

IIS L.go Brodolini
Pomezia (RM)

Progetto SPAIC
cause dello Spreco Alimentare ed Interventi Correttivi



Marialice Orelli

RICETTE SVUOTAFRIGO

**Per non rinunciare al gusto,
ma senza sprechi!**

**Pronte in pochi minuti, semplici da preparare,
gustose e nutrienti.**

Progetto SPAIC

cause dello Spreco Alimentare ed Interventi Correttivi



Lo spreco alimentare non è solo un problema economico ed ambientale, l'educazione e la sensibilizzazione per ridurre lo spreco è un dovere morale per tutti



...anche io posso cambiare il mondo.



ANTIPASTI

- Crostini al forno
- Crostini antispreco
- Torta salata di verdure
- Torta salata con prosciutto e mozzarella





Crostini al forno

- **Pomodori di qualsiasi tipo**
- **Affettato avanzato**
- **Pane raffermo**
- **Mozzarella**



Bene, iniziamo!
Tagliare i pomodori a pezzetti.
Preriscaldare il forno a 150° C.
Disporre i pomodori su alcune fette di pane raffermo e l'affettato sulle altre.
Spezzettare con le mani la mozzarella e disporla uniformemente su ogni fetta di pane.
Mettere le fette di pane in forno a 150° fino al completo scioglimento della mozzarella



Crostini antispreco

- **Ciuffi verdi delle carote**
- **Ciuffi verdi dei finocchi**
- **Pane raffermo**
- **Olio evo q.b.**
- **Sale q.b.**



**Bene, iniziamo!
Lavare bene i ciuffi verdi di carote e finocchi, asciugarli e metterli all'interno di un frullatore. Aggiungere l'olio e il sale e frullare il tutto fino ad ottenere una crema omogenea. Passare il pane nel forno finché non si sarà ben dorato, spalmare la crema sui crostini. Aggiungere un pizzico di sale se necessario, e volendo anche del formaggio, servire ben caldi**



Torta salata di verdure



- **Rotolo di pasta brisèe**
- **Verdure miste tagliate a fettine sottili**
- **Formaggi a pasta dura e morbida avanzati**
- **Uova**
- **Pangrattato (opzionale)**
- **Sale q.b.**
- **Pepe q.b.**

Bene, iniziamo!

In una terrina mescolare i formaggi morbidi con quelli duri fatti a tocchetti ed aggiungere le verdure tagliate fine e le uova sbattute. Stendere il rotolo di pasta all'interno di una teglia da forno. Versare il contenuto della terrina all'interno della teglia ricoperta di pasta Ricoprire il tutto con un velo di pangrattato (opzionale). Infornare a 180° per circa 20-30 min fino alla cottura completa della pasta brisèe. Servire ben calda

Torta salata con prosciutto e mozzarella



- **Rotolo di pasta sfoglia**
- **Prosciutto cotto a cubetti**
- **Formaggi a scelta avanzati**
- **Sale q.b.**
- **Pepe q.b.**
- **Uova**

Bene, iniziamo!
In una terrina mescolare il prosciutto con i formaggi, le uova, il sale ed il pepe. Stendere il rotolo di pasta in una teglia da forno. Versare il contenuto della terrina nella teglia ricoperta di pasta. Infornare a 180°C per 35-40 min fino ad ultimare la cottura. Servire ben calda



PRIMI

- Pasta al forno
- Pasta al pesto di spinaci
- Risotto variegato ai formaggi
- Gnocchi di pane





Pasta al forno



- **Pasta avanzata già condita**
- **Parmigiano**
- **Mozzarella**

Bene, iniziamo!
Preriscaldare il forno a 180°C . In una pirofila mettere la pasta avanzata con la mozzarella tagliata a pezzetti ed una spolverata generosa di parmigiano. Mettere la pirofila nel forno e cuocere fino allo scioglimento completo della mozzarella



Pasta al pesto di spinaci



- **Spinaci (precotti al vapore per circa 2 min)**
- **Formaggio salato grattugiato a scelta**
- **Frutta secca a scelta**
- **Olio evo**
- **Aglione**
- **Sale**
- **Basilico (solo qualche foglia)**
- **Pasta a scelta**

Bene, iniziamo!
Mettere tutti gli ingredienti, tranne l'olio, in una ciotola. Utilizzare il mixer per creare una crema omogenea mentre si aggiunge l'olio a filo. Far bollire l'acqua per la pasta con un po' di sale e coprire il pesto con una pellicola fino al momento in cui la pasta sarà da scolare. Versare il pesto sulla pasta, servire ben calda



Risotto variegato ai formaggi



- **400g di riso Arborio**
- **1,25 lt di brodo di dado**
- **150g di formaggi duri e morbidi avanzati**
- **1 salsiccia**
- **Un pezzetto di cipolla**
- **Grana grattugiato**
- **Olio q.b.**
- **Burro q.b.**
- **Sale q.b.**
- **Pepe q.b.**

Bene, iniziamo!

Tritate finemente la cipolla e fatela soffriggere con 20g di burro ed un cucchiaino di olio evo, insieme con la salsiccia spellata e tagliata a pezzetti. Unite il riso, lasciatelo insaporire, poi bagnate con il brodo bollente poco per volta, mescolando. Poco prima del termine di cottura (circa 18 min) unite i formaggi duri grattugiati e quelli morbidi tagliati a pezzetti. Regolate di sale, pepate e mescolate finché i formaggi si saranno fusi. A cottura ultimata servire sul piatto spolverizzando il riso con il grana!

Gnocchi di pane



- **Mollica di pane raffermo tagliata a cubetti**
- **Latte intero**
- **Farina 00**
- **Uovo**
- **Formaggio salato da grattugiare a scelta**
- **Sale**
- **Pepe**
- **Sugo pronto**

Bene, iniziamo!
Raccogliere il pane a dadini in una ciotola capiente ed aggiungere la farina setacciata, aggiungere il formaggio, il sale, il pepe e le uova sbattute con il latte. Mescolare il tutto per far assorbire i liquidi al pane e iniziare a formare gli gnocchi. Cuocerli nell'acqua già bollente, scolare e condire con il sugo. Spolverare con dell'altro formaggio grattugiato a piacere e servire ben caldi



SECONDI

- Frittata di patate e mozzarella
- Frittata di zucchine
- Polpette di melanzane
- Involtini di carne e prosciutto





Frittata di patate e mozzarella



- **Patate lesse avanzate**
- **Mozzarella**
- **2-3 Uova**
- **Sale q.b.**
- **Pepe q.b.**

Bene, iniziamo!
Schiacciare le patate o tagliarle a pezzetti.
Tagliare la mozzarella a cubetti. Sbattere le uova
in una terrina con un pizzico di sale ed una
macinata di pepe. Versare il tutto in una padella e
cuocere fino allo scioglimento completo della
mozzarella



Frittata di zucchine

- Uova
- Zucchine
- Farina
- Olio q.b.
- Sale q.b.



Bene, iniziamo!

Tagliare a rondelle le zucchine, metterle in un passino e salarle per fargli perdere l'acqua in eccesso. Passare le rondelle di zucchine nella farina e sbattere le uova aggiungendo sale e pepe. Insaporire le zucchine in padella con un po' d'olio, poi versarle nelle uova e mettere il composto nuovamente in padella. Girare la frittata da entrambi i lati durante la cottura, servire su un piatto da portata finché è ben calda



Polpette di melanzane



- **1 melanzana**
- **1 patata**
- **1 uovo**
- **30g di pane raffermo**
- **Pangrattato**
- **3 cucchiaini di parmigiano**
- **Prezzemolo q.b.**
- **Aglione q.b.**
- **Sale q.b.**
- **Pepe q.b.**
- **Olio per friggere**

Bene, iniziamo!

Lessare la melanzana e metterla a sgocciolare. Lessare separatamente la patata. In una terrina mettere la melanzana passata, la patata schiacciata, l'uovo, il pane raffermo bagnato nel latte, il parmigiano ed aglio e prezzemolo sminuzzati finemente. Amalgamare il tutto e formare delle palline di circa 5 cm. Passarle nel pangrattato e friggerle nell'olio ben caldo per circa 3 min per lato. Scolare e servire ben calde!



Involtini di carne e prosciutto



- **Fettine di carne di vitello (o manzo)**
- **Prosciutto cotto**
- **Formaggio duro a scelta**
- **Foglie di salvia q.b.**
- **Erbe per arrosti q.b.**
- **Pepe nero q.b.**
- **Olio evo q.b.**

Bene, iniziamo!
Stendere le fettine di carne su un piano di lavoro e disporvi sopra il prosciutto ed il formaggio. Chiudere le fettine di carne arrotolandole e fermandole con degli stecchini. Fermare una foglia di salvia con un altro stecchino sopra l'involtino. Trasferire gli involtini in padella con l'olio e gli aromi. Girare di tanto in tanto gli involtini, aggiungere dell'acqua calda e coprire il tutto col coperchio. Finita la cottura, servire caldi.



CONTORNI

- Fritto a sorpresa
- Tortini di verdure e formaggi
- Grigliata di verdure miste





Fritto a sorpresa



- **Un finocchio**
- **Una carota**
- **Una zucchina**
- **1 uovo**
- **Grana grattugiato**
- **Pangrattato**
- **Farina**
- **Olio**
- **Sale**
- **Pepe**

Bene, iniziamo!
Pulire e lessare le verdure. Battere l'uovo con un pizzico di sale ed una macinata di pepe.
Mescolare 4 cucchiaini di pangrattato con 3 cucchiaini di grana grattugiato. Passare le verdure nella farina, poi nell'uovo battuto ed infine passarle nel miscuglio di pangrattato e grana .
Scaldare in una larga padella olio abbondante e friggervi le verdure. Servire caldissime!

Tortino di melanzane e formaggi



- **1 melanzana grande**
- **1 mozzarella**
- **Formaggio grattugiato a scelta q.b.**
- **Pangrattato**

Bene, iniziamo!

Preriscaldare il forno a 180°. Tagliare metà della melanzana a fettine molto sottili e scottarle in padella. Tagliare l'altra metà della melanzana a cubetti piuttosto piccoli e scottare anch'essi in padella. Tagliare anche la mozzarella a cubetti. Iniziare a disporre le melanzane a fettine in dei pirottini da forno a formare un contorno, inserirvi all'interno uno strato di mozzarella ed uno di cubetti di melanzane (volendo si può aggiungere della passata di pomodoro o del sugo). Continuare fino a riempire il pirottino. Aggiungere una spolverata di formaggio grattugiato ed una di pecorino. Infornare per circa 20-30 min, servire ben caldi



Grigliata di verdure miste



- **Melanzane**
- **Zucchine**
- **Peperoni**
- **Funghi (interi)**
- **Finocchio**
- **Cipolla**
- **Aglione**
- **Olio**
- **Prezzemolo**
- **Aceto (opzionale)**
- **Peperoncino (opzionale)**

Bene, iniziamo!
Preparare la marinata con aglio schiacciato, aceto, olio, sale, pepe e peperoncino. Lavare le verdure e tagliarle a spicchi, pulire i peperoni dai filamenti e tagliarli in 4. Spennellare le verdure con la marinata e grigliarle per circa 20 min girandole di tanto in tanto. Servire le verdure versandoci sopra la marinata



PIATTI UNICI

- Simil-kebab
- Lasagna di pane
- Torta salata di carne
- Vellutata di verdure





Simil-Kebab



- **Pollo a fettine sottili**
- **Piadina alla romagnola**
- **Pomodori**
- **Avanzi di verdure miste**
- **Paprika dolce e piccante**
- **Timo e Rosmarino q.b.**
- **Sale e pepe q.b.**
- **Farina q.b.**
- **Olio per friggere**

Bene, iniziamo!

Friggere il pollo dopo averlo panato con farina, timo, rosmarino, entrambi i tipi di paprika, sale e pepe. Mettere il pollo, i pomodori a fettine e gli avanzi di verdure all'interno della piadina. Condire con salse a piacere, servire ben calda



Lasagna di pane



- **Pane raffermo a fette**
- **Brodo vegetale pronto**
- **Sugo pronto**
- **Mozzarella**
- **Formaggio grattugiato**

Bene, iniziamo!

Bagnare le fette di pane nel brodo vegetale per ammorbidirle. Iniziare con uno strato di pane raffermo, ricoprirlo di sugo, fettine di mozzarella ed uno strato di formaggio grattugiato. Ripetere questo passaggio per circa 3 volte, ottenendo al massimo 4 strati di fette di pane. Cuocere in forno a 180° per circa 25-30 min fino allo scioglimento completo della mozzarella. Servire ben calde



Torta salata di carne



- **Impasto per la pizza pronto**
- **Pancetta affumicata a cubetti**
- **Prosciutto crudo e cotto a cubetti**
- **Formaggio duro a scelta a cubetti**
- **Mozzarella a cubetti**
- **Uova sode tagliate a pezzetti**

Bene, iniziamo!

Stendere il rotolo di pasta su una teglia da forno e spargervi sopra gli ingredienti. Chiudere il tutto con uno strato di impasto. Infornare a 180° fino alla cottura completa della pasta. Tirare fuori dal forno, tagliare a fette e servire ben caldo.



Vellutata di verdure



- **Una patata grossa**
- **Carote**
- **Cipolla bianca**
- **Finocchio (solo il cuore)**
- **Spinaci**
- **Dado vegetale**
- **Sale q.b.**

Bene, iniziamo!

Pulire tutte le verdure e lessarle aggiungendo un dado vegetale per insaporire. Cuocere per 40 min tenendo il coperchio per i primi 25. Tirar fuori le verdure dalla pentola e frullarle, aggiungendo del brodo vegetale di tanto in tanto per dare alle verdure una consistenza cremosa. Servire calda, magari accompagnata da qualche crostino di pane



DOLCI

- Pan perduto
- Scorze d'arancia candite
- Marmellata di bucce d'arancia
- Cheesecake al cioccolato





Pan Perduto

- 12 fette di pane raffermo
- ¼ di latte
- 100g di zucchero
- 1 bustina di zucchero vanigliato
- 5 uova
- 200g di burro



Bene, iniziamo!

Scaldare a fuoco dolce il latte, lo zucchero e lo zucchero vanigliato. Rompere le uova in una terrina e batterle come per una frittata. Mettere il burro in una casseruolina e farlo fondere dolcemente, schiumarlo e chiarificarlo. In una grande padella, scaldare un cucchiaio da tavola del burro precedentemente chiarificato. Inzuppare le fette di pane una ad una prima nel latte zuccherato e poi nell'uovo, imbevendone entrambi i lati. Mettere le fette nella padella e farle dorare nel burro caldissimo 3 per volta, aggiungendo burro quando necessario (cottura 2 min per lato). Guarnire con frutta fresca a piacere tagliata a lamelle sulle fette precedentemente zuccherate e servire.



Scorze d'arancia candite

- Scorze d'arancia
- Zucchero



Bene, iniziamo!

Tagliare la scorza d'arancia a spicchi e lasciarla in una ciotola capiente piena d'acqua per circa 2 giorni cambiando l'acqua spesso. Trascorso questo tempo, cuocerle in acqua bollente, lessandole finché non risulteranno morbide. Scolare le scorze e pesarle; prendere lo stesso peso delle scorze in zucchero e lasciarlo sciogliere in acqua bollente senza girare troppo. Unire le scorze lasciandole cuocere per circa 60-90 min . Al termine della cottura lasciare le scorze poggiate su un vassoio pieno di zucchero finché non si saranno freddate, ricoprirle completamente con lo zucchero e conservarle in un barattolo a chiusura ermetica

Marmellata di bucce d'arancia



- **Bucce d'arancia**
- **Zucchero**
- **Acqua**

Bene, iniziamo!

Lasciare in ammollo per 2-3 giorni le bucce d'arancia cambiando l'acqua almeno 2 volte al giorno. Scolarle, bollirle per 2-3 volte, scolarle di nuovo e pesare le bucce. Prendere lo stesso peso in zucchero, aggiungerlo alle bucce e ricoprire il tutto con acqua. Cuocere per circa 45 min, frullare con il minipimer e mettere il tutto in un barattolo sterile. Mettere il barattolo chiuso sottosopra coperto con una coperta o un panno di lana fino al completo raffreddamento



Cheesecake al cioccolato



- **230 g Biscotti secchi avanzati**
- **500 g Formaggi spalmabili avanzati**
- **100g Burro**
- **2 uova**
- **Cacao in polvere**
- **110 g di zucchero**
- **150 ml di panna fresca**
- **200 g di cioccolato fondente**
- **Frutta fresca per decorare**

Bene, iniziamo!

Mettere nel mixer i biscotti ed il burro fuso; con il composto ottenuto coprire il fondo di una tortiera apribile e compattarlo con l'aiuto di un cucchiaio. Far riposare in frigo per 30 min. Mischiare in una terrina i formaggi, la panna, il cacao, le uova e lo zucchero e versare questo composto sopra il fondo di biscotti, infornando poi a 170° per 60 min. Preparare la glassa al cioccolato fondendo il cioccolato fondente a bagnomaria e aggiungendo poco a poco la panna avanzata. Versare la glassa sulla torta e decorarla con frutta fresca a piacere



IL DECALOGO ANTISPRECO

- **Programma la tua spesa controllando ciò che hai in dispensa o in frigo e crea un menù settimanale**
- **Controlla le date di scadenza**
- **Considera il tuo budget.. Se butterai del cibo butterai dei soldi!**
- **Mantieni il frigo alla giusta temperatura (circa 4°C)**
- **Conserva il cibo seguendo le indicazioni sulla confezione**
- **Metti il cibo con scadenza a breve più avanti rispetto a quello con scadenza a lungo termine**
- **Servi porzioni di cibo più piccole**
- **Congela ciò che non potrai mangiare a breve e ricorda che un cibo scongelato e poi cotto può essere nuovamente congelato!**
- **Usa i tuoi avanzi per creare del compost per le tue piante**
- **Riutilizza i tuoi avanzi in ricette svuotafriigo come queste!**

