



# Spunti(ni)creativi anti-spreco





Nutrinformarsi:  
Lo spreco nel piatto

## Spunti(ni)creativi anti-spreco



**crea**  
Consiglio per la ricerca in agricoltura  
e l'analisi dell'economia agraria

Centro di ricerca  
per gli alimenti  
e la nutrizione

**Documento a cura di:**

Andrés Peñalosa, Laura Gennaro, Maria Mattera, Yula Sambuy, Maria Laura Scarino

**Progetto grafico e impaginazione:**

Pierluigi Cesarini

*Si ringrazia l'Istituto Professionale di Stato per l'Enogastronomia e l'Ospitalità  
Alberghiera "Pellegrino Artusi" per la partecipazione alla giornata e la condivisione  
di alcune ricette.*

ISBN 97888-3385-0368

# INTRODUZIONE

## LO SPRECO IN CUI VIVIAMO:

Il cibo che consumiamo quotidianamente è una risorsa preziosa che non va sprecata: a tutte le età, conoscere l'importanza del cibo insegna a non sprecarlo e a nutrirsi in modo più sano e rispettoso dell'ambiente nel quale viviamo.

Ma che cosa è lo spreco alimentare? Le perdite alimentari possono verificarsi per motivi diversi lungo tutto il percorso della filiera alimentare, dalla produzione, trasformazione, conservazione, distribuzione e vendita, fino al consumo nella ristorazione pubblica e domestica. In particolare, lo "spreco alimentare" si riferisce al cibo che viene buttato durante la filiera di vendita, ad esempio al momento della distribuzione (scartato perché non ritenuto adeguato alla vendita o rovinato perché rimasto invenduto) oppure, e soprattutto, perché non viene consumato dopo l'acquisto. È su quest'ultimo punto che il consumatore può intervenire per ridurre gli sprechi, con risultati positivi sia sul bilancio familiare che su quello delle risorse ambientali.

Infatti, a livello globale, ogni perdita lungo tutta la filiera alimentare non comporta soltanto costi economici diretti dovuti alla perdita del prodotto stesso, ma anche effetti indiretti. La produzione di cibo ha un impatto ambientale diverso a seconda del tipo di alimento, ma comunque rilevante. Ridurre la perdita di cibo durante la produzione e dimezzarne lo spreco nel consumo umano sono tra le priorità indicate nell'**Agenda 2030 dell'Assemblea dell'ONU<sup>1</sup>** per uno sviluppo sostenibile. Inoltre, nel cibo che arriva fino a noi c'è il lavoro di molte donne e uomini, la sapienza tramandata da generazioni, l'innovazione tecnologica: in una parola la fatica e l'ingegno degli esseri umani. Ci sono inoltre la terra, l'acqua, l'aria e il sole: c'è il mondo in cui abitiamo, che ci ospita e ci nutre. Non buttiamoli via.

**L'Osservatorio sulle eccedenze, recuperi e sprechi alimentari**, nato presso il Centro di ricerca Alimenti e Nutrizione del CREA, realizza studi scientifici, diffonde informazioni e dati, e promuove buone pratiche in relazione alla generazione di eccedenze alimentari e al loro recupero, con lo scopo di stimolare in Italia innovazione nelle strategie, nelle politiche e nei comportamenti delle cittadine e dei cittadini.

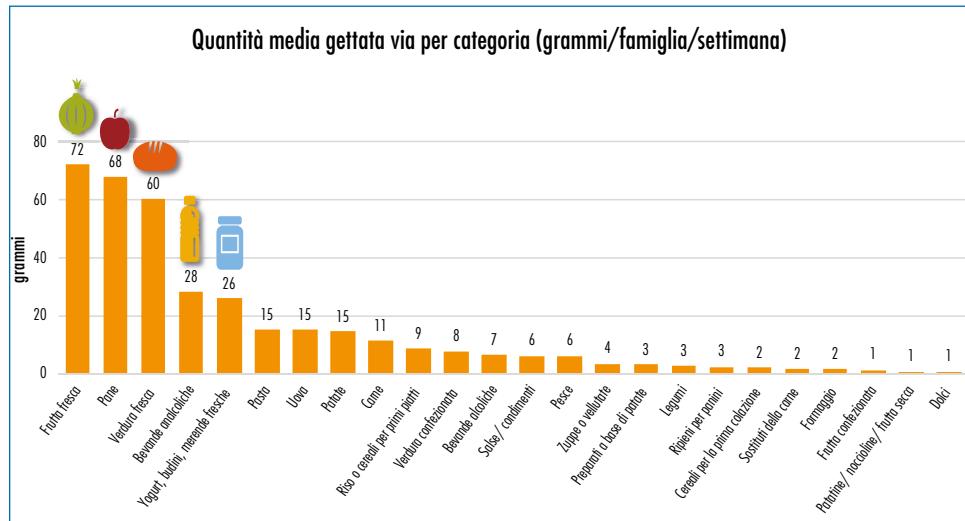
In Italia, secondo una recente indagine (CREA, GFK 2018)<sup>2</sup>, i prodotti alimentari

---

<sup>1</sup> United Nations, 2015. Transforming our world: the 2030 Agenda for Sustainable Development.sustainabledevelopment.un.org

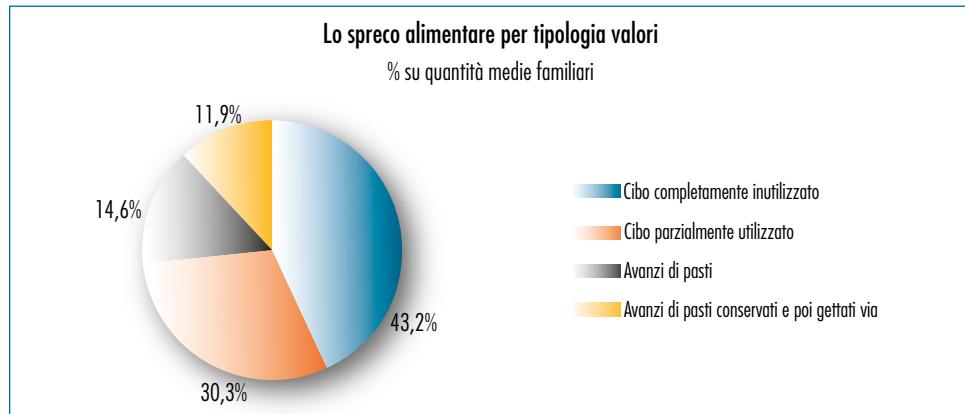
<sup>2</sup> CREA (2019)

che registrano la maggiore quantità di spreco a livello domestico sono: frutta fresca, pane, verdura fresca, bevande analcoliche (che comprendono il latte fresco) e prodotti freschi (yogurt, budini, merende fresche).



Fonte : Indagine CREA-GFK Italia, 2018

Analizzando i tipi di spreco, si è visto inoltre che la popolazione italiana getta nella spazzatura prima di tutto prodotti completamente inutilizzati (43,2%), seguiti da prodotti aperti ma non finiti di consumare perché scaduti (30,3%), mentre gli avanzi del piatto e quelli conservati ma poi gettati (rispettivamente 14,6% e 11,9%) costituiscono un quarto dello spreco alimentare domestico



Fonte : Indagine CREA-GFK Italia, 2018

Sprechi alimentari e nutrizione si muovono insieme perché un consumo di alimenti aderente alle raccomandazioni consente anche di sprecare meno, di non guadagnare un peso eccessivo e di mantenersi in salute.

La seconda Giornata della Nutrizione 2019 “**Nutrinformarsi: lo spreco nel piatto**” è stata organizzata per divulgare quanto si sta muovendo intorno al tema dello spreco alimentare, per aumentare la consapevolezza su questo tema e fornire indicazioni e consigli per migliorare i comportamenti legati alla gestione del cibo, dall’acquisto al consumo, alla popolazione che vive in Italia.

Con questo piccolo libro di ricette e consigli per “buttare di meno” non intendiamo fornire né una lista esaustiva di comportamenti virtuosi per la riduzione dello spreco alimentare, né tantomeno un ricettario innovativo per il recupero degli avanzi di cibo (moltissime ricette sono già disponibili sul web e in libreria). Speriamo però di fornire spunti di riflessione sul nostro modo di consumare e sul valore nutrizionale degli scarti alimentari, partendo proprio dai prodotti più sprecati, secondo l’indagine, per contribuire alla sensibilizzazione verso consumi più sostenibili per l’ambiente e più sani per il nostro corpo.



---

## RICETTE SVUOTAFRIGO

---



## RICETTE DI VERDURA

A tutti può capitare di “dimenticare” una verdura in frigo un po’ troppo a lungo. Quando ce ne ricordiamo, non c’è più croccantezza, e non ci sentiamo di seguire l’idea originale, specie se veniva previsto un utilizzo a crudo.

Verdure varie, da sole o in combinazione, possono essere facilmente trasformate in minestre vellutate, con il vantaggio di poterle conservare nel freezer e utilizzarle rapidamente quando occorre. D'estate, con verdure di stagione, sono buonissime anche fredde (con pomodori, zucchine, peperoni o cetrioli).

Anche quando la verdura è fresca, spesso, nella preparazione si scartano grandi quantità del prodotto (foglie esterne, bucce...) che potrebbero invece essere utilizzate in ricette anti-spreco. Ad esempio, le foglie di ravanello, che vengono quasi sempre buttate, possono diventare un pesto leggero (con l’aggiunta di pinoli, granella di pistacchio, aglio e olio extravergine d’oliva), o essere utilizzate per una frittata o un risotto.

Ecco una serie di spunti per recuperare verdure non più fresche e, a seguire, qualche ricetta vera e propria, con le dosi precise e il nostro commento nutrizionale.

### **Verdure nei sughi:**

#### **UN ESEMPIO:**

- 2 zucchine medie
- 2 carote
- 1 scalogno o cipolla
- 2 coste di sedano
- Qualche foglia di basilico
- Qualche pomodoro o un avanzo di passata di pomodoro

Gran parte della verdura cruda, magari in pari peso con carote, può essere utilizzata con l’aggiunta di cipolla/sedano/basilico, frullando tutto, stufando e aggiungendo pomodoro fresco o in barattolo: otterremo un ottimo sugo per la pasta, che può essere anche congelato.

### **In sformati/tortini:**

Si possono cucinare degli ottimi tortini utilizzando pari peso di verdura avanzata stufata in padella e ricotta, unendo un uovo e un filo di panna per ogni 250 grammi di verdura. Componendoli in monodosi, vanno cotti in forno a 140/160 °C fino a che, toccando la superficie, appaiono “solidi” (mezz’ora circa).

### **In padella:**

È forse la “fine” più ovvia di qualsiasi verdura, e spesso permette di utilizzare anche le foglie più esterne, quelle un po’ callose. Un accorgimento, in questo caso, è di tagliare e lessare queste ultime per pochi minuti prima di passarle in padella. Non ci sarà bisogno di questo passaggio per le verdure un po’ più vecchie. La cottura è semplice:

si fanno saltare in padella o in wok tutte le verdure insieme, con un po' di olio, a fuoco medio-alto, mescolando spesso e aggiungendo, secondo i gusti, aglio o cipolla o zenzero o anche un pochino di salsa di soia, per un sapore più orientale.



## VELLUTATA DI FINOCCHI

Questa è una ricetta nata per recuperare le foglie più esterne, con tanto di gambo e foglie, dei finocchi. Sono quelle troppo dure, oppure un po' sciupate per essere mangiate crude, e vengono di solito eliminate anche quando i finocchi si usano per preparazioni cotte.

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 700 g circa di foglie esterne bianche, gambi e foglie verdi di finocchi ben lavate e mondate delle parti sciupate (da circa quattro finocchi grandi)
- 1 piccola cipolla bianca o dorata oppure un cipollotto fresco (150 g circa), incluse le foglie verdi finché sono tenere al taglio
- 1 cucchiaio e 1/2 di olio extravergine di oliva
- Un preparato per brodo vegetale nelle dosi necessarie per circa 1/2 litro di brodo
- Sale (poco)
- Un pizzico di pepe bianco (se vi piace, e se state cucinando per adulti)

Questa ricetta permette di ottenere una pietanza gustosa, saziente e con scarso apporto calorico

### PREPARAZIONE:

- tagliate i finocchi a piccoli pezzi
- tagliate la cipolla e le sue foglie a fettine sottili
- fate soffriggere dolcemente le cipolle con un cucchiaio e mezzo di olio di oliva in una pentola a bordi alti (brevemente)
- aggiungete i finocchi e rimestate per 1-2 minuti
- aggiungete 500 ml circa di brodo vegetale già pronto e caldo
- alzate la fiamma e fate prendere il bollore, poi abbassate e fate sobbollire dolcemente per circa 20 minuti (schiacciate i finocchi con una forchetta per controllare quando saranno teneri)
- spegnete, fate raffreddare e riducete in purea con un frullatore a immersione. Se troppo liquido fatelo sobbollire fino a quando non sarà abbastanza denso oppure aggiungete un cucchiaino di maizena diluito in un po' di acqua fredda e fate sobbollire per qualche minuto. Aggiungete il latte e magari un po' di burro. Oppure, in sua vece, una bevanda a base di avena. Aggiustate di sale, e se lo desiderate, di pepe. Scodellate nei piatti e aggiungete una spolverata di parmigiano oppure un cucchiaio di yogurt greco

Da aggiungere, secondo quel che c'è (e va recuperato dal frigorifero):

- riso bollito bianco
- dadini di pane avanzato (che avrete già tagliato e congelato) tostati in forno o saltati in padella (con un po' di burro oppure con olio EVO - Extra Vergine di Oliva)

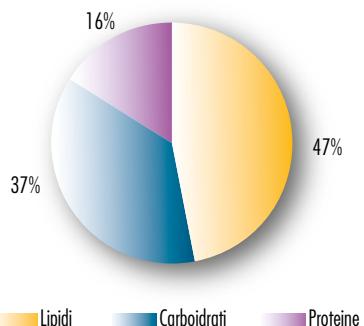
- listarelle di prosciutto crudo o speck o pancetta leggermente tostati in padella e sbriciolati
- wurstel avanzati, tagliati a tocchetti.

Ecco un esempio di ricetta per una pietanza gustosa, saziente e con scarso apporto calorico.

N.B. Il calcolo di questa porzione include l'aggiunta di una fetta di pancarrè o di pane raffermo, tagliati a dadini, tostati e saltati in padella con burro (10g) oppure di riso bollito (15g da crudo)

#### Valutazione per porzione consumata e ripartizione % dell'energia

##### Vellutata di finocchi una porzione 200 kcal (836 kj)



# COUSCOUS ALLA MEDITERRANEA

Un modo di salvare con una degna fine gli ortaggi non utilizzati in un primo momento dopo la spesa (e prima che sia troppo tardi) è questa proposta, tanto semplice quanto

gustosa. Il couscous, noto in diversi paesi e zone del bacino mediterraneo, può servire da base per ortaggi diversi saltati in padella. Oltre alle scelte della ricetta si possono considerare cetrioli e fiori di zucchina, oppure zucca, fagiolini, asparagi, carote, piselli e altri tipi di ortaggi e legumi (a seconda della stagione) per tante variazioni sia fredde che calde.

Ecco una versione tiepida, proposta dall'Istituto Alberghiero "Pellegrino Artusi" di Roma, con la curcuma e il prezzemolo tritato che aggiungono colore e contrasti a questo piatto di facile gradimento.

## PREPARAZIONE:

Sgranare il couscous con un filo d'olio, il brodo caldo e un pizzico di sale.

Tagliare le verdure (peperoni, zucchine, melanzane, pomodori e cipolle) a cubetti e saltarle separatamente in padella con un poco d'olio EVO e poco sale. Far raffreddare le verdure e unirle al couscous.

Aggiungere la curcuma e il prezzemolo tritato e servire a temperatura ambiente.

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

• Couscous	200 g
• melanzane	300 g
• pomodori a grappolo	200 g
• zucchine	200 g
• peperoni	200 g
• cipolle rosse	100 g
• aceto di vino	50 ml
• sale	q.b.
• zucchero	50 g
• olio	100 ml
• brodo	300 ml
• prezzemolo	q.b.
• curcuma	q.b.

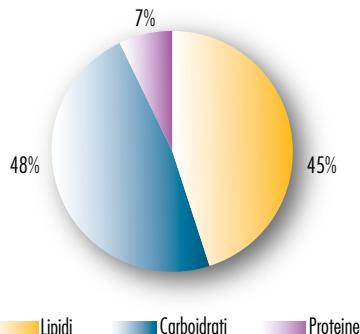
raramente in padella con un poco d'olio EVO e poco sale. Far raffreddare le verdure e unirle al couscous.

Aggiungere la curcuma e il prezzemolo tritato e servire a temperatura ambiente.



Valutazione per porzione consumata  
e ripartizione % dell'energia

Cous Cous alla mediterranea  
una porzione 527 kcal (2203 kj)



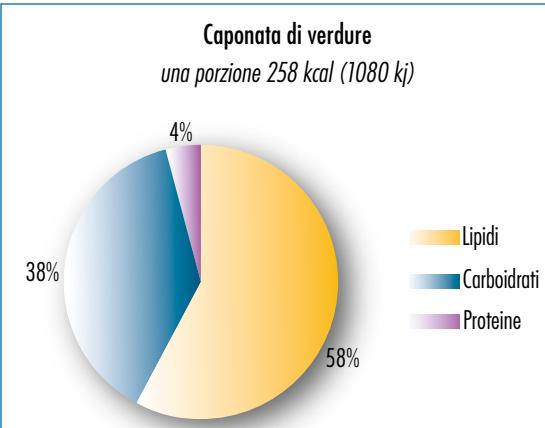
## CAPONATA DI VERDURE

Una ricetta coniugata in diverse varianti regionali (e internazionali) è la caponata, che utilizza verdure estive stufate in agrodolce e insaporite con pinoli e uvetta.

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

• peperoni	150 g
• zucchine	150 g
• melanzane	150 g
• cipolle rosse	50 g
• olio	60 ml
• sale	q.b.
• aceto di vino	50 ml
• zucchero	50 g
• pinoli	10 g
• uva passa	30 g
• basilico	20 g

Valutazione per porzione consumata  
e ripartizione % dell'energia



### PREPARAZIONE:

- tagliare i peperoni a cubetti
- tagliare le zucchine a mezze lune
- tagliare le melanzane a dadi di circa un centimetro di lato
- tritare finemente le cipolle rosse
- tostare i pinoli
- bagnare l'uva passa in acqua tiepida

### PROCEDIMENTO:

In una pentola far rosolare le cipolle tritate con l'olio, aggiungere i peperoni e le zucchine tagliati, e quando sono quasi cotti coprirli con lo zucchero e l'aceto nelle stesse quantità; mescolare bene e terminare la cottura a fuoco lento.

Nel frattempo, friggere le melanzane (precedentemente tagliate). Unire ai peperoni e alle zucchinie le melanzane fritte, i pinoli tostati e l'uva passa.

Aggiustare di sale, mescolare bene e completare con il basilico spezzettato.

Servire la caponata in un vassoio, decorando con qualche foglia di basilico.

Pietanza mediterranea tipica, una porzione si può gustare da sola o, se vogliamo bilanciare, abbinarla ad un secondo piatto proteico a base di carne, uova, pesce, formaggio o anche legumi.

# PIZZA CON LA SCAROLA, OLIVE, UVETTA E CAPPERI

## IMPASTO DELLA PIZZA

• farina	320 g
• acqua	480 g
• lievito di birra	20 g
• olio EVO	25 g

## IL RIPIENO

• olive nere	60 g
• scarola	300 g
• uva passa	30 g
• vino bianco	q.b.
• capperi	20 g
• sale	q.b.
• spicchi d'aglio	n. 2
• olio EVO	q.b.

sfoglia. Inornare la pizza in forno preiscaldato a 180 °C fino a quando sarà ben dorata.

Una porzione fornisce principalmente carboidrati, soprattutto di tipo complesso e fibra, poche proteine e grassi. Nel complesso la ripartizione dei macronutrienti è abbastanza bilanciata sotto l'aspetto nutrizionale, con un apporto calorico contenuto per una pietanza che può essere consumata come piatto unico.

Un altro gustoso suggerimento dall'Istituto Alberghiero "Pellegrino Artusi" di Roma per utilizzare una verdura che da un po' è in frigo (e che non vogliamo più mangiare cruda...). Invece di olive e scarola, con quest'impasto si possono recuperare spinaci e ricotta, o broccoli e salsiccia, o quello che più vi piace.

## PROCEDIMENTO:

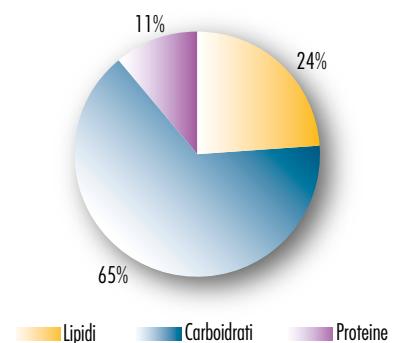
Unire la farina e l'acqua a 36/37 °C (nella quale avrete sciolto il lievito) un poco alla volta. Mescolare con cura e aggiungere l'olio. Formare una pasta liscia e uniforme, e far lievitare fino al raddoppioamento del volume dell'impasto.

Stufare la scarola in padella con l'olio EVO, tostare i pinoli in una padella antiaderente, tagliare le olive nere, ammorbidente l'uvetta in acqua tiepida. Unire il tutto alla scarola e tirare con vino bianco. Aggiustare di sale. Stendere l'impasto della pizza in 2 sfoglie, adagiare la prima sfoglia in una teglia, farcirla e chiuderla ben bene con la seconda

Valutazione per porzione consumata  
e ripartizione % dell'energia

### Pizza con scarola

una porzione 280 kcal (1173 kj)



## RICETTE CON FRUTTA

La frutta, che è troppo spesso gettata via quando è un po' vecchia, o brutta, si presta invece a essere utilizzata in molte ricette, sia dolci che salate.

Se la frutta è troppo matura e comincia a mostrare macchie e segni scuri si può utilizzare per la preparazione di **dolci, biscotti, salse e marmellate**, dopo averla accuratamente mondata. È molto adatta anche alla preparazione di **salse agro-dolci o speziate** per accompagnare carni o formaggi (chutney). Inoltre, aggiungere pezzi di frutta matura allo yogurt bianco ci permette di creare il nostro yogurt alla frutta, senza zucchero aggiunto e mescolando i sapori che ci piacciono di più.

Nelle preparazioni, l'ideale sarebbe non aggiungere affatto zucchero per sfruttare appieno la dolcezza della frutta stessa... ma per essere realistici vi proponiamo delle ricette con una quantità moderata di zucchero.



## BISCOTTI DI AVENA E BANANA

Le banane molto mature, schiacciate e mescolate con fiocchi d'avena e il succo di un limone possono diventare ottimi biscotti per la prima colazione, con un tempo velocissimo di preparazione.

### INGREDIENTI PER 16 BISCOTTI

- 2 banane mature 160 g
- succo di mezzo limone
- fiocchi di avena 75 g
- semi di girasole 30 g
- cioccolato nero (>75%) 20 g

### PREPARAZIONE:

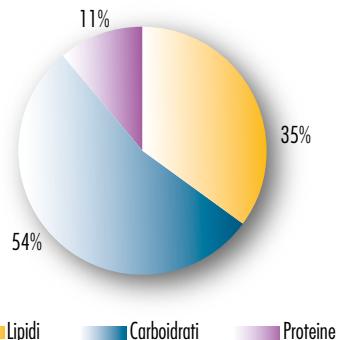
preriscaldare il forno a 180°C  
 scolare e buttare l'acqua dove 12 ore prima avevamo messo in ammollo i fiocchi di avena con il succo di mezzo limone  
 schiacciare le banane fino a fare una purea e unire i fiocchi  
 aggiungere i semi di girasole (opzionale: tostarli prima in padella)  
 aggiungere il cioccolato tagliato a scaglie  
 dare forma con un cucchiaio ai biscotti e mettere sulla carta da forno in una teglia  
 Inforntare per 12-15 minuti  
 lasciare raffreddare e ...pronti!

Esistono molti tipi di biscotti con pezzi di frutta aggiunti. In questo caso, il vantaggio è quello di una preparazione facile e gustosa, che permette di NON aggiungere zucchero, perché sarà sufficiente il sapore dolce delle banane.



### Valutazione per porzione consumata e ripartizione % dell'energia

**Biscotti di avena e banana**  
 una porzione (3 biscotti) 132 kcal (551 kj)



## CRUMBLE DI PESCHE E ALBICOCHE

Il Crumble (Dolce) è un dessert a base di frutta, farina, burro e zucchero.

Tutti dovremmo limitare i consumi di zucchero, ma in questo dolce si può fare lo strato di frutta molto alto, e ridurre in questo modo la percentuale di zucchero aggiunto.

Più frutta mettiamo, più sarà buono - e meno calorico - il risultato finale.

Crumble vuol dire briciole, e infatti va preparato un impasto ben amalgamato, che va poi "sbriciolato" sopra la frutta, e infornato. È semplicissimo da preparare e lo si può anche preparare in anticipo e conservare in frigo per qualche giorno, oppure congelarlo per utilizzarlo al momento opportuno. La quantità e il tipo di frutta riportati nella ricetta sono puramente indicativi. A seconda delle stagioni si possono usare frutti e abbinamenti diversi (pere e pesche, mele e pere, ciliegie...)

### INGREDIENTI PER 6 PERSONE

- |   |        |
|---|--------|
| • zucchero di canna<br>(che in genere resta più "croccante",<br>ma va bene anche quello semolato) | 25 g   |
| • burro   | 50 g   |
| • farina  | 100 g  |
| • pesche e albicocche lavate<br>e tagliate a pezzi grossi   | 1,2 kg |

Le proporzioni per preparare le briciole sono facili da ricordare perché si raddoppia sempre la dose.

(Se si usano mele e pere, queste vanno brevemente cotte in padella con un pezzetto di burro, mentre pesche, albicocche, ciliegie, frutti di bosco possono essere usati a crudo.)

### PREPARAZIONE

- Disporre i pezzi di frutta cotti o crudi in un contenitore alto, non tanto largo. La copertura va fatta sbriciolandovi sopra il crumble preparato, senza compattare, specialmente se la frutta è molto matura. Lasciando qualche piccolo spazio, infatti, durante la cottura la frutta si asciugherà perdendo un po' di acqua.



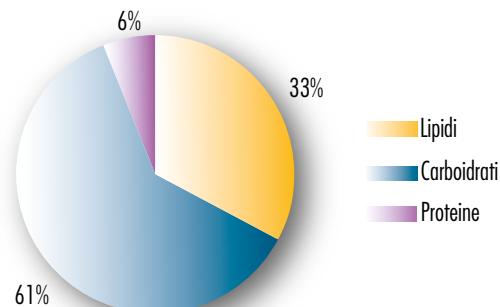
- Cuocere il tutto per 20 minuti circa a temperatura media (180 °C), in forno NON ventilato, perché dovrebbero cuocersi le briciole, sopra, senza far cuocere troppo la frutta. Se occorre, completare la cottura con il grill, per colorare le briciole. Servire caldo.

\*A seconda della frutta scelta, o degli abbinamenti, si può sostituire metà del peso della farina con ugual peso di trito o farina di mandorle se con mele e pere, o trito di pistacchi con le ciliegie, o amaretti sbriciolati con le pesche, e così via...

Una precisazione... se sostituisci nella ricetta le albicocche e le pesche con le mele e le pere, avrai bisogno di un po' di burro (25g) per la cottura della frutta e una porzione apporterà più energia, circa 266 kcal, fornite per il 60% da carboidrati, per il 36% da lipidi e per il 4% da proteine.

#### Valutazione per porzione consumata e ripartizione % dell'energia

##### Crumble di pesche e albicocche una porzione 199 kcal (831 kj)



## RICETTE CON IL PANE

Molto, troppo spesso capita che avanzi il pane... Se non conservato adeguatamente, si secca e diventa immangiabile e purtroppo può anche ammuffire (e in questo caso va assolutamente buttato...).

Per ridurne lo spreco, il pane può essere conservato nel freezer, preventivamente affettato, e scongelato via via al bisogno. Un accorgimento importante, che ne facilita il successivo riutilizzo in cucina, è quello di tagliarlo a cubetti prima che diventi troppo duro.

Il pane secco può essere utilizzato in moltissime ricette sia dolci che salate. Tra queste i **canederli**, un piatto tipico del Tirolo, di cui esistono mille varianti (una delle ricette è riportata a seguire), la **panzanella**, il **pan cotto**, il pane **alla francese** (o Croque Monsieur) e innumerevoli varianti, sia dolci che salate, della torta di pane.



### Pane alla francese:

E' una ricetta che può risolvere una cena, oltre a consentire il recupero di pane duro. Si possono usare fette, o comunque pane "piatto", come pezzi di baguette a metà.

Il pane va bagnato in un piatto con due dita di latte senza però arrivare a farlo sgorgare completamente, deve mantenere una forma solida. Dopo aver fatto scaldare un poco di olio in padella, ci va passato il pane bagnato, possibilmente senza farlo rompere, voltandolo un paio di volte. Quando sarà ben cotto, anche un poco abbrustolito (poco, però), ci si verseranno sopra le uova sbattute (circa un uovo ogni 30-40 g di pane) alle quali sarà stato aggiunto un pizzico di sale. Ora l'abilità sarà nel girare le fette di pane nella padella, in modo che l'uovo aderisca sui due lati.

Perché "alla francese"? Perché è una versione povera del Croque Monsieur.

Obbligatorio portare a tavola dicendo: "et voila".

### Torta di pane

Il pane secco, bagnato nel latte, con l'aggiunta di un paio di uova, un po' di zucchero e ingredienti a piacere (amaretti, cioccolata o cacao, uvetta e frutta secca, a piacere un bicchierino di rum o di grappa), messo in uno stampo e passato in forno a 180° per circa 45-60 minuti, diventa un dolce molto appetitoso.

In alternativa, la versione salata: il pane bagnato nel latte o nel brodo, con l'aggiunta di uova, pezzetti di formaggio avanzato, aromi a piacere (timo, maggiorana e origano), coperto con pomodorini e olive prima di passarlo in forno, diventa una bella torta rustica

## CANEDERLI INTEGRALI

I canederli, detti anche gnocchi di pane o knödel, sono una specialità del Trentino-Alto Adige. La ricetta tradizionale dei canederli è perfetta per “svuotare la credenza” dal pane raffermo

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

• pane raffermo	200 g
• brodo di carne/verdure	2 l
• burro	30 g
• uova medie	n. 2
• farina integrale	40 g
• latte intero	150 ml
• speck	100 g
• cipolle	150g
• prezzemolo tritato	1 cucchiaio
• erba cipollina	1 cucchiaio
• pepe nero	q.b.
• noce moscata	q.b.

Si presentano come palline immerse in un brodo di carne o vegetale realizzate con un impasto base fatto di pane, uova, farina, latte, spezie e aromi. L'impasto dei canederli deve essere abbastanza poroso, quindi è importante che non sia né troppo asciutto né, al contrario, troppo morbido. Si può arricchire aggiungendo altri ingredienti come formaggio, speck, verdure o carne, per preparare moltissime varianti e farne così un piatto unico.

### PREPARAZIONE

Sminuzzare la mollica di pane raffermo in una ciotola, aggiungere il burro, precedentemente lavorato per renderlo un po' cremoso, e via via tutti gli altri ingredienti: il latte, le uova, la farina setacciata, il sale, la noce moscata; mescolare

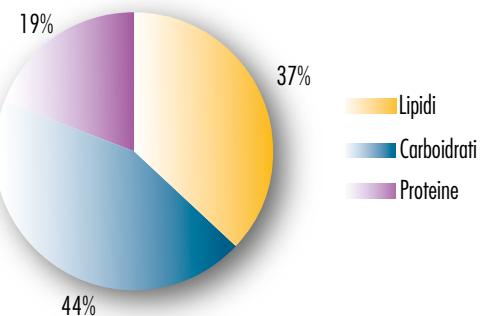


accuratamente affinché il pane assorba bene tutto il condimento, aggiungere alla fine anche il prezzenolo tritato. Dopo aver lasciato riposare l'impasto per circa 30 minuti, formare con le mani bagnate delle palle di almeno 5-6 cm di diametro (se l'impasto è troppo morbido aggiungere del pan grattato, se troppo duro del latte) che dovranno riposare su un piano infarinato per altri 15 minuti prima della bollitura. Nel frattempo preparare un brodo di verdure o di carne, come si preferisce. I canederli si possono cuocere direttamente nel brodo preparato, che alla fine risulterà un po' torbido, oppure si possono bollire a parte in acqua salata e trasferire poi nel brodo caldo. La cottura richiede circa 15 minuti: quando i canederli cominciano ad affiorare dal liquido di cottura sono pronti per essere gustati. Si possono avere varianti sostituendo il brodo con sugo di pomodoro o di verdure, secondo il proprio gusto e creatività.

Pietanza della cucina tradizionale e povera, rappresenta una sostanziosa alternativa al classico primo piatto o pastasciutta.

#### Valutazione per porzione consumata e ripartizione % dell'energia

**Canederli con farina integrale**  
*una porzione 426 kcal (1781 kJ)*



## RICETTE CON LE UOVA

Spesso le uova vengono acquistate non per un uso specifico e immediato, ma come riserva in caso si debba improvvisare una ricetta o un pasto. Capita spesso, però, che rimangano in frigorifero inutilizzate. Per non sprecarle, prima che scadano, si possono trasformare in frittate o altri piatti, oppure lessarle sode. Se le uova non sono freschissime non vanno utilizzate per le preparazioni in cui rimangono crude (maionese, tiramisù, e tutte le ricette in cui si aggiungono gli albumi montati a neve, senza cuocerli) o poco cotte (carbonara, uova al guscio, barzotte, in camicia, meringhe). Si possono invece utilizzare per frittate, sformati o per la ricetta riportata di seguito.



## UOVA IN TRIPPA

Le uova in trippa (o a trippa) sono una variante economica di un già ben economico piatto, e cioè la trippa alla romana. Il popolo romano, che di fame ne aveva assai, ma anche d'ingegno, da sempre le prepara così:

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

#### Per le frittatine

- 4 uova
- prezzemolo (foglie e gambi) 20 g
- 2 pizzichi di sale
- olio EVO 2 cucchiai

#### Per la salsa di pomodoro

- pomodori datterini  
o altri tipi di pomodori  
freschi, passata o pelati 300 g
- 2 carote
- 1 costa di sedano
- 1/2 cipolla bionda o bianca
- olio EVO 1 cucchiaio

#### Facoltativo

- 4 cucchiai di parmigiano o di pecorino romano (oppure mescolanza tra i due)
- 1 rametto di menta romana fresca

na su carta da cucina per far assorbire l'olio in eccesso. Ripetete tutta l'operazione e preparate una seconda frittatina. Arrotolate a sigaro le frittatine e tagliatele a strisce di 1-2 centimetri di spessore. A questo punto la salsa sarà pronta, fatela

### PREPARAZIONE

Iniziate preparando la salsa di pomodoro: Lavate e mondate le verdure. Tagliate i pomodori a cubetti e riducete il sedano, carote e cipolla in pezzettini. In un tegame di cocci, oppure di acciaio inossidabile, fate scaldare un cucchiaio di olio EVO, aggiungete le verdure e fate soffriggere a fuoco dolce per pochi minuti.

Aggiungete i pomodori, mescolate, chiudete con il coperchio e fate cuocere per circa 30 minuti (controllate di tanto in tanto!) o fino a che tutte le verdure siano tenere se schiacciate con una forchetta

#### Nel frattempo

Riducete in pezzetti piccolissimi il ciuffo di prezzemolo, poi prendete una ciotola capiente, lavatevi le mani e rompeteci le uova. Lavatevi di nuovo le mani e aggiungete il prezzemolo alle uova, più due pizzichi di sale. Sbattetele accuratamente. Prendete una padella di media grandezza, aggiungete un cucchiaio di olio EVO; appena l'olio è diventato caldo versate nella padella il composto e uniformate il contenuto girando un po' la padella. Fate cuocere per qualche minuto, poi con l'aiuto di un piatto voltate la frittatina dalla padella e fatela cuocere dall'altra parte. Fate scivolare delicatamente la frittat-

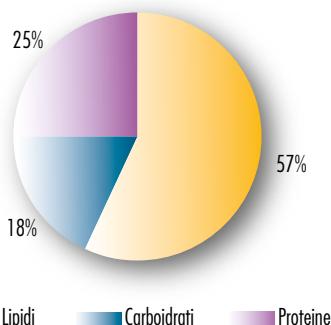
freddare un po' e omogeneizzatela con un frullatore a immersione (o se avete l'occorrente anche in termini di pazienza usate un passaverdura per rimuovere le bucce di pomodoro). Rimettete la salsa nel tegame, aggiungete le striscioline di frittata (che assomiglieranno alla trippa) e fate amalgamare a fuoco dolce i due ingredienti.

Ponete nei piatti le uova calde e spolveratele con un cucchiaio di formaggio e, volendo, con alcune foglioline smisurate di menta.

Una porzione fornisce poche calorie (155 kcal) che provengono principalmente da proteine e lipidi. È un ottimo secondo piatto che si potrebbe scegliere ogni tanto o magari consumandolo come piatto unico con l'aggiunta di pane o patate per aumentare l'apporto della quota di carboidrati.

**Valutazione per porzione consumata  
e ripartizione % dell'energia**

**Uova in trippa**  
*una porzione 155 kcal (650 kj)*



## RICETTE CON AVANZI VARI

Ogni tanto fate il gioco del... frigorifero cuoco! Fate una ricognizione in frigo e tirate fuori gli avanzi. Raggruppatali per simpatia (vostra e dei sapori) e mettetevi all'opera.

Per esempio, potrete preparare **quiches** o altri **tortini** di avanzi con base di pasta sfoglia, uova sbattute, parmigiano o ricotta e ripieno misto con aggiunta di avanzi di carni, **salumi**, formaggi e verdura.

La crosta del **parmigiano**, dopo aver rimosso la parte esterna (grattandola via), può essere unita durante la cottura a minestre o a risotti per insaporirli (e potete dare un premio a chi la trova nel suo piatto!).

Noi vi proponiamo delle polpette e delle crocchette, da una ricetta spagnola: le croquetas!



# “CROQUETAS” DI BESCIAMELLA, GORGONZOLA PROSCIUTTO CRUDO E MELA

In questo caso sono stati utilizzati avanzi di gorgonzola, prosciutto crudo e mela, ma si possono usare combinazioni diverse di formaggi, carni e frutta o verdura.

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Per le frittatine

• farina integrale di frumento	50 g
• latte intero fresco in scadenza	400ml
• burro	50 g o 25 g di burro e 25 di olio EVO
• mela	50 g
• gorgonzola avanzato	100 g
• prosciutto crudo avanzato	50 g
• pane integrale raffermo	300 g
• sale (anche no!)	
• pepe nero	q.b.
• noce moscata	q.b.

croquetas, con l'aiuto di due cucchiai. Passare nell'uovo sbattuto e poi nel pangrattato (meglio se integrale, anche con dentro semi di diverso tipo) e modellare nella forma voluta (cilindrica, ovoidale, sferica...)

Anche se di solito queste le croquetas vanno fritte in olio di semi (arachidi) con questa modalità si può evitare la frittura, cucinandole in forno preriscaldato: 200°C 10 minuti

## PREPARAZIONE

Fare la besciamella, scaldando il burro/olio, e aggiungendo la farina integrale a poco a poco, tostando a fuoco medio, fino ad ottenere il roux, (la base addensante della salsa) che tostiamo ancora per un po'.

Aggiungere lentamente il latte (freddo, per evitare i grumi) continuando a mescolare. Addensare ancora 20 minuti senza smettere di mescolare (i robot da cucina aiutano molto in questa fase).

Quando la besciamella non “sa” più di farina, si aggiungono il gorgonzola, il prosciutto tagliato piccolino e la mela grattugiata.

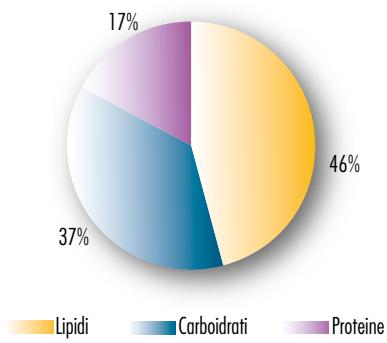
Versare in una teglia larga e bassa, e fare raffreddare. Mettere in frigo per un paio di ore (anche tutta la notte).

Tenere la massa fredda a una temperatura ambiente non troppo calda mentre si dà forma alle cro-



Valutazione per porzione consumata  
e ripartizione % dell'energia

Croquetas di besciamella, gorgonzola,  
pros. crudo e mela cotte al forno  
una porzione (3 pezzi) 302 kcal (1262 kJ)



ti, si girano, lasciandole poi 5 minuti in più. Nel caso preferiate friggerle, ricordate che si aggiungono fino a 100 kcal a porzione.

Anche se un po' laboriose da preparare, si possono congelare una volta panate, per poi friggerle/cuocerle al forno direttamente quando ne avremo la necessità. Questo fa della scelta delle crocchette di besciamella - cui aggiungiamo avanzi abbinati in diversi modi- una stupenda opzione e un'ottima esperienza sensoriale che piace a tutti (o quasi).



## POLPETTE ALLE ERBE AROMATICHE

Questa è una ricetta, gentilmente suggerita dall'Istituto Alberghiero Pellegrino Artusi di Roma, che aiuta a riciclare avanzi di carne e pane raffermo, preparando le polpette che sono in genere, e nei loro moltissimi modi di preparazione, molto gradite.

### INGREDIENTI PER LE POLPETTE

- ritagli di carne mista 350 g
- pane raffermo 170 g
- patate lessate 80 g
- erbe aromatiche tritate (timo, maggiorana)
- sale q.b.
- pepe q.b.

### INGREDIENTI PER LA SALSA

- mezzo litro di latte
- farina 25 g
- olio di mais 25 g
- noce moscata q.b.
- maggiorana, timo, dragoncello, coriandolo
- sale q.b.
- olio EVO

### PROCEDIMENTO PER LE POLPETTE

Tritate i ritagli di carne e aggiungere il pane raffermo bagnato con acqua.

Aggiungere le patate lessate in precedenza e unire al composto le erbe, il sale, il pepe e amalgamare bene il tutto. Fatte le polpette, passarle nella farina e friggerle in padella

### PROCEDIMENTO PER LA SALSA

Mettere il latte in un pentolino con sale, noce moscata e pochissimo trito di erbe (maggiorana, timo, coriandolo e dragoncello).

Portare a bollore e aggiungere a poco a poco ad un roux preparato mischiando lentamente 25g di farina e 25g di olio di mais in un'altra pentola.

Tirare la salsa, aggiungere le erbe fini e versare sulle polpette.

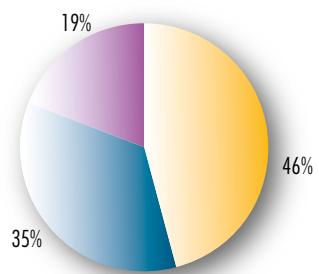
Non è solo un buon secondo piatto. La proporzione tra i macronutrienti e il contenuto moderato di energia ne fanno un ottimo piatto unico... magari consumato insieme ad una fetta di pane o del riso lessato per aumentare l'apporto di energia proveniente dai carboidrati.



Valutazione per porzione consumata  
e ripartizione % dell'energia

**Polpettine alle erbe**

una porzione (3 pezzi) 364 kcal (1521 kj)



# QUALCHE CONSIGLIO PER SPRECARE MENO

## Spesa consapevole:

- ✓ Pianifica in anticipo la spesa e i pasti: verifica quello che già hai in casa, prepara i menù dei giorni successivi e fai una lista delle cose da acquistare. Acquista prodotti freschi e nella giusta quantità.
- ✓ Quando vai a fare la spesa, non andare a stomaco vuoto: se sei affamato compererai più cibo di quello di cui hai bisogno.
- ✓ Frutta e ortaggi di forme irregolari possono essere brutti ma comunque buoni.
- ✓ Acquista prodotti con data di scadenza più ravvicinata se intendi utilizzarli in tempi brevi.
- ✓ Leggi le etichette: “**Da consumare entro il...**” indica la data di scadenza del prodotto ben conservato, dopo la quale non si deve più consumare. “**Da consumare preferibilmente entro il...**” indica il periodo entro cui il produttore garantisce il mantenimento di caratteristiche sensoriali e nutrizionali. Questi alimenti possono essere comunque consumati dopo tale data, controllando che siano ancora accettabili e non presentino cattivi odori o sapori. Controlla anche le indicazioni in etichetta sulla modalità d’uso e i tempi di consumo del prodotto dopo l’apertura della confezione.
- ✓ Partecipa a gruppi di acquisto per approfittare di offerte e prezzi ridotti su quantità maggiori o per acquistare direttamente da produttori a km 0.
- ✓ Vedi Gruppi di acquisto solidali (GAS) <http://www.economiasolidale.net/content/che-cose-leconomia-solidale>
- ✓ Al supermercato non farti ingannare dalle offerte che ti spingono a comprare più di quello che realmente ti serve.



## CONSERVAZIONE E UTILIZZO

- ✓ Non cucinare in quantità superiori al necessario; se questo si verifica, congeла gli avanzi o conservali nel frigorifero per riutilizzarli al più presto (o condividerli con i tuoi amici vicini).
- ✓ **In frigorifero:** Riponi con attenzione i prodotti freschi (o gli avanzi) nel frigorifero e verifica che la temperatura del frigo sia giusta (4 °C). A seconda dei modelli (come spiegato nel libretto di istruzioni), ogni ripiano ha la sua temperatura, e permette di conservare specifici alimenti nel modo giusto. Spostando, inoltre, quanto appena acquistato verso il fondo dei ripiani nel frigo, resteranno più visibili gli alimenti più vecchi e più vicini alla scadenza, che così non saranno dimenticati.
- ✓ **In freezer:** I prodotti freschi, se acquistati in eccesso possono essere congelati dopo l'acquisto - o comunque prima della scadenza - e conservati nel freezer a -20°C, per destinarli alla cottura una volta scongelati. In alternativa, possono essere dapprima cotti e poi congelati. In questo modo possono essere utilizzati fino a 3 mesi dopo la data di scadenza riportata in etichetta.
- ✓ Un alimento già cotto e congelato, dopo scongelamento deve essere consumato solo dopo averlo portato ad alta temperatura per qualche minuto.



## RIUSO DEGLI AVANZI

- ✓ Consuma il cibo in porzioni moderate e in quantità adeguate all'età.
- ✓ Condividi il cibo: invita gli ospiti a prendere parte del cibo avanzato o consumalo il giorno dopo, a casa o al lavoro. Quando sei fuori casa, al ristorante o a mensa, porta via il cibo non consumato per un riutilizzo domestico o per gli animali da compagnia.
- ✓ Quando il pasto è a buffet, prima di riempirti il piatto pensa a quanto vuoi mangiare davvero: il cibo che resta nei vassoi può essere recuperato; quello che avanza nei piatti sarà gettato via.
- ✓ Riutilizza gli avanzi e i prodotti vicino alla scadenza in ricette anti-spreco.



## ALTRÉ RISORSE UTILI

Legge Gadda <http://www.iononsprecoperche.it/perche/>

Life Food Waste Stand Up <https://www.consumatori.it/alimentazione/cibo-sprechi-ristituti-life-food-waste-stand-up/>

Sustainable Development Goals: <https://www.un.org/sustainabledevelopment/sustainable-development-goals/>

FAO Food Loss and Waste: <http://www.fao.org/food-loss-and-food-waste/en/>

CREA: SaperMangiare: <http://sapermangiare.mobi/>

Gruppi di acquisto solidale: <http://www.economiasolidale.net/content/che-cose-leconomia-solidale>

AvanziPopolo: <http://www.avanzipopolo.it/>

Cucina circolare: <https://www.nonsprecare.it/cucina-circolare>

Circular Economy EU: [ec.europa.eu/environment/circular-economy](https://ec.europa.eu/environment/circular-economy)

Campagna #IoNonSpreco MIPAAF: <https://www.politicheagricole.it/flex/cm/pages/Serve-BLOB.php/L/IT/IDPagina/11656>

Rapporto ISPRA sullo Spreco Alimentare: [http://www.isprambiente.gov.it/files2019/pubblicazioni/rapporti/RAPPORTOSPRECOALIMENTARE\\_279\\_2018.pdf](http://www.isprambiente.gov.it/files2019/pubblicazioni/rapporti/RAPPORTOSPRECOALIMENTARE_279_2018.pdf)

Last Minute Market: <https://www.lastminutemarket.it/home>

Campagna Spreco Zero: <https://www.sprecozero.it/>

