



Città metropolitana
di Roma Capitale

LA TUA RICETTA CONTRO GLI SPRECHI



Il cibo che produciamo e mangiamo non ha solo un impatto sulla nostra salute e sul nostro benessere, ma anche su quelli del nostro pianeta.

Alle imprese viene chiesto sempre più spesso di avviare delle best practices in tema di sostenibilità ambientale di prodotti e servizi.

Al consumatore invece spetta il compito di far scelte d'acquisto di qualità, di assumere modelli di comportamento volti alla riduzione degli sprechi ed al consumo consapevole.

Preferire il cibo dei produttori locali, comprare a km0, riscoprire le tradizioni della propria terra sono solo alcuni esempi di buone pratiche per il consumatore consapevole, cui si aggiunge anche la cura a non sprecare. Adottare buone pratiche a livello domestico significa scegliere una cucina sostenibile, economica e creativa. In un solo termine: antispreco.

Qui di seguito sono raccolti alcuni suggerimenti in cucina e delle ricette contro gli sprechi.

I CONSIGLI ANTISPRECO

1. Controllare quotidianamente frigo e dispensa

Per evitare di far scadere gli alimenti e consumarli prima che siano da buttare è bene controllare il frigo prima di preparare nuove pietanze e consumare i cibi in scadenza includendoli in ricette diverse dal giorno prima.

2. Meno cibi trasformati e più ingredienti freschi

L'industria alimentare e consuma molte risorse naturali e produce inquinamento. Laddove è possibile prediligiamo quindi il consumo di ingredienti freschi, di imprese locali piuttosto che cibi pronti e preconfezionati.

3. Controllare bene l'etichetta

Porre sempre attenzione all'etichetta, distinguendo tra “da consumarsi entro” e “da consumarsi preferibilmente entro il...”. Nel primo caso infatti il prodotto va consumato obbligatoriamente entro la data indicata, mentre il secondo riguarda il termine entro cui il prodotto mantiene le proprietà organolettiche e gustative, o nutrizionali specifiche in adeguate condizioni di conservazione.

4. Le parti meno «nobili» del cibo

I ritagli degli alimenti e le pelature delle verdure possono essere utilizzati per preparare dei gustosissimi brodi o per realizzare delle polveri, molto utili in cucina. Per realizzarle basta far essiccare (nell'essiccatore o nel forno domestico a bassa temperatura) i ritagli e le bucce e poi tritarli finemente, otterrete delle polveri da utilizzare per decorare i piatti, dando un tocco di sapore in più.

5. Riutilizzare gli avanzi

Ultimo, ma più importante consiglio: riutilizzate gli avanzi per creare ricette del giorno dopo anti spreco. Esistono mille ricette della tradizione culinaria per smaltire gli avanzi, basti pensare alle ricette della tradizione come l'acquacotta! Di seguito ne troverete alcune con l'uso del pane avanzato.



CROSTINI DI PANE AL FORNO

Ingredienti

2 fette di pane casareccio raffermo

2 fette di capocollo o prosciutto

1 fetta di scamorza affumicata

sale

pepe

1 bicchiere di latte

Preparazione

In una cocotte di coccio appoggiare due fette di pane raffermo casareccio lasciando la crosta esterna. Versare sopra le fette di pane il latte, aspettando che s'impregni e si ammorbidisca. Spolverare con sale e pepe.

Aggiungere sul pane una fetta di scamorza, ultimare con due fette di capocollo. Infornare per 10 minuti a 180° °C e servire caldissimi.



FUNGHI RIPIENI

Ingredienti

- 1 uovo
- 1 pomodoro piccolo
- 1 fetta di pane raffermo senza crosta
- 4 cucchiaini di parmigiano grattugiato
- 1 spicchio d'aglio
- 1 cucchiaino di prezzemolo tritato
- sale e pepe
- 4 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
- 4 funghi grandi
- 1 cucchiaino di pane grattugiato

Preparazione

Pulire i funghi senza bagnarli, tagliare i gambi e farli a pezzetti e lasciare da parte i cappelli. Per il ripieno sbattere l'uovo ed aggiungerlo ai gambi dei funghi. Pelare il pomodoro e tagliarlo a cubetti. Aggiungere ai cubetti di pomodoro il pane raffermo spezzettato, il parmigiano, l'aglio tritato finemente, il prezzemolo, il pepe, il sale ed un cucchiaino d'olio. Amalgamare il composto e riempire i funghi. Disponerli in una teglia imburrata, cospargendoli con il pane grattugiato e l'olio rimanente. Cuocere per 20 minuti nel forno preriscaldato a 200° finché non saranno ben dorati in superficie.



SOUFFLE' DI PANE

Ingredienti

250 g di pane raffermo
1/2 litro di latte
100 g di emmental grattugiato
1 cucchiaio di burro
1/2 cipolla bianca
pangrattato
2 uova
sale e pepe
maggiorana
paprica forte

Preparazione

Tagliare il pane a dadini e bagnarlo con il latte caldo. Stufare a fuoco lento la cipolla tagliata a velo con il burro, unirla al pane ammollato e strizzato. Separare gli albumi dai tuorli delle uova, a questi aggiungere il formaggio e le spezie mescolando con cura, quindi unire il composto all'impasto di pane e cipolle.

A parte salare gli albumi e montarli a neve ferma, unirli all'impasto mescolando molto delicatamente per non smontarli.

Versare il composto negli stampini da soufflè imburrati e spolverati con il pangrattato e cuocere a forno caldo a 180 °C per circa 40 minuti o finché sarà ben dorato.

ZUPPA DI CAVOLO NERO

Ingredienti

1 mazzetto di cavolo nero
1 cipolla
1 spicchio di aglio
succo di 1 limone
olio extra vergine d'oliva
sale
pepe
2 fette di pane raffermo

Preparazione

Affettare finemente la cipolla e soffriggerla in una casseruola con l'olio, il sale ed il pepe. Una volta imbiondita, aggiungere il cavolo nero tagliato a listarelle e privato della nervatura centrale. Far insaporire ed aggiungere acqua bollente a ricoprire tutto il cavolo. Lasciar cuocere a fuoco moderato fino a terminare la cottura. Nel frattempo preparare 2 fette di pane raffermo per ogni piatto, tostate nel forno ed sfregate bene con l'aglio.

Servire la zuppa con il pane e condirla con succo di limone ed un filo d'olio extra vergine d'oliva a crudo.





GNOCCHI DI ERBETTE, RICOTTA E PANE

Ingredienti

400 g ricotta

400 g erbe: prezzemolo, maggiorana, timo, salvia

200 g di pane secco grattato grossolanamente

parmigiano

noce moscata

sale

pepe

Preparazione

Sbollentare velocemente le erbe e sminuzzarle finemente. Unire quindi alle erbe la ricotta, il sale, il pepe e la noce moscata amalgamando con cura. Aggiungere 200 g di pane secco grattugiato per compattare il composto e renderlo più solido. Comporre degli gnocchi con le mani. Bollire in acqua salata e condire il tutto con burro fuso e parmigiano.



MINESTRA DI PANE

Ingredienti

8 fette di pane raffermo
500 g di fagioli cannellini
1 mazzo di bietole
1 cavolo verza
2 carote
2 patate
2 zucchine
1 cipolla
1 costa di sedano
olio extra vergine di oliva
sale
pepe

Preparazione

Cuocere i fagioli cannellini in acqua salata. In un altro tegame mettere a imbiondire la cipolla, con tre o quattro cucchiari di olio, aggiungere il sedano e le carote tagliate a pezzetti, le patate a cubetti e le zucchine a rondelle. Dopo una cottura di circa 30 minuti, aggiungere la bietola e il cavolo precedentemente tagliati a listarelle. Coprite e lasciare cuocere. Scolare i fagioli, avendo cura di non buttare l'acqua di cottura, passarne la metà. Aggiungere alle verdure la metà passata e l'acqua di cottura e lasciare cuocere (in tutto la cottura dovrebbe essere di circa due ore). A cottura ultimata aggiungere la restante metà dei fagioli interi.

Disporre in una zuppiera o piatto di portata 4 fette di pane raffermo quindi versare la minestra e ancora le fette di pane e la minestra. Lasciare riposare e servire calda cospargendo con un filo di olio.

MINESTRA NEL SACCHETTO

Ingredienti

200 g di pane raffermo

1 cucchiaio di burro

150 g di parmigiano

3 uova intere

una grattata di noce moscata

1.5 l circa di brodo di carne

Preparazione

Frullare il pane raffermo. In un comodo recipiente lavorare a lungo con un cucchiaio di legno tutti gli ingredienti tranne il brodo. Una volta ottenuto un composto solido e compatto trasferirlo in un sacchetto di tela e chiuderlo con uno spago. Lasciare cuocere il sacchetto nel brodo circa un'ora e mezza. Tirare via il sacchetto dalla pentola e riversare il composto rassodato in un piatto. Quindi procedere a ricavarne tanti cubetti aiutandosi con un coltello. Riscaldare il brodo, lessare i cubetti e farli cuocere per circa 15 minuti. Servire in una zuppiera.

PANZANELLA

Ingredienti

4 fette pane casareccio raffermo

4 pomodori maturi

olio extra vergine di oliva

aceto di vino bianco

1 cipolla

basilico

sale

pepe

Preparazione

Ammorbidire in acqua le fette di pane raffermo. Condire il pomodoro tagliato a pezzetti con olio, aceto, basilico tritato, sale e pepe. Tagliare a fettine sottilissime la cipolla (è consigliabile lasciarla in acqua salata fredda per qualche ora, in maniera che perda un po' del suo sapore forte). Quindi strizzare il pane, mescolarlo al pomodoro e alla cipolla e impiattare.





CARCIOFI E PATATE

Ingredienti

quattro carciofi
tre patate
mollica di pane raffermo
capperi sotto sale opportunamente sciacquati
qualche fogliolina di mentuccia
olio extra vergine d'oliva

Preparazione

Pulire e mondare i carciofi. Tagliare i gambi e metterli da parte, togliere le foglie esterne più dure. Quindi con il coltello aprire appena la parte centrale del carciofo. In ultimo pelare i gambi e aggiungerli ai cuori in una ciotola con acqua e spicchi di limone per far sì che non anneriscano.

Per il ripieno mescolare alla mollica di pane raffermo ben tritata, le foglioline di mentuccia, i capperi dissalati e aggiungere un filo d'olio. Prendere un carciofo alla volta e farcirlo con il composto. In ultimo pelare le patate e tagliarle a pezzi non troppo spessi. Versare l'olio in una teglia antiaderente, adagiarvi i carciofi ripieni, i gambi e le patate. Aggiungere nuovamente olio, un po' d'acqua e sale quanto basta. Far cuocere in forno fondo già caldo a 160° fino a quando sia le patate che i carciofi saranno cotti.



FINOCCHI CON FORMAGGIO E MOLLICA DI PANE ALL'AGLIO

Ingredienti

4 finocchi

3 o 4 fette di pane raffermo

uno spicchio d'aglio

formaggio fresco tipo caciotta

olio extra vergine di oliva

pecorino grattugiato

sale

Preparazione

Pulire i finocchi mondarli e tagliarli a spicchi. Farli cuocere in abbondante acqua finché non risulteranno teneri.

Scolarli e preparare il pane. Sbriciolare finemente la mollica di pane raffermo. In una padella antiaderente far soffriggere l'aglio sminuzzato finissimo con qualche cucchiaino di olio. Aggiungere la mollica di pane e far rosolare per qualche minuto girando spesso per non farla bruciare. Tagliare il formaggio a fettine. Disporre i finocchi in una teglia antiaderente con un filo d'olio. Aggiungere il formaggio tagliato a fette, una spolverata di pecorino, ed infine la mollica di pane. Far cuocere in forno già caldo a 180 °C per 10 minuti.

PATATE AL FORNO CON MOLLICA DI PANE

Ingredienti

4 grosse patate
2 cipolle bianche o rosse
mollica raffermata di un panino
olio extra vergine d'oliva
origano
sale
pepe

Preparazione

Sbucciare le patate, tagliarle a fette sottili e disporne circa la metà sul fondo di una teglia ricoperta da carta antiaderente. Quindi irrorare d'olio e aggiungere sale e pepe. Sbucciare le cipolle, tagliarle a fette e metterle sulle patate, sempre irrorando con olio, sale e pepe. Spargere metà della mollica di pane raffermo e aggiungere una manciata di origano. Ripetere il procedimento completando con uno strato di patate, mollica ed origano.

Infernare a 200 °C per circa 40 minuti.

INVOLTINI DI SCAROLA

Ingredienti

20 grosse foglie di scarola
2 uova
mollica di pane raffermo
150 g circa di fagioli borlotti
8-10 cucchiaini di parmigiano
1 fetta di formaggio tipo provola o caciotta
aglio
olio extra vergine d'oliva
sale

Preparazione

Lavare le foglie di scarola e metterle da parte. In una ciotola, sbriciolare la mollica di pane raffermo inumidita e strizzata, aggiungere l'uovo, il parmigiano e il formaggio tagliato a pezzetti. Infine unire i fagioli precedentemente lessati e amalgamare bene il tutto.

Stendere sul piano di lavoro un doppio strato di foglie di scarola, disporre al centro di ogni foglia il ripieno ed avvolgerle in modo che il composto non resti scoperto.

In una padella soffriggere uno spicchio d'aglio in olio extravergine d'oliva, quindi aggiungere gli involtini facendo cuocere a fiamma non troppo alta. Regolare di sale e rigirarli di tanto in tanto. Far cuocer per circa 30 minuti.

POLPETTONE DI TONNO CON VINAIGRETTE

Ingredienti

250 g di tonno sottolio
50 g di parmigiano grattugiato
50 g di pecorino grattugiato
100 g di mollica di pane raffermo
1 patata lessa
2 cucchiaini di capperi
1 uovo
prezzemolo
sale, pepe, olio extra vergine di oliva
1 limone

Preparazione

Amalgamare omogeneamente in una ciotola tutti gli ingredienti tra di loro, passando preventivamente la patata lessa nello schiaccia patate e spezzettando il tonno in scatola. Una volta ottenuto il composto stenderlo su un foglio di alluminio oliato, conferendo una forma a rotolo in modo da riuscire a chiuderlo alle due estremità con dello spago da cucina. Quindi immergere il polpettone in una pentola di acqua fredda, e una volta preso il bollore cuocere per circa 30 minuti. Terminata la cottura aspettare che il polpettone si raffreddi e lasciarlo riposare in frigorifero prima di procedere al taglio delle fette.

Per la vinaigrette: mescolare in una ciotola 2 cucchiaini di olio, 2 cucchiaini di limone, sale e pepe. Servire il polpettone freddo accompagnato dalla salsa vinaigrette.

PEPERONI IMBOTTITI

Ingredienti

4 peperoni
1 panino o 4 fette di pane raffermo
50 g di salame
200 g di provola o mozzarella
100 g di olive verdi o nere
2 cucchiaini di parmigiano grattugiato
sale
olio extra vergine di oliva

Preparazione

Lavare i peperoni, tagliare e mettere da parte la calotta. Ripulirli dei semini interni e da eventuali filamenti. Nel frattempo spugnare con dell'acqua il pane in una ciotola, strizzarlo ed aggiungervi il salame, la provola e le olive snocciolate tagliati a pezzetti, il parmigiano, il sale ed un filo d'olio.

Mescolare il tutto. Imbottire i peperoni con il composto, chiuderli con le rispettive calotte e fermarli con degli stuzzicadenti.

Disporre i peperoni in una teglia su della carta da forno, irrorarli di olio e cuocerli in forno per circa 30 minuti. Servire caldi.





TORTA DI PANE

Ingredienti

1 l di latte
8/9 uova intere
250 g di zucchero semolato
130 g burro
succo e buccia grattugiata di un'arancia
pizzico di sale
250/300 g di pane raffermo
1 manciata uvetta, pinoli, canditi, noci
liquore

Preparazione

Mettere in una ciotola il latte con la scorza di arancia e il suo succo e il burro ammorbidito. Mescolare aggiungendo il pane tagliato a pezzetti. Lasciare riposare. In un'altra ciotola mescolare le uova intere con lo zucchero e un pizzico di sale (le uova non vanno montate). Imburrare e spolverizzare di zucchero, versare il composto di uova nella ciotola del pane, unire i pinoli, l'uvetta, scorzetta di arancia candita, 1/2 bicchierino di liquore e amalgamare il tutto. Quindi versare il composto nella teglia e infornare a 170 °C per circa un'ora.



TORTA DI PANE E MELE

Ingredienti

3 panini raffermi
4 cucchiaini di zucchero
50 g di cioccolato fondente
3 o 4 amaretti sbriciolati
1 cucchiaio di cannella in polvere
1 cucchiaio di zenzero in polvere
5 chiodi di garofano
5 grani di pepe nero
3 mele
1 bicchiere di vino bianco aromatico
poco burro

Preparazione

Mettere in infusione per alcune ore i chiodi di garofano e il pepe nel vino. Grattugiare i panini raffermi, metterli in una ciotola e mescolarli con gli amaretti, la cannella, 1/2 cucchiaio di zenzero e il cioccolato a lamelle. Versare il composto in una tortiera imburrata e premere bene con le mani. Pelare, affettare le mele e disporle sul pane. Versare il vino in modo da bagnare tutta la superficie della torta (eliminando il garofano e il pepe).

Cospargere con lo zucchero e lo zenzero rimanenti. Coprire con un foglio di alluminio e cuocere in forno a 180 °C per 15 minuti, quindi togliere l'alluminio e continuare la cottura per 25 minuti o fino a perfetta caramellatura delle mele.



TORTA DI PANE E NOCCIOLE ALL'ARANCIA CANDITA

Ingredienti

250 g di pane raffermo

400 ml di latte

100 g di cacao amaro in polvere

2 cucchiaini di cognac

150 g di zucchero semolato

3 uova intere

50 g di uvetta sultanina ammollata precedentemente in acqua tiepida

80 g di nocciole tritate grossolanamente

1 manciata di pinoli

1 scorza di un'arancia e 70 g di arancia candita

1 bustina di lievito per dolci

zucchero a velo

Preparazione

Scaldare il latte senza farlo bollire. Tagliare il pane a pezzetti, metterlo in una ciotola e versare il latte caldo lavorandolo con una forchetta. Mescolare lo zucchero con il cacao ed aggiungerlo al pane. Lasciare riposare il composto per circa 10 minuti. Unire quindi il cognac, l'uvetta, i canditi, le nocciole a pezzetti, la scorza d'arancia grattugiata e il suo succo, le tre uova sbattute prima separatamente, ed in ultimo il lievito. Mescolate e amalgamate bene tutti gli ingredienti. Disporre il composto in uno stampo imburrato e infarinato. Infornate in forno preriscaldato a 180° per circa 45 minuti, far raffreddare bene e cospargere di zucchero a velo.

in collaborazione con



SWITCH
Rome and
Lazio Region
Food Hub