizzato con il sostegno dello [Chef Mauro Agù del RISTORANTE IL CIABÒT](#) di Roletto e in collaborazione con il media partner ATNEWS

Autori vari - Edizione novembre 2017

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 E-book!



INSALATE DI RISO, PASTA & C.

E-book realizzato in collaborazione con il media partner IdeeGreen.it, VOV102 - Nutrire le Comunità e Legù by ITineri - NUOVI PERCORSI ALIMENTARI

Autori vari - Edizione agosto 2017

Il nuovissimo e-book gratuito con tante ricette e interessanti articoli per realizzare insalate fresche, sane, golose e sempre diverse. Insalate di riso di ogni tipo, pasta di semola, quinoa, couscous, avena, sorgo, fino all'innovativa pasta di legumi!

Acquista i nostri eBook a meno di 5 euro



ALLA GRIGLIA STORIE E RICETTE DI CIBO E FIAMME

Autori Paola "Slelly" Uberti e Mauro Trombetta
101 pagine con immagini a colori

prezzo da 2,99 euro

Spiegazioni semplici ma dettagliate su come utilizzare al meglio la vostra griglia.

Ricette dedicate a bruschette, verdure, pollo, manzo, maiale, pesce, molluschi e crostacei.

Ogni ricetta è corredata di immagine a colori, tempi di preparazione, marinatura e cottura, attrezzatura necessaria, numero di commensali o unità, elenco ingredienti e procedimento di preparazione dettagliato.



RICETTE PER I BUFFET

Autore Paola "Slelly" Uberti
76 pagine con immagini a colori

prezzo da 2,99 euro

(in funzione dello store)

Stufi delle solite patatine?

Ecco 30 ricette semplici e particolari per organizzare un buffet diverso e ricco di cibi deliziosi.

Per stupire gli ospiti con finger food, cucchiari, bicchierini, bruschette e molto altro.

Ogni ricetta è corredata di immagine a colori, tempi di preparazione e cottura, numero di commensali o unità, elenco ingredienti e procedimento di preparazione dettagliato.



**CUCINA ANTI SPRECO
VOL. 2**

E-book
Autori vari
Maggio 2017

Realizzato da LIBRICETTE.eu
www.libricette.eu - info@libricette.eu

