



# COTTO E MANGIATO TUTTO

Ricette e segreti  
contro lo spreco alimentare



*realizzato nel mese di ottobre 2019*

Fondazione Castello di Padernello

Via Cavour, 1 Padernello di Borgo San Giacomo BS

[www.castellodipadernello.it](http://www.castellodipadernello.it) [info@castellodipadernello.it](mailto:info@castellodipadernello.it) 030 9408766

# **COTTO E MANGIATO TUTTO**

## Ricette e segreti contro lo spreco alimentare

Li chiamiamo eccedenze, surplus, invenduti, scarti ma, qualunque sia il nome che scegliamo per parlare degli alimenti che finiscono tra i rifiuti, hanno una cosa in comune: hanno richiesto energia, acqua, terra, tempo, carburanti, risorse naturali e una serie di inquinanti per essere prodotti, trasportati, trasformati, confezionati. Hanno prodotto emissioni che hanno contribuito a cambiare il clima.

Imparare a recuperare il cibo ha un valore educativo che supera di gran lunga quello economico. E anche in ambito familiare è fondamentale considerare il cibo come un dono prezioso da condividere con i propri cari, amici e vicini di casa nei momenti di festa, così come nella quotidianità. Evitare gli sprechi domestici, riscoprendo ad esempio i "metodi della nonna" e le antiche ricette della cucina popolare basate sul recupero degli alimenti è innanzitutto un modo di fare un dono a noi stessi.

## Consigli contro lo spreco

Anche noi possiamo agire per combattere questo fenomeno così preoccupante, prestando attenzione a ciò che facciamo quotidianamente e cercando di correggere alcune abitudini scorrette. Ecco alcuni consigli per sprecare di meno. A guadagnare non sarà solo il nostro portafoglio, ma anche, e soprattutto, l'ambiente che ci circonda.

### **Fai la lista della spesa e fai i tuoi acquisti a pancia piena**

Prima di andare a fare la spesa, controlla sempre ciò che hai in frigorifero e valuta ciò di cui necessiti davvero. Prova a pensare di cosa avrai bisogno tu e la tua famiglia nel corso della settimana e a quanti pasti farete a casa. Non farti tentare dalle promozioni: il 3x2 nasconde più insidie di quel che regala.

### **Acquista anche i prodotti non esteticamente perfetti**

Non è bello ciò che è bello... Ricordate che i prodotti "brutti" costano meno e combattono lo spreco. Ogni anno in Europa vengono scartate circa 50 milioni di tonnellate di prodotti per il solo fatto di non essere conformi a determinati standard estetici imposti dai distributori. Lascia i canoni estetici per il parrucchiere, le imperfezioni di frutta e verdura non ne cambiano qualità e sapore.

### **Controlla sempre il frigorifero**

La temperatura è giusta? Affinché gli alimenti siano conservati al meglio, la temperatura deve essere compresa tra gli 1 e i 7 gradi. Controllarne anche chiusure ed efficienza permette anche di risparmiare molta energia. Disponi gli alimenti con scadenza ravvicinata in modo visibile, così ce siano pronti per essere utilizzati. Se non puoi consumare a breve alcuni alimenti che hai in frigorifero, congelali!

Conserva gli alimenti in modo intelligente

Alimenti come pasta, farina, biscotti e altri prodotti secchi devono essere conservati in luoghi asciutti e non caldi. Richiudi sempre al meglio le confezioni per non alterare consistenza e caratteristiche organolettiche dei prodotti. Gli alimenti tenuti in frigorifero devono essere suddivisi in base alla tipologia e riposti negli appositi scompartimenti.

## **Attenzione alle quantità in cucina**

Quando cucini presta sempre attenzione alle quantità utilizzate. Cerca di non esagerare se sai che non mangerai tutto ciò che prepari. Il modo di dire melius abundare quam deficere non va d'accordo con una filosofia anti spreco!

## **Riduci al minimo gli avanzi**

Hai mai pensato che ciò che resta da un pasto possa diventare ingrediente per una nuova ricetta? Frittate, torte salate, polpettoni e involtini sono diventati i piatti simbolo dell'anti spreco e permettono di riutilizzare non solo alimenti avanzati, ma anche parti che verrebbero normalmente scartate. Alcuni brodi vegetali, ad esempio, possono essere realizzati mediante scarti di sedano, carote e cipolle. Questa rappresenta sicuramente l'occasione per cimentarsi in nuove preparazioni e arricchire il proprio ricettario!

## **Attenzione al “Da consumarsi preferibilmente entro...”**

Questa dicitura è spesso confusa con la data di scadenza. Per questo motivo, molti alimenti ancora perfettamente commestibili vengono buttati senza pensarci due volte. Quindi cosa indica davvero? Alcuni prodotti mantengono inalterate tutte le loro proprietà nutritive entro una certa data. Superato questo limite il prodotto perde alcuni valori, come il pieno contenuto di vitamine o sali minerali, il colore, il sapore o la consistenza. Ciò tuttavia non significa che il prodotto sia necessariamente da gettare nella spazzatura.

## **Acquista meno prodotti trasformati e più ingredienti**

Comprare più ingredienti permette di avere un maggiore controllo di cosa abbiamo a disposizione per la preparazione dei piatti, consentendo inoltre una conservazione più accurata ed attenta.

# Qualche ricetta antispreco

## **Involtini di pane con purea di verdure**

Ingredienti per quattro persone

2 panini del giorno precedente

1 zucchina

1 carota

1 patata media

1 cipolla

olio extra vergine q.b.

sale q.b.

### Procedimento

Tagliare il pane a fette molto sottili circa e stenderle con un matterello.

Tritare la cipolla e stufarla aggiungendo nella padella un cucchiaio di olio e uno di acqua, unire le carote tagliate in precedenza a cubetti, successivamente unire ad intervalli di 10 minuti le altre verdure.

Salare a piacere, volendo si potrà aromatizzare il tutto anche con altre spezie o aromi.

Quando tutte le verdure saranno cotte passarle nel mixer fino a creare una purea omogenea, sarà la farcia dei nostri involtini. Aiutati da una sacca da pasticciere o se si preferisce con un cucchiaino da caffè, stendiamo il composto sulla fetta di pane, arrotoliamo e fermiamo con uno stuzzicadenti, infine adagiamo in una teglia oleata in precedenza, mettiamo pochissimo olio e un pizzico di sale sopra ogni involtino e passiamo in forno a 160 gradi per 10 minuti circa. Ricordiamoci che non deve cuocere ma tostare leggermente. Trascorso questo tempo, togliere dal forno e servire caldo.

## **Bruschette con caponatina di verdure**

Ingredienti per quattro persone

4 fette di pane

3 pomodori perini

1 zuccina

1 carota

1 peperone

2 acciughe sott'olio cipolla

capperi

Origano, sale e pepe q.b

Procedimento

Prendere delle verdure leggermente appassite, risulterà più semplice lavorarle.

Lavare e tagliate a cubetti le carote e le zucchine, scottare in acqua salata per qualche minuto, scolare e raffreddatele sotto l'acqua fredda.

Lavare e tagliare a cubetti le rimanenti verdure, unire alle carote e zucchine. Condire con olio, origano e cipolla, capperi e acciughe tritate finemente, aggiustare di sale e pepe. Servire la caponata su bruschette di pane pugliese rafferma con un filo d'olio extravergine d'oliva.

## **Bruschetta**

Pane, pomodori, origano, olio extravergine di oliva (aglio facoltativo). Utilizzare pane rafferma da scaldare al forno; trito di pomodori, olio, origano e sale.

## **Marmellata di verdure**

Per 500 gr di verdure tagliate (cipolle o peperoni o carote) a tocchetti utilizzare:

50 gr. di Aceto bianco, 150 gr. di zucchero semolato.

Coprire la verdura con acqua, inserire i sopraindicati ingredienti e procedere con la cottura sino allo sfaldamento (marmellata) delle verdure stesse (circa 4 ore).

### **Misticanza di verdure gratinate**

Coste, Cavolo cappuccio, carote, finocchi, sedano, mais (e/o altre verdure a scelta). Cuocere al vapore le verdure (eventualmente possono essere bollite). Al raggiungimento della cottura, intagliare, cospargere con Parmigiano Reggiano e passare al forno per qualche minuto.

### **Mele cotte al forno con cannella**

Porre in una teglia alcune mele precedentemente detorsolate, aggiungere del vino bianco e dello zucchero semolato. Far cuocere in forno per 40 minuti. Alla termine della cottura, spolverare il tutto con della cannella

### **Pesto con gambi di carote**

Ingredienti

foglie e gambi di un mazzo di carote

40 g pinoli

30 g Parmigiano

140 ml di olio extravergine di oliva

1 spicchio di aglio, sale, pepe.

Procedimento

Pulite le foglie e i gambi delle carote in abbondante acqua, asciugateli bene e cercate di tenere solo i gambi più piccoli in quanto meno fibrosi.

In un mixer mettete le foglie, i gambi, lo spicchio d'aglio, i pinoli e il Parmigiano. Versate l'olio aggiungendone un po' alla volta e continuate a frullare. Quando il tutto avrà raggiunto la consistenza desiderata aggiustate di sale e pepe. Potete consumarlo subito o conservarlo in frigorifero un paio di giorni, meglio se in un barattolo di vetro.

## **Frittata di pane**

### Ingredienti

6 uova

150 g di mollica di pane raffermo,

50 g di parmigiano grattugiato,

1 bicchiere di latte,

3 cucchiari di olio extravergine,

basilico, prezzemolo, sale, pepe, noce moscata.

### Procedimento

Ammorbidire la mollica di pane nel latte. Rompere le uova in una ciotola, sbatterle per pochi secondi, quindi unire la mollica, il formaggio e un trito di prezzemolo e basilico. Aggiustare di sale, di noce moscata e di pepe e mescolare con cura. Scaldare l'olio in una padella antiaderente e versarvi il composto in modo che ne ricopra uniformemente il fondo. Coprire e cuocere a fuoco lento, agitando diverse volte la padella e avendo l'accortezza di cambiare spesso la sua posizione rispetto alla fiamma, in modo che la frittata abbia un colore uniforme. Quando questa si staccherà dal fondo, girarla con l'aiuto di un piatto o un coperchio sopra la padella. Rimettere la padella sul fuoco, versare un filo d'olio e fare scivolare la frittata dal piatto in padella, in modo che possa cuocere dall'altro lato. A cottura ultimata, fare scivolare la frittata sul piatto da portata e servirla ben calda

Vale la pena ricordare come brodo e pane raffermo costituiscano la base per una zuppa semplicissima, la cosiddetta **panada**, dove il pane, cotto e disciolto, deve finire per formare una specie di crema fluida e densa.

# Consigli e segreti su alcuni alimenti

## **Foglie esterne delle radici**

Mai provate le foglie di barbabietole, carote, ravanello o cipolle? Spesso queste radici sono distribuite prive delle foglie esterne. Ma ci sono molte ragioni per scegliere le vostre carotine con le foglie e magari pagarle un pochino di più. Per prima cosa indicano la freschezza della radice perché deperiscono velocemente. E in secondo luogo possono diventare deliziosi ingredienti per i vostri manicaretti. Per esempio potete usare le foglie delle barbabietole al posto di bietole o spinaci: appassiti o saltati in padella. Quelle delle carote sono un po' amare ma potete aggiungerlo al vostro pesto o alla salsa verde. Le foglie dei ravanelli sono molto versatili, potete mangiarli in insalata, farci una zuppa o preparare un delizioso condimento per la pasta: soffriggete aglio e peperoncino e aggiungete le foglie di ravanello tritate. Non vi deluderà.

## **Carne**

La data di scadenza e la dicitura «da consumare preferibilmente entro» ci assicurano che un prodotto raggiunga le nostre tavole in forma e sano. Ovviamente chi produce non si vuole assumersi il rischio e quindi le date sono una stima abbondante della vera data di morte degli alimenti. Quindi come già vi abbiamo detto, qualche volta fidatevi del vostro naso. Anche nel caso della carne, soprattutto di pollame. Se non ha cattivi odori è probabilmente buona. Per esempio potete preparare uno spezzatino alla fine della settimana con la carne che ancora conservate in frigo. Altro consiglio è di non comprare carni o tagli troppo magri. Il grasso è il più ricco di macronutrienti e ad alta densità energetica.

## **Latte**

Vi sembrerà strano ma il latte oltre la data di scadenza può essere ancora utilizzato. Anche quando diventa acido, può essere usato cotto, si tratta di consigli pensati per il **latte fresco**. Per quanto riguarda il latte pastorizzato, o a lunga conservazione, il latte viene processato in modo diverso e dunque i consigli non hanno molta validità.

**Per cucinare:** Potete utilizzare il latte inacidito in cucina, esattamente allo stesso modo di altre creme a base di latte e panna acida. Conferirà alle vostre zuppe, salse e ragù un gusto tutto particolare.

**Per cuocere in forno:** Potete aggiungere il latte acido in tutte le ricette che prevedono la cottura al forno, come ad esempio i dolci, particolarmente indicato anche per i pancakes.

**Come salsa:** Il latte acido può diventare un ottimo ingrediente di base per una salsa dressing da mettere su un'insalata. Basterà aggiungere un po' di erbe, del sale e una spruzzata di olio di oliva ed ecco che l'insalata si farà incredibilmente saporita.

**Per ammorbidire la carne:** L'acido contenuto nel latte contribuisce a separare e a diluire le fibre della carne. Per questo, utilizzando un poco di latte, questa tende ad ammorbidirsi. Potrete quindi utilizzare il tutto per preparare una marinata, lasciando la carne "a bagno" per alcune ore, prima di cuocerla come meglio preferite.

## **Formaggio ammuffito**

Mentre formaggi a pasta molle e cagliata non devono essere mangiati se ammuffiti, i formaggi a pasta dura non creano problemi. Se trovate qualche muffa, toglietela via e mangiate il resto. Se il vostro formaggio si è asciugato troppo in frigo potete farvi un toast oppure grattugiarlo sulla pasta o minestra.

## **Cotto e mangiato tutto**

Progetto di educazione agroalimentare a cura di

Fondazione Castello di Padernello  
Slow Food condotta Bassa Bresciana  
CFP Canossa Bagnolo Mella

realizzato grazie al contributo di

Ersaf Regione Lombardia