

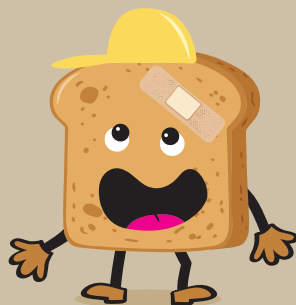


SCARTI & Avanzi PREZIOSI



RICETTE A ØSPRECO

IL VALORE DI OGNI INGREDIENTE

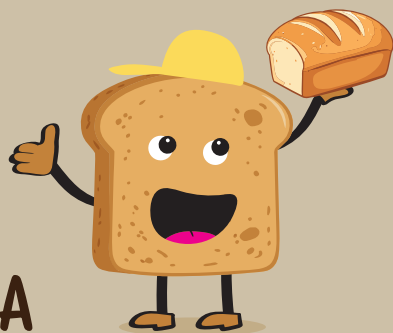


Secondo la FAO, **oltre un terzo del cibo prodotto al mondo va perso**. Gli alimenti sono sprecati lungo l'intera catena di approvvigionamento alimentare: nell'azienda agricola, durante la trasformazione e la lavorazione, nei negozi, nei ristoranti e in ambito domestico.

Oltre agli aspetti etici ed economici, **lo spreco alimentare porta con sé un enorme consumo di risorse naturali** (come acqua, energia, suolo), oltre a contribuire in maniera rilevante alle emissioni di gas serra, alla deforestazione, alla perdita di biodiversità e all'inquinamento. Lo spreco alimentare è quindi una causa indiretta, ma importante del cambiamento climatico.

Nel mondo, dell'oltre **1 miliardo di tonnellate di cibo sprecato** in un solo anno, le famiglie sono responsabili del 60%.

NULLA SI BUTTA, TUTTO SI TRASFORMA



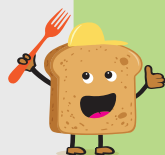
Ridurre lo spreco alimentare in casa è semplice a aiuta a contribuire nella lotta al cambiamento climatico! Basta un po' di attenzione e un pizzico di creatività. Fate la **spesa al massimo due volte a settimana**, scegliendo solo ciò che serve davvero. Imparate a **valorizzare ogni parte degli ingredienti**: i gambi di broccoli e carciofi, una volta pelati, sono ottimi crudi o saltati; gli scarti vegetali e animali diventano brodi ricchi e profumati.

E il pane secco? È una risorsa preziosa: perfetto per canederli, crostoni o torte rustiche.

Infine, **lasciate spazio all'inventiva**: aprite il frigorifero, osservate ciò che avete e trasformate anche gli ingredienti più "ammaccati" in nuove ricette. In cucina non si butta via niente: si reinventa.



TORTA SALATA SVUOTAFRIGO



 45 MIN

DIFFICOLTÀ  

INGREDIENTI

250 g - Pasta brisée surgelata

200 g - Latte

150 g - Scamorza

2 - Uova

1 - Porro

1 - Carota

1 - Zucchini

Olio d'oliva

Sale, q.b.

Noce moscata, q.b.

Farina e burro

COSA SERVE: spianatoia e stampo

La torta salata con scamorza e verdure è un'idea perfetta anche come svuota frigo per consumare formaggi e ortaggi che stanno perdendo la loro freschezza. Oltre che con zucchini, carote e scamorza, si può preparare, ad esempio, con broccoletti ed emmental.

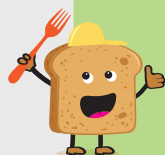
PREPARAZIONE

1) Scongellate la pasta. 2) Mondate e tagliate a listerelle il porro. 3) Lavate carote e zucchini, tagliate a listerelle. 4) Fate appassire il porro in 3 cucchiaini d'olio, unite carota e zucchini, lasciate insaporire per 2', infine salate. 5) Stendete la pasta brisée sulla spianatoia leggermente infarinata, quindi rivestite con essa uno stampo per crostate leggermente imburrato. 6) Tagliate la scamorza a dadini, mescolatela alle verdure e riempite con esse la base di brisée. 7) Battete le uova con il latte, un pizzico di sale e una grattatina di noce moscata e versate il tutto sul ripieno; con un po' d'uovo, pennellate il bordo della torta, quindi cuocetela in forno a 190° per 45 minuti circa.

0 SPRECHI



BRUSCHETTE CON CREMA DI BROCCOLI



 15 MIN

DIFFICOLTÀ     

INGREDIENTI

150 g - Gambi di broccolo e foglie

40 g - Pecorino da grattugiare

70 g - Gherigli di noci

1 - Spicchio d'aglio (facoltativo)

8 - Fette di pane

Sale fino, q. b.

Olio extravergine di oliva, q. b.

Pepe nero, q. b.

PER GUARNIRE: pomodori secchi e
acciughe sott'olio, q. b.

Quante volte vi è capitato di utilizzare le cimette dei broccoli e di scartare le parti rimanenti? Invece di buttarle potete trasformarle in una sfiziosa ricetta anti spreco realizzata con i gambi e le foglie di questi gustosi ortaggi invernali.

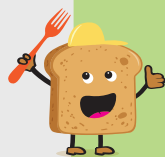
PREPARAZIONE

1) Pelate il gambo del broccolo con un pelapatate per eliminare la parte esterna più coriacea, poi tagliatelo grossolanamente. Tagliate a pezzetti anche le foglie, se presenti. 2) Cuocete i gambi e le foglie a vapore per 10 minuti. 3) Trasferite il tutto in un mixer e unite lo spicchio d'aglio senz'anima, il pecorino grattugiato e i gherigli di noce. 4) Frullate per qualche secondo, poi aggiungete l'olio poco per volta e continuate a frullare fino a raggiungere una consistenza cremosa e omogenea. 5) Aggiustate di sale e di pepe la crema di broccoli. 6) A questo punto tagliate il pane a fette, condite con olio e pepe e tostate nel forno caldo per pochi minuti. 7) Spalmate la crema di broccoli sulle fette di pane tostato e guarnite a piacere con pomodori secchi o acciughe.

0 SPRECHI



CHIPS DI BUCCE DI VERDURE



 15 MIN

DIFFICOLTÀ     

INGREDIENTI

Bucce di patate, q.b.

Bucce di carote, q.b.

Bucce di barbabietola, q.b.

Bucce di patate dolci, q.b.

Olio extravergine di oliva, q.b.

Paprika dolce, q.b.

Pepe nero, q.b.

Sale fino, q.b.

Rosmarino, q.b.

Le chips di bucce di verdure sono un antipasto sfizioso e leggero, realizzate con gli scarti di patate, barbabietole e carote. Senza frittura o altri grassi aggiunti, si preparano in forno in pochi minuti e sono perfette da sgranocchiare all'ora dell'aperitivo.

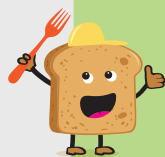
PREPARAZIONE

1) Lavate accuratamente le verdure, asciugatele e pelatele con un pela verdure. Più sono sottili le bucce e più le chips risulteranno croccanti. 2) Asciugate nuovamente le bucce, trasferitele in una ciotola e condite con paprika e pepe. 3) Salate, condite con l'olio e insaporite con il rosmarino. Mescolate molto bene per distribuire i sapori. 4) Disponete le bucce su una teglia e cuocete in forno statico preriscaldato a 200° per almeno 15 minuti o fino a quando non risulteranno croccanti. I tempi potrebbero variare da forno a forno. 5) Sfornate e lasciate raffreddare le chips di bucce di verdure prima di servirle.

0 SPRECHI



TIMBALLO DI PASTA AVANZATA



 30 MIN

DIFFICOLTÀ 

INGREDIENTI

120 g - Pasta avanzata

1 - Noce burro

1 - Cucchiaino noce moscata

2 - Cucchiiai Farina

1 - Bicchiere abbondante di latte

125 g - Mozzarella

3 - Cucchiiai parmigiano grattato

3 - Cucchiiai pane grattato

Sale fino, q. b.

Quante volte cuciniamo troppa pasta oppure qualcuno all'ultimo minuto ci dà "buca"? Ecco quindi il timballo di pasta avanzata: ovvero un modo gustoso di trasformare un triste piatto di pasta ormai freddo e rinsecchito in un primo piatto ricco, filante e buono.

PREPARAZIONE

1) Mettete la pasta avanzata in una pirofila da forno. 2) Ancora bollente, versate la besciamella sulla pasta all'interno della pirofila mescolando il tutto. 3) Ricoprite la superficie del timballo di mozzarella tagliata a fette sottili, di parmigiano e di pane grattato. 4) Infornate a 200° per circa 15-20 minuti. Quando la crosticina dal pane grattato sarà ben dorata e croccante potrete spegnere il forno.

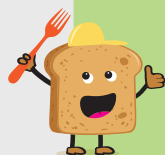
PREPARAZIONE della besciamella

1) In una ciotolina sciogliete la farina in pochissimo latte freddo. 2) Fate sciogliere in un pentolino il burro con la noce moscata. 3) Quando il burro si sarà sciolto, unite il latte. 4) Aggiungete un pizzico di sale e aspettate che il latte diventi tiepido. 5) Versate la farina già sciolta nel latte e portata ad ebollizione mescolando molto spesso. 6) Appena raggiunta una consistenza cremosa spegnete il fuoco.

0 SPRECHI



BOTTONI ALLE MANDORLE E LIMONE



 20 MIN

DIFFICOLTÀ 

INGREDIENTI

370 g - Mandorle

2 - Limoni (scorza grattugiata)

1/2 - cucchiaino di cannella
in polvere

100 g - Datteri

3 - Albumi

Questa è una preziosa e semplice ricetta per il recupero degli albumi. Gli ingredienti necessari sono pochissimi e facilmente reperibili. Inoltre questi biscotti si mantengono benissimo chiusi in una scatola di latta. Almeno 10 giorni di colazioni garantite!

PREPARAZIONE

1) Mettete nel mixer le mandorle, i datteri e la scorza di limone frullandole a media velocità. 2) Aggiungete gli albumi leggermente sbattuti, la cannella (se si sceglie di usarla) e mescolare. 3) Lavorate gli ingredienti fino ad ottenere un composto ben amalgamato, morbido e modellabile. 4) A questo punto prelevate un cucchiaino di impasto, fatelo rotolare fra i palmi delle mani fino a formare una pallina, adagiatela sul silpat disposto sulla la placca da forno e esercitare una leggera pressione sulla pallina per appiattirla leggermente. 5) Praticate poi 4 fori con uno spiedino al centro di ogni biscotto. 6) Cuocete in forno statico preriscaldato a 170° per 15-20 minuti, fino a doratura. 7) Aspettate che intiepidiscano e poi spostateli su una gratella fino a completo raffreddamento.

0 SPRECHI

SITOGRAFIA

- www.lacucinaitaliana.it/lifestyle/ambiente/25-ricette-zero-spreco
- <https://blog.giallozafferano.it/catiaincucina/riciclo-e-antispreco>
- www.cucchiaio.it/fotogallery/ricette-antispreco-per-riciclare-gli-avanzi.a
- <https://nonsolobuono.it/magazine/cucina/cucina-del-riciclo-gusto-creativita-sostenibilita-in-tavola/>
- <https://www.dissapore.com/cucina/25-ricette-antispreco-per-ottimizzare-al-meglio-i-vostri-piatti/>
- <https://www.zerospreco.com/zero-spreco-in-cucina>