



Paola Uberti

Cucina

ANITI

spreco

ebook

EVOLUTION

EXPOCASA

# Cucina ANTI spreco

A black, jagged-edged starburst shape containing the word "EVOLUTION" in white, uppercase, sans-serif font.

---

Paola Uberti

© 2023 Libricette®

Powered by

UP CONSULTING di Paola Uberti

Impresa Individuale.

Tutti i diritti riservati.

Vietata la vendita.

Le modalità di utilizzo, riproduzione e  
condivisione di quest'opera sono specificate  
nelle pagine seguenti.

Prima pubblicazione sul web ottobre 2023.

Concept, progetto, grafica, impaginazione e  
ricette by Paola Uberti, fondatrice di Libricette®.

**AT**news.it

QUOTIDIANO ONLINE DI ASTI E DI LANGHE, ROERO E MONFERRATO

Dal 2016 Media partner di  
Libricette by Paola Uberti

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



Tutto il materiale grafico, fotografico e testuale - compreso il marchio - facente riferimento a Libricette® è esclusiva proprietà della fondatrice, Paola Uberti.

Preghiamo le lettrici e i lettori di questo ricettario di prestare la massima attenzione durante l'esecuzione delle ricette. Libricette® powered by UP CONSULTING di Paola Uberti Impresa Individuale non si assume responsabilità in caso di incidenti legati all'improprio utilizzo di utensili e/o elettrodomestici e/o qualsiasi strumento usato per la realizzazione delle ricette stesse, per l'errata interpretazione ed esecuzione delle suddette e per l'incauto utilizzo di ingredienti non consentiti a coloro che seguono un'alimentazione priva di determinate sostanze. Le ricette identificate come "vegetariane" fanno riferimento all'alimentazione latte-ovo-vegetariana.

Grazie per la collaborazione e buona lettura!

Questo ricettario elettronico è esclusiva proprietà di Libricette® powered by UP CONSULTING di Paola Uberti Impresa Individuale e ti è offerto gratuitamente: puoi condividerlo dove e con chi vuoi. Ti chiediamo però di seguire alcune semplici regole, nel rispetto del proprietario dell'opera e degli autori che hanno lavorato per realizzarla. Questo ricettario elettronico può essere utilizzato...

### Alle seguenti condizioni:



**Attribuzione** — Devi riconoscere [una menzione di paternità adeguata](#), fornire un link alla licenza e [indicare se sono state effettuate delle modifiche](#). Puoi fare ciò in qualsiasi maniera ragionevole possibile, ma non con modalità tali da suggerire che il licenziante avalli te o il tuo utilizzo del materiale.



**Non Commerciale** — Non puoi utilizzare il materiale per [scopi commerciali](#).



**Non opere derivate** — Se [remixi, trasformi il materiale o ti basi su di esso](#), non puoi distribuire il materiale così modificato.

**Divieto di restrizioni aggiuntive** — Non puoi applicare termini legali o [misure tecnologiche](#) che impongano ad altri soggetti dei vincoli giuridici su quanto la licenza consente loro di fare.

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



**CHI SIAMO**



Libricette<sup>®</sup>, la prima libreria web dedicata ai ricettari di cucina elettronici, è una realtà fondata da Paola Uberti, imprenditrice specializzata nel settore della comunicazione enogastronomica.

Libricette<sup>®</sup> si rivolge alle persone appassionate di cibo e cucina attraverso i ricettari gratuiti rivolti alla valorizzazione dei territori, dei produttori e dei prodotti.

Il sito parla al proprio pubblico con professionalità ed emozione, raggiungendo le persone che cucinano nelle proprie case ogni giorno e promuovendo un'alimentazione consapevole, informata, sana, variata e sostenibile.

Il core business di Libricette<sup>®</sup> è dedicato alle Aziende dell'ambito enogastronomico, attraverso i ricettari esclusivi creati su misura e altri servizi.

Paola Uberti e gli autori che collaborano con Libricette<sup>®</sup> sono persone esperte e appassionate che ogni giorno lavorano e studiano per accrescere conoscenze e competenze e che si rivolgono al pubblico con il linguaggio dei cittadini, per raggiungere i consumatori in una dimensione domestica e quotidiana.

Scarica i nostri ricettari gratuiti  
[www.libricette.eu](http://www.libricette.eu)





Sono Paola Uberti, torinese, classe 1975, una laurea all'Accademia delle Belle Arti e un passato professionale nel settore delle energie rinnovabili. In campo enogastronomico ho iniziato come food blogger nel 2011.

Nel 2016 ho fondato la mia piccola azienda e Libricette.eu, trasformando le esperienze di blogger maturate negli anni in un'attività in crescita che ha già lavorato per prestigiosi Clienti.



Forte di numerose attività realizzate per i Clienti più diversi, lavoro come comunicatrice, creatrice di ricette e contenuti, storyteller, autrice di ricettari di cultura e cucina, social media manager, creatrice di progetti di comunicazione e graphic designer per le aziende e i consorzi del settore cibo e bevande.

Il mio motto è "La cucina è mente, corpo e anima."

A handwritten signature in black ink, consisting of a stylized, circular shape above the letters 'pu'.



# IL NOSTRO MANIFESTO DELLA SOSTENIBILITÀ

Crediamo nella sostenibilità intesa come insieme di pratiche virtuose che coinvolgono ogni aspetto del cibo e della cucina e della comunicazione che li riguarda.

Libricette<sup>®</sup> si impegna per promuovere la sostenibilità del cibo e, più in generale, la diffusione di buone pratiche legate all'approccio dell'uomo al Pianeta e ai suoi simili.

**Contro il nichilismo della “Goccia nel mare”.**

Nessuno è perfetto, ma tutti possiamo essere migliori. Non credere a chi ti dice che i tuoi gesti sostenibili sono «Una goccia nel mare». Noi crediamo nel detto «A goccia a goccia, si fa il mare».



L'acqua è un bene prezioso: non sprecarla e riutilizzala il più possibile. Ad esempio, puoi usare l'acqua di cottura della pasta per sciacquare i piatti prima di metterli in lavastoviglie oppure per lavarli a mano. Puoi anche utilizzarla per preparare minestre & C. perché, grazie alla presenza di amido, funziona da addensante (ricorda che contiene già sale). In ultimo, puoi impiegarla per le cotture a vapore.



Prediligi cibo locale e di stagione di piccoli produttori.



Verifica la provenienza di ciò che compri e la filiera produttiva che lo riguarda, sia per la sostenibilità ambientale, sia per il rispetto delle condizioni di lavoro di chi ha coltivato, raccolto o lavorato il tuo cibo.



Informati correttamente sulla differenza tra data di scadenza e termine ultimo di conservazione: molti cibi sono ancora buoni e sicuri anche dopo la scadenza.



Non sprecare il cibo, rispettalo e non darlo mai per scontato:

- Compra le giuste quantità in funzione delle tue reali necessità.
- Non snobbare frutti e ortaggi che non rispettano gli standard estetici imposti dal mercato perché possono essere buonissimi e sani.
- Utilizza i ritagli di frutta e verdura: non sono scarti, sono ingredienti.
- Non gettare gli avanzi dei tuoi pasti: puoi consumarli così come sono oppure usarli come punto di partenza per creare nuovi piatti.
- Al ristorante, non vergognarti di chiedere di portare a casa ciò che non hai mangiato, poi consumalo entro breve tempo.
- Controlla spesso frigorifero, freezer e dispensa per individuare i cibi che si avvicinano alla scadenza.
- Conserva i cibi nella maniera corretta.
- Condividi gli esuberanti di cibo con familiari, amici, vicini di casa e con le persone che vivono situazioni di fragilità.



Usa i social media in modo intelligente e responsabile, condividendo i tuoi gesti e le tue iniziative sostenibili e interagisci in modo rispettoso e costruttivo. L'odio fa male a tutti e non serve a nessuno.

**È TUTTO VERO**



Tutte le immagini presenti in questo ricettario ritraggono cibo vero, preparato da una persona vera.

I piatti sono stati pensati, cucinati, fotografati e mangiati realmente e non sono stati usati stratagemmi per renderli più attraenti, compromettendone la commestibilità.

Le fotografie sono state post-prodotte con applicazioni dedicate con il solo scopo di ottimizzarle.



# PRESENTAZIONE DELL'OPERA

*a cura di Paola Uberti*

Sessant'anni di Expocasa: un traguardo importante in un momento storico caratterizzato dalla necessità di cambiare il modo di pensare sé stessi in relazione all'ambiente e alla socialità, per acquisire nuovi modi di intendere e approcciare la propria relazione con il Pianeta e chi lo abita.

La casa è il primo spazio fisico in cui mettere in pratica questi cambiamenti con piccoli, grandi gesti virtuosi che possono avere un impatto enormemente positivo sulla vita dei singoli e sulla collettività.

Il cibo e la cucina, con il loro carico di significati ed emozioni, assumono un ruolo fondamentale. Il modo in cui pensiamo e prepariamo il cibo e con quali scopi possono davvero fare la differenza.

Nell'epoca dell'upcycling del cibo, naturale evoluzione dell'anti-spreco e colonna portante della cucina sostenibile, antichi saperi e nuove sensibilità ed esigenze si incontrano.

Da questa visione nasce il mio nuovo mini-ricettario, creato in esclusiva per Expocasa 2023, in cui ho raccolto alcune ricette sostenibili pensate per gli stili di vita contemporanei.

La sostenibilità in cucina è un insieme di scelte e pratiche che hanno come radice comune la tutela dell'ambiente, delle persone e degli animali e che riguardano sia il sistema produttivo, sia i consumatori. Questi ultimi sono elemento critico e hanno un potere spesso trascurato. Essendo i destinatari finali del cibo, hanno il potere di influenzare la catena produttiva e l'offerta delle aziende e, più in generale, dell'intero sistema alimentare.

Sebbene la responsabilità di meccanismi e politiche che hanno un impatto drammatico sulla sostenibilità degli alimenti non può ricadere totalmente sui consumatori, quanti di questi hanno il privilegio di accedere liberamente al cibo, attraverso scelte fondate su informazione e cultura possono davvero fare la differenza.

Il cibo e la cucina non sostenibili, nelle industrie così come nelle nostre case, a livello globale e del singolo aggravano la situazione economica mondiale, le ingiustizie sociali, la qualità media dei prodotti sul mercato, la salute del Pianeta e rallentano i processi di civilizzazione ed evoluzione della popolazione mondiale.

Con piccoli accorgimenti possiamo davvero rendere il nostro approccio al cibo più sostenibile.

Attraverso le nostre scelte, abbiamo la possibilità di indurre il mercato a proporre cibo sano e sostenibile, anche a beneficio di chi non ha accesso a una corretta informazione o si trova in situazioni di fragilità.

Scegliere alimenti prodotti nel rispetto dell'ambiente, della biodiversità, delle persone, acquistarli nelle giuste quantità, conservarli correttamente, condividere gli esuberanti, ridurre gli sprechi cambiando mentalità e persino linguaggio, considerando i



cosiddetti scarti risorse al pari delle parti “nobili” di un cibo, ottimizzare il consumo di acqua e risorse energetiche sono tutti aspetti che concorrono a rendere più responsabile e giusto il nostro rapporto con il cibo.

Se fino a poco tempo fa tutti questi fattori spesso viaggiavano su binari differenti, oggi convergono in una visione ampia e onnicomprensiva.

Per questo ho pensato a un nuovo ricettario di cucina anti spreco pensato proprio sotto questa nuova luce “corale” ed ecco perché l’ho intitolato Cucina anti-spreco Evolution.

Cambiare radicalmente stili di vita, soprattutto quando questi coinvolgono anche altre persone, non è facile. Possiamo iniziare con serenità e senza ansie partendo da piccole azioni quotidiane, che moltiplicate per molte persone, cambiano il mondo. Per poter dire di aver fatto una cosa universalmente giusta e nella speranza che tante voci insieme possano aiutare anche chi, invece di chiedersi “Che cosa mangio oggi?” si chiede “Mangio oggi?”.

le  
**RICETTE**

# NOTE IMPORTANTI

## Il sale

Quando possibile, è importante assaggiare le preparazioni per regolare la quantità di sale, tenendo presente che molti ingredienti sono già “naturalmente” salati (formaggi, acciughe, capperi...)

## Le spezie

La quantità di spezie indicata nell'elenco ingredienti è un suggerimento. Il profumo e il sapore di questi preziosi elementi possono essere più o meno intensi in base alla qualità e all'età degli stessi. Ti consigliamo di assaggiarli per regolarne la quantità, evitando di coprire altri sapori oppure di ottenere una preparazione senza carattere.

## Le uova

Prima di aggiungere le uova previste da una ricetta, sgusciare singolarmente in una piccola ciotola per verificare che siano sane e integre.

# Bucce e scorze

Quando si utilizzano bucce e scorze è opportuno optare per frutti e ortaggi di provenienza sicura, privi di residui chimici.

# Il forno

Ogni forno è diverso, quindi è importante conoscere bene il funzionamento del proprio.

Le ricette contenute in questo eBook che richiedono l'utilizzo del forno riportano indicazioni riguardo a temperatura e tempo di cottura che potrai regolare facendo riferimento al risultato che deve essere ottenuto - specificato nel procedimento - basandoti sul "comportamento" del tuo elettrodomestico.

# Precauzioni in cucina

Cucinare significa anche maneggiare strumenti affilati, preparazioni che raggiungono elevate temperature o ingredienti, come il peperoncino, che posso creare disagi anche gravi: è molto importante prestare sempre la massima attenzione.



**BRODO VEGETALE**  
*a freddo*

---

# SI PUÒ FARE!!!

Una soddisfazione immensa che non ha richiesto fatica, nata da una domanda con l'iniziale maiuscola: "Posso fare il brodo di verdura senza accendere il fornello e utilizzando bucce & C.?" La gustosissima risposta è sì e la vedete nelle immagini. Un infuso a freddo per definirlo nella maniera corretta, nato da ingredienti candidati a finire tra i rifiuti secondo una mentalità che è urgente superare.

Quella che segue non è una vera e propria ricetta, quanto un insieme di suggerimenti perché dipende dalle risorse vegetali a disposizione.



**Difficoltà**

facile

**Tempo**5 minuti + 48 ore  
di infusione**Quantità**in base agli  
ingredienti  
disponibili**Alimentazione**vegana,  
vegetariana**Ricetta senza**glutine,  
lattosio

Ho usato bucce di carote e di cipolle, apici e foglie di sedano ed erbe aromatiche che stavano per passare a miglior - pardon - peggior vita, dal momento che normalmente si gettano via quando iniziano ad appassire o seccare. Ho aggiunto un tocco speciale con un pezzetto di radice di zenzero che ha regalato all'infuso un guizzo meraviglioso di aroma e freschezza e con un po' di semi di finocchio (da omettere in caso si usino barbe e apici dell'ortaggio). È anche possibile utilizzare la parte verde dei cipollotti o dei porri, le calotte dei peperoni, i semi e la polpa dei pomodori, le barbe e gli apici dei finocchi. Oltre a questi ingredienti servono spicchi di aglio, sale e grani di

pepe che dovranno essere proporzionati alla quantità degli altri ingredienti.

Il procedimento è a dir poco semplice.

Sciogliere un po' di sale in poca acqua calda, poi lasciare raffreddare.

Preparare un mazzetto guarnito con le erbe aromatiche che si hanno a disposizione; nel mio caso gambi e foglie di prezzemolo e rametti di rosmarino, ma si possono usare anche alloro, origano fresco, basilico... Riunire bucce & C. in un vaso di vetro ben pulito, aggiungere il sale sciolto nell'acqua, uno spicchio d'aglio e alcuni grani di pepe e semi di finocchio pestati, poi coprire con acqua fredda, chiudere con il coperchio e riporre in frigorifero per 48 ore. Filtrare prima dell'utilizzo.



# CONFETTURA

di scorza e  
semi di zucca

---



Se la fata buona di Cenerentola ne ha tratto una lussuosa carrozza, ci sarà un perché. La zucca è un ortaggio prezioso, in molti sensi: dai principi nutritivi che la contraddistinguono, alla sua versatilità che la rende adatta a piatti salati o dolci, fino alla possibilità di utilizzarne qualsiasi parte (picciolo escluso), anche quelle che siamo abituati a gettare tra i rifiuti.

Avendo cura di scegliere zucche di provenienza sicura, con gli scarti delle stesse abbiamo la possibilità di realizzare una confettura molto particolare, dal sapore delicato e appagante, perfetta per essere consumata con i formaggi freschi o poco stagionati oppure spalmata sul pane, come da tradizione.

Basta poco per trasformare i cosiddetti scarti in risorse: è sufficiente un'inversione di marcia del pensiero volta a scardinare falsi miti culinari e comportamenti che fanno male al portafogli e all'ambiente e offendono quanti non hanno libero accesso al cibo.

**Difficoltà**

media

**Tempo**

45 minuti

**Quantità**due vasetti  
da 120 millilitri**Alimentazione**vegana,  
vegetariana**Ricetta senza**glutine,  
lattosio

---

## INGREDIENTI

- 360 grammi di scarti di zucca (scorza, semi e filamenti interni)
- 300 millilitri di acqua
- 110 grammi di zucchero grezzo di canna
- Il succo e la polpa di mezzo limone

## PROCEDIMENTO

1. Tagliare la scorza della zucca in pezzi di medie dimensioni.
2. Riunire scorza, semi e filamenti in una pentola d'acciaio dal fondo spesso.
3. Versare l'acqua poi unire lo zucchero e il succo e la polpa del limone.
4. Portare a bollore a fiamma vivace, quindi ridurre il calore al minimo e cuocere per 30 minuti o fino a quando la scorza e i semi della zucca saranno molto morbidi.
5. Frullare la preparazione con un frullatore a immersione per ottenere una consistenza perfettamente liscia. Al bisogno, la preparazione può essere passata attraverso un setaccio al fine di eliminare eventuali piccoli residui dei semi.
6. Sempre a calore moderato, proseguire la cottura per 10 minuti o fino a quando la confettura supererà la prova piattino: sistemare un cucchiaino di preparazione su un piattino precedentemente raffreddato in freezer e inclinarlo; se la

confettura scivola molto lentamente è pronta.

7. Utilizzando con un mestolino e l'apposito imbuto, trasferire la confettura bollente in vasetti pulitissimi e sanificati. Chiudere con il coperchio e rovesciare sul piano di lavoro.

### **Note importanti**

1) Quando prepariamo in casa le conserve è importante seguire precise regole di igiene e sicurezza. Il Ministero della Salute mette a

disposizione un utilissimo manuale che può essere liberamente consultato e scaricato.

[Linee guida per la corretta preparazione delle conserve alimentari in ambito domestico](#)

2) Il mezzo limone spremuto e privato della polpa che è stato utilizzato nella ricetta è un perfetto deodorante naturale per lavastoviglie da inserire all'interno della stessa durante il ciclo di lavaggio.

A glass jar filled with vibrant green pesto sits on a dark surface. A wooden spoon is perched on the rim, holding a dollop of the pesto. The pesto is thick and textured, with visible flecks of green herbs and white cheese. In the background, several slices of toasted bread are visible, some with the pesto spread on them. Scattered around the jar are several pieces of fusilli pasta. The overall scene is set against a dark, textured background, creating a rustic and appetizing atmosphere.

**PESTO**  
di sedano,  
prezzemolo e semi

---

# TRE DOMANDE, UNA RICETTA

Un condimento un po' diverso per la pasta? Eccolo.  
Una squisitezza da spalmare su crostoni, tartine,  
panini? Eccola.

Un modo gustoso di utilizzare le foglie del sedano e i  
gambi del prezzemolo che spesso fanno una brutta  
fine? Pronto per te!



**Difficoltà**

facile

**Tempo**

5 minuti

**Persone**

2

**Alimentazione**

vegetariana

**Ricetta senza**glutine,  
lattosio

---

## INGREDIENTI

- 50 grammi tra foglie di sedano e gambi di prezzemolo
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva – ho utilizzato un Marche IGP fruttato medio
- 50 grammi di semi di zucca decorticati
- 30 grammi di Parmigiano Reggiano DOP stagionato oltre 20 mesi, grattugiato al momento
- Sale q.b.
- Pepe nero macinato al momento q.b.

## PROCEDIMENTO

Riunire tutti gli ingredienti in un cutter, poi azionare la macchina a intermittenza per ottenere un composto grossolano; al bisogno aggiungere poca acqua fredda per ammorbidirlo.

Se il pesto è impiegato per condire la pasta, stemperarlo con poca acqua di cottura. Si conserva per un paio di giorni in frigorifero, in un barattolo ben chiuso e coperto con un po' dello stesso olio usato durante la preparazione.

# CHIPS

*di patate all'agro*

---





# SIATE ACIDI

Perché non dare una seconda chance - o, meglio, un secondo impiego - a una risorsa che sistematicamente finisce nello scarico del lavello? Mi riferisco al liquido di conservazione di cipolline, cetriolini e affini. In altre parole, "l'aceto" dei sottaceti.

Trattandosi di un aceto (spesso coadiuvato da altri ingredienti) che deve conservare e non aromatizzare, non si tratta di un prodotto di eccellenza dal punto di vista organolettico. Quando si ha a che fare con sottaceti di qualità, ciò non significa che il liquido di conservazione si nocivo. Semplicemente nasce per svolgere la sua funzione, quindi non ha particolari sfumature di profumo e sapore che possiamo trovare in prodotti destinati a condire.

La seconda vita di questo liquido può assumere una delle forme - e sostanze - più golose e irresistibili che si possano immaginare: le chips di patata o, più amichevolmente, le patatine da aperitivo. Squisitezze che fondono la naturale dolcezza delle patate all'acidità che deriva dalla marinatura nel liquido dei sottaceti e che si traduce in uno stimolo per il palato tanto coinvolgente da rasentare l'ipnosi. Rendo l'idea?

Ho usato il liquido delle cipolline che ho arricchito con un po' di "pepe" rosa per donare una sfumatura di sapore speciale, ma puoi divertirti a impiegare altre spezie a tuo piacimento. Il risultato è ottimo anche adoperando il liquido dei cetriolini, specie se si tratta di quelli arricchiti da erbe aromatiche e spezie.



**Difficoltà**

facile

**Tempo**20 minuti + 8 ore  
di marinatura**Q.tà**in base agli  
ingredienti  
disponibili**Alimentazione**vegana,  
vegetariana**Ricetta senza**glutine,  
lattosio

## INGREDIENTI

- Patate rosse e/o viola q.b. in base alla quantità di liquido di conservazione dei sottaceti
- Liquido di conservazione delle cipolline sottaceto q.b.
- Alcune bacche rosa
- Sale fino q.b.

## PROCEDIMENTO

1. Affettare molto sottilmente le patate utilizzando una mandolina o un robot da cucina equipaggiato con l'apposita lama, poi sistemarle in una pirofila stendendole con cura (possono essere sovrapposte).
2. Versare il liquido di conservazione dei sottaceti e unire le bacche rosa sbriciolate. Le patate dovranno essere coperte a filo.
3. Proteggere con pellicola da cucina e lasciare marinare in frigorifero per 8 ore.
4. Trascorso il tempo, riprendere le fette di patata e stenderle su carta da cucina, dopodiché tamponarle per asciugarle.
5. Friggerle come d'abitudine oppure cuocerle nella friggitrice ad aria dopo averle pennellate con un po' di olio extravergine di oliva.
6. Salare leggermente le chips prima di gustarle.

# INSALATA

di broccolo, cavolo,  
nocciole e olive

---



# DATEMI DEL BROCCO-LO

Antipasto o insalata in versione piatto unico (in base alla quantità), questa preparazione sposa tra loro sapori che spaziano dalla mineralità dei broccoli e dei cavoli all'avvolgente ed elegante dolcezza delle nocciole fino alla sapidità naturale delle olive che si esprime nell'affascinante ruolo di "frutto salato". È un piatto saporito e appagante che stimola continuamente con la sua irresistibile croccantezza e che si presta a numerose varianti.

Le nocciole, infatti, possono essere sostituite con noci o arachidi oppure con un mix di semi oleosi e le olive nere con filetti di acciuga.

Buono, stuzzicante, responsabile!



**Difficoltà**

facile

**Tempo**

35 minuti

**Persone**

2

**Alimentazione**vegana,  
vegetariana**Ricetta senza**glutine,  
lattosio

---

## INGREDIENTI

- Un grosso gambo di broccolo
- Il torsolo di un grosso cavolo cappuccio
- Olio extravergine di oliva q.b. – io ho utilizzato un Olio di Roma IGP fruttato medio
- Uno spicchio d'aglio in camicia
- 40 grammi di Nocciole Piemonte IGP
- 10 olive nere al forno
- Sale q.b.
- Pepe nero macinato al momento q.b.

## PROCEDIMENTO

1. Scaldare il forno a 180°C in modalità ventilata.
2. Affettare finemente il gambo del broccolo e tagliare il torsolo del cavolo cappuccio a piccoli pezzi.
3. Trasferire in una pirofila e unire lo spicchio d'aglio in camicia leggermente schiacciato.
4. Condire con due cucchiaini di olio, mescolare e infornare per circa 20 minuti o fino a quando i vegetali risulteranno ammorbiditi ma ancora piacevolmente croccanti e appariranno dorati.
5. Estrarre dal forno e lasciare intiepidire, poi eliminare l'aglio e trasferire in una ciotola capiente.
6. Unire le nocciole e le olive, condire con sale e pepe, mescolare con cura e servire.

# “BUCHI”, uova e pecorino

---





# NON TUTTE LE CIAMBELLE...

Non tutte le ciambelle riescono col buco ma tutte le fette di pane che si tagliano per ottenere tartine, sì. Questa ricetta semplicissima è nata osservando una fetta di pane ai semi in cui avevo aperto due bei buchi utilizzando un coppa-pasta. Ottenute le basi delle tartine, normalmente avrei riposto il pane “bucato” nell’attesa di mangiarlo così com’era oppure di trasformarlo nell’additivo per eccellenza delle polpette. Poi, l’ispirazione: le Uova all’Enrichetta.

Le Uova all’Enrichetta sono una ricetta non codificata e non ufficiale - in altre parole Made in Casa Uberti - che mi ha trasmesso mio padre che le battezzò così. La imparò da mio zio Enrico tantissimi anni fa, quando vivevano ancora in famiglia e a Torino, a causa della guerra, il cibo non era una certezza.

In realtà si tratta di uova cucinate in padella assieme a una fetta di pane. Nulla di più semplice, ma come le faceva mio zio...

Ecco il mio omaggio a una storia di fratelli, di infanzia in tempo di guerra, di pane e di uova che erano considerati doni dall’immenso valore, non “cibo” e di racconti che ho profondamente radicati nel cuore. Mio zio non faceva le sue uova così e nemmeno mio padre che ancora oggi segue l’insegnamento fraterno. Questa è la versione di una donna che nel 2023 può dirsi tanto fortunata da potersi chiedere come evitare lo spreco di un alimento.





---

## INGREDIENTI

- 4 uova grandi
- Una grossa noce di burro
- 4 fette di pane casereccio precedentemente utilizzate per ottenere tartine o altro tipo di pane
- Sale q.b.
- Pecorino Romano DOP q.b.
- Pepe nero macinato al momento q.b.

## PROCEDIMENTO

1. In una ciotola sbattere le uova con una forchetta.
2. Sciogliere il burro a fuoco medio in una grande padella.
3. Unire le fette di pane e rosolarle su un lato per alcuni minuti, dopodiché rivoltarle e rosolarle ancora fino a quando saranno uniformemente dorate e leggermente croccanti.
4. Abbassare la fiamma al minimo, poi versare le uova nei buchi del pane. Chiudere con un coperchio e cuocerle fino a quando saranno rapprese ma ancora morbide.
5. Dividere la preparazione nei piatti individuali e salare leggermente.
6. Cospargere con abbondante pecorino grattugiato e una macinata di pepe prima di servire.
7. Nota importante
8. Questa ricetta può essere realizzata anche usando pane raffermo.

# A RITMO DI SALSA

Eccoli. Apri la porta del frigorifero e loro ti osservano in silenzio. Sì, perché non hanno bisogno di parole per esortarti a non sprecare ciò che resta del loro contenuto.

Le salse che a volte acquistiamo come la maionese, la salsa tartara, il ketchup, la senape e tutta l'allegra brigata spesso fanno una brutta fine, soprattutto se ne resta una piccola quantità sul fondo di barattoli e tubetti.

Hai presente quando attraverso il vetro vedi un po' di salsa rappresa, con un colore differente dal resto e non ti fidi a consumarla?

Prima che ciò accada, i residui di salsa possono essere impiegati con successo per realizzare, assieme ad altri ingredienti "salse 2.0" per condire le insalate verdi o di patate o per accompagnare carne o pesce alla griglia.

Ecco alcuni suggerimenti.

## MAIONESE

+ yogurt bianco magro + erba cipollina tagliuzzata + succo e scorza di lime per le insalate verdi

## KETCHUP

+ senape + tuorlo d'uovo sodo + filetti di acciuga sottolio + capperi dissalati per i formaggi freschi anche di capra o per il bollito di manzo

## SENAPE

+ salsa di soia + cipolla in polvere + aglio in polvere + miele di acacia o millefiori delicato per laccare le verdure al forno o griglia e la carne di maiale

## SALSA ROSSA PICCANTE

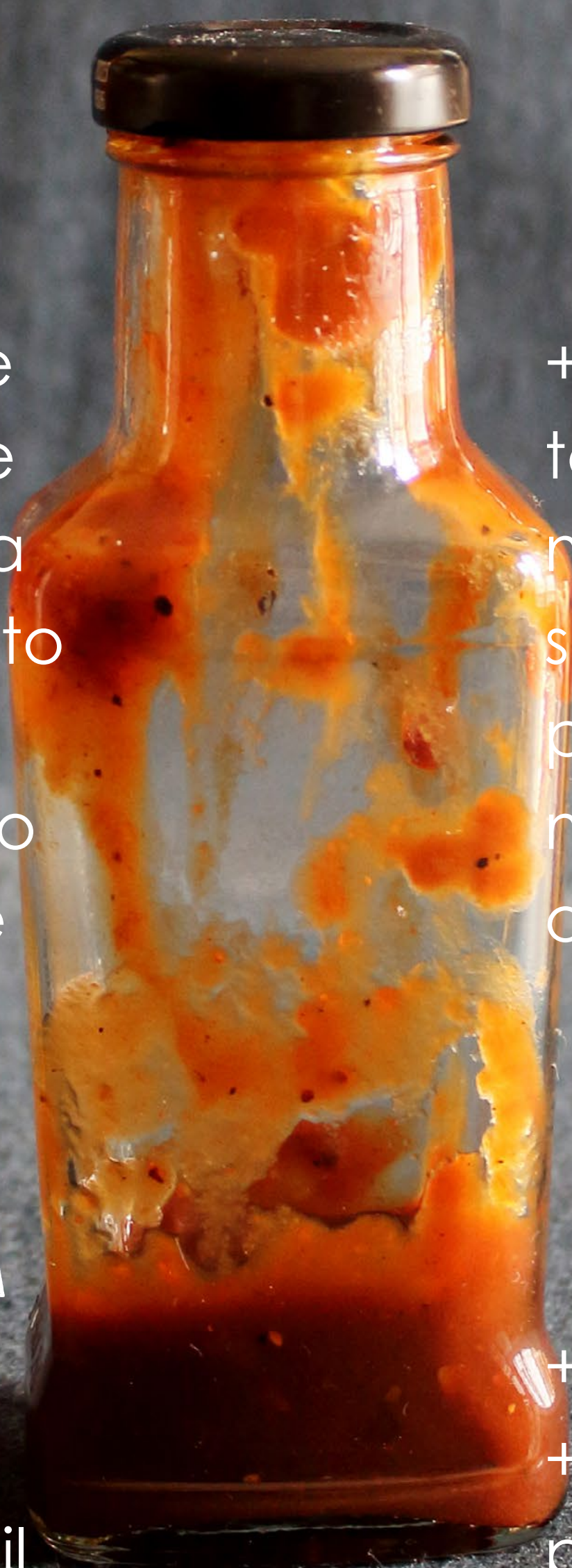
+ miele di tarassaco o melata di bosco + scorza d'arancia per la carne di manzo alla brace o le bruschette

## SALSA TARTARA

+ scorze di agrumi per accompagnare il pesce alla griglia

## SALSA BARBECUE

+ caffè macinato + cacao in polvere per laccare la carne di manzo



# INDICE INTERATTIVO

## delle ricette

Brodo vegetale a freddo ..... **21**

Confettura di scorza e semi di zucca ..... **25**

Pesto di sedano, prezzemolo e semi ..... **29**

Chips di patate all'agro ..... **32**

Insalata di broccolo, cavolo, nocciole e olive ..... **36**

“Buchi”, uova e pecorino ..... **40**

A ritmo di salsa ..... **45**



# I NOSTRI RICETTARI GRATUITI

Su Libricette puoi trovare molti altri ricettari gratuiti.  
Ti aspettiamo sul nostro sito e sui nostri canali social  
[www.libricette.eu](http://www.libricette.eu)







*Cucina*

**ANTI**

*spreco*

**EVOLUTION**