



Diario alimentare contro lo spreco

Alessia Maffioli 4^A

Lista di alimenti accumulati in una settimana

- 10 gambi di finocchio
- 50g di prosciutto cotto
- 50g di zucchine
- 60g di carote
- 50g di spinaci
- 40g di barbabietole
- 70g di grana
- 35g di sugo, ricavato dallo spezzatino
- 3 albumi



1^a ricetta anti spreco: salsina verde come condimento per carne e pesce

Ingredienti per una ciotola di capienza media:

- 10 gambi di finocchio (979 kcal e 43,3g di H_2O circa)
- 1 cucchiaio di olio extra vergine d'oliva (497 kcal e 0g di H_2O)
- Sale q.b.

Procedimento:

- Mettere in una ciotola i gambi del finocchio
- Aggiungere olio e sale
- Successivamente frullare il composto, fino ad ottenere una consistenza cremosa



2^a ricetta anti spreco: torta salata

Ingredienti per una torta salata:

- 50 g prosciutto cotto (85 kcal e 50,5g di H_2O)
- 250 g pastafoglia (1395 kcal e 18,5g di H_2O)
- 50 g zucchine (5,5 kcal e 47,11g di H_2O)
- 60 g carote (21 kcal e 54,96g di H_2O)
- 70 g grana (274,4 kcal e 18,3g di H_2O)
- 50 g spinaci (18 kcal e 54,06g di H_2O)
- 40 g bietole (6,8 kcal e 35,72g di H_2O)



Procedimento:

- Utilizzare gli avanzi delle verdure cotte e del formaggio
- Aggiungere il prosciutto e disporre il composto all'interno della pasta sfoglia
- Poi cuocere in forno per 45 minuti a 180°
- Ed ecco che la torta salata è pronta da servire!

3^a ricetta anti spreco: gnocchi al sugo

Ingredienti per 2 porzioni di gnocchi:

- 100 g gnocchi (158 kcal e 0g di H_2O)
- 35 g sugo dello spezzatino (28,7 kcal e 28,3g di H_2O)

Procedimento:

- Cuocere gli gnocchi seguendo i tempi di cottura della confezione
- Successivamente condirli con il sugo avanzato dallo spezzatino



4^a ricetta anti spreco: meringhe

Ingredienti per una teglia di meringhe:

- 3 albumi (42 kcal e 77,57g di H_2O)
- 90 g zucchero (348,3 kcal) (0,018g di H_2O)

Procedimento:

- Montare a neve gli albumi con lo zucchero
- Poi disporre il composto in una teglia con l'aiuto della sac à poche
- Infine cuocere a 90° per 2 ore e 30 minuti
- Posizionare le proprie meringhe in una ciotola, pronte per essere servite!



Lista di alimenti accumulati in una settimana

- 600g di purè di patate
- 500g di polenta
- 250g di pane
- 200g di spaghetti



1^a ricetta anti spreco: crocchette di patate al forno

Ingredienti per 4 persone:

- 600 g purè di patate avanzato (2235,75 kj e 540 L di H_2O)
- 2 uova (535,91 kj e 330 L acqua)
- 3 cucchiaini di parmigiano grattugiato (272,14 kj e 75 L di H_2O)
- 15 g farina 00 (217,71 kj e 24,675 L di H_2O)
- 30 g pangrattato (439,61 kj e 39 L di H_2O)
- 1 cucchiaio di olio evo per la teglia (205,15 kj e 29,4 L di H_2O)
- Sale e pepe q.b.



Procedimento:

- In una grossa ciotola aggiungere al purè di patate un uovo e poi il formaggio e la farina, mescolando fino ad ottenere la consistenza desiderata
- Completare con sale e pepe, se necessari
- Lasciar riposare al fresco per almeno mezz'ora.
- Successivamente preparare un foglio di carta da cucina e formare dei mucchietti di impasto sul pangrattato e formare delle palline
- Disporli su di una placca coperta di carta forno
- Infornare per 20 minuti a 180°C

2^a ricetta anti spreco: polenta pasticciata

Ingredienti per 4 persone:

- 500 g di polenta avanzata
(6280,2 kj e 822,5 L di H_2O)
- 500 ml di passata di pomodoro
(795,49 kj e 485 L di H_2O)
- Sale q.b.
- 3 cucchiaini di parmigiano grattugiato
(272,14 kj e 75 L di H_2O)
- 150 g di mozzarella
(1197,42 kj e 75 L di H_2O)
- 1 cucchiaio di olio EVO
(205,15 kj e 29,4 L di H_2O)
- 1 spicchio di aglio
(16,7 kj e 1,6 L di H_2O)



Procedimento:

- Come prima cosa, estrarre la polenta avanzata dal frigo e lasciarla riposare a temperatura ambiente
- Mettere a soffriggere l'aglio con un cucchiaino di olio EVO
- Versare la salsa di pomodoro, aggiungere il sale e lasciare cuocere per 10 minuti
- Eliminare l'aglio, dopodiché sistemare la polenta avanzata su un tagliere
- Prendere una pirofila e versare la salsa di pomodoro, adagiare le fette di polenta e poi aggiungere altra salsa
- Tagliare la mozzarella a dadini e metterla sopra in seguito terminare con una spolverata di parmigiano
- Cuocere in forno a 180° per 20 minuti

3^a ricetta anti spreco: torta di pane al cioccolato

Ingredienti per 4 persone:

- 250 g pane raffermo (722 kcal e 72,50g di H_2O)
- 500 ml di latte (320 kcal e 435g di H_2O)
- 2 uova (128 kcal e 77,10g di H_2O)
- 150 g zucchero semolato (588 kcal e 0,75g di H_2O)
- 80 g olio di semi (719 kcal e 0g di H_2O)



- 70 g cacao amaro in polvere (248 kcal e 1,75g di H_2O)
- 1 bustina di lievito (11 kcal e 14,20g di H_2O)
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia
- 200 g di gocce di cioccolato (1128 kcal e 0g di H_2O)
- Zucchero a velo per guarnire q.b.

Procedimento:

- Prima di tutto ammorbidire il pane raffermo nel latte caldo, poi aggiungere la vaniglia
- A parte, montare le uova con lo zucchero e amalgamare l'olio a filo
- Frullare con le fruste elettriche il pane e latte
- Versare la montata di uova nell'impasto e amalgamare
- Aggiungere quindi il cacao e lievito, precedentemente setacciati
- Amalgamare insieme e aggiungere le gocce di cioccolato
- Versare l'impasto della torta di pane in una teglia foderata di carta da forno
- Infine cuocere nel forno statico a 180° per circa 40 – 45 minuti

4^a ricetta anti spreco: frittata di spaghetti

Ingredienti per 4 persone:

- 200 g di spaghetti avanzati
(1314,66 (706 kcal e 21,60g di H_2O))
- 4 uova (256 kcal e 154,20g di H_2O)
- 40 g di parmigiano grattugiato
(156 kcal e 12,80g di H_2O)
- 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva
- Sale e pepe q.b.



Procedimento:

- In una ciotola sbattere le uova con sale e pepe
- Unire gli spaghetti, aggiungere il parmigiano, il pepe e mescolare accuratamente
- Versare il composto in uno stampo spennellato con l'olio
- Successivamente infornare a 180° per 20-25 minuti
- Infine rovesciare la frittata su un piatto da portata

Lista di alimenti accumulati in una settimana

- 220 mL di latte
- 4 uova



1^a ricetta anti spreco: ciambella al latte

Ingredienti per 1 ciambella:

- 400 g farina 00 (1360 kcal e 56,80g di H_2O)
- 220 ml di latte (140 kcal e 88,13g di H_2O)
- 4 uova (256 kcal e 76,15 g di H_2O)
- 250g di zucchero (980 kcal e 0,02 g di H_2O)
- 80 ml di olio di semi di mais (719 kcal e 0 g di H_2O)
- 1 bustina di lievito per dolci
- ½ scorza di limone grattugiata
- Burro q.b. per lo stampo



Procedimento:

- Anzitutto, preriscaldare il forno a 160 gradi
- Imburrare e infarinare uno stampo per ciambelle
- Montare le uova con lo zucchero fino a quando saranno gonfie e spumose
- Aggiungere l'olio e il latte lentamente, sempre mescolando
- Aggiungere la scorza di limone grattugiata
- Mescolare farina e lievito, unirli al composto di uova setacciandoli, mescolando con una spatola
- Versare il composto nello stampo e infornare per 35-40 minuti
- Dopodiché sfornare e lasciare raffreddare, infine estrarre dallo stampo la ciambella e posizionarla su un piatto

Lista di alimenti accumulati in una settimana

- 1,3 Kg di pane
- 1 Kg di frutta
- 100g di prosciutto cotto
- 250g di biscotti sbriciolati
- 100g di formaggio
- 50g di zucchine



1^a ricetta anti spreco: pappa al pomodoro

Ingredienti per 4 porzioni:

- 300 g di pane raffermo (795 kcal e 390g di H_2O)
- 800 g di passata di pomodoro (304 kcal e 703g di H_2O)
- 1 L di brodo vegetale (7 kcal e 97,55g di H_2O)
- 35 g di olio extravergine d'oliva (270 kcal e 0g di H_2O)
- 2 spicchi di aglio (4,1 kcal e 8g di H_2O)
- 1 pizzico di zucchero
- Pepe nero q.b.
- Sale fino q.b.
- 1 mazzetto di basilico (3,5 kcal e 0g di H_2O)



Procedimento:

- Tagliare il pane a fette sottili e sbucciare gli spicchi d'aglio
- Mettere il pane in forno a 200° per qualche minuto
- Una volta estratto dal forno lasciarlo intiepidire e strofinarvi sopra gli spicchi d'aglio
- Metterlo in una padella antiaderente e aggiungere la passata di pomodoro, il brodo vegetale e lo zucchero
- Far cuocere a fuoco basso per 40-50 minuti, mescolando di tanto in tanto
- Aggiungere sale e pepe e, a cottura ultimata, mettere il basilico e l'olio extravergine d'oliva

2^a ricetta anti spreco: marmellata

Ingredienti per 2 barattoli di marmellata:

- 1 Kg di frutta (545 Kcal e 970g di H_2O)
- 500 g di mele (190 kcal e 426g di H_2O)
- 500 g di pere (175 kcal e 437g di H_2O)
- 1 limone (6 kcal e 89,50g di H_2O)
- 500 g di zucchero semolato (1950 kcal e 2,50g di H_2O)



Procedimento:

- Tagliare la frutta a pezzetti e frullarla più o meno finemente a seconda della preferenza
- Spremere il succo del limone e filtrarlo, poi aggiungere il succo di limone alla frutta e mescolare con cura
- Versare la frutta in una pentola, portare a bollore a fuoco basso e senza coperchio
- Lasciare bollire per 30 minuti e aggiungere metà dello zucchero
- Lasciare bollire 10 minuti, aggiungere la restante parte dello zucchero e far bollire per altri 15 minuti
- Far raffreddare in frigorifero per 8 ore

3^a ricetta anti spreco: zuppa pane e latte

Ingredienti per 4 porzioni:

- 500 g di pane (1325 Kcal e 650g di H_2O)
- 2 L di brodo vegetale (14 kcal e 195g di H_2O)
- 80 g di parmigiano reggiano (321 kcal e 24,3g di H_2O)
- 50 g di burro (379 kcal e 7,05g di H_2O)
- Sale q.b.
- Pepe q.b.
- Olio extravergine d'oliva



Procedimento:

- Tagliare il pane rafferma a pezzi e metterlo nella pentola
- Versare il brodo e accendere il fuoco
- Portare a bollore, poi abbassare il fuoco e lasciare cuocere per 45 minuti circa fino a che il pane avrà assorbito buona parte del brodo e si sarà sfaldato
- Aggiungere il burro e mescolare velocemente in modo che si sciolga completamente
- Aggiungere il sale, il pepe e il parmigiano reggiano
- Aggiungere l'olio extravergine d'oliva prima di servire

4^a ricetta anti spreco: polpette di pane

Ingredienti per 27 polpette:

- 500 g di pane (1325 kcal e 650g di H_2O)
- 50 g di prosciutto (72,5 kcal e 240g di H_2O)
- 2 uova (128 kcal e 77,19g di H_2O)
- 250 ml di latte (157 kcal e 219g di H_2O)
- 50 g di prosciutto (107 kcal e 31,10g di H_2O)
- 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva (89 kcal e 9g di H_2O)



- 50 g di grana grattugiato (196 kcal e 14,6g di H_2O)
- 1 ciuffo di prezzemolo
- 1 spicchio d'aglio (2 kcal e 4g di H_2O)
- Sale fino q.b.
- Pangrattato q.b.
- Olio di semi d'arachide q.b.

Procedimento:

- Tagliare il pane a fette e tritare il prezzemolo
- In una ciotola versare il latte, aggiungere il pane e lasciarlo in ammollo per qualche minuto
- Aggiungere l'uovo, il formaggio grattugiato, il prosciutto, il prezzemolo, l'aglio, l'olio e il sale
- Amalgamare il composto e formare delle polpette
- Preparare il materiale per la panatura sbattendo un uovo e versando il pangrattato in una ciotola
- Scaldare l'olio di arachidi e friggere le polpette

5^a ricetta anti spreco: cheesecake

Ingredienti per 1 torta:

- 250 g di biscotti sbriciolati (1040 Kcal e 450g di H_2O)
- 80 g di burro (606 kcal e 11,28g di H_2O)
- 600 g di formaggio spalmabile (1878 kcal e 355,30g di H_2O)
- 200 g di zucchero (784 kcal e 1g di H_2O)
- 250 ml di panna fresca liquida (117 kcal e 674g di H_2O)
- Scorza di limone e frutti di bosco q.b.



Procedimento:

- Unire ai biscotti sbriciolati parte dello zucchero, la scorza di limone e il burro che è stato precedentemente fuso
- Versare il composto in uno stampo a cerniera e compattare bene con il dorso di un cucchiaio
- Mettere il tutto in frigorifero
- Nel frattempo mescolare in una ciotola il formaggio spalmabile con il resto dello zucchero e la panna liquida
- Riprendere la base dei biscotti e versare all'interno in nuovo composto
- Decorare la torta con frutti di bosco e in fine lasciarla raffreddare in frigorifero per 6 ore

Lista di alimenti accumulati in una settimana

- Buccie di patate
- Qualche fetta di torta



1^a ricetta anti spreco: bucce di patate croccanti

Ingredienti per una teglia di patate:

- Bucces di patate (58 kcal e 83,29g di H_2O)
- Sale fino
- Olio di oliva extra vergine

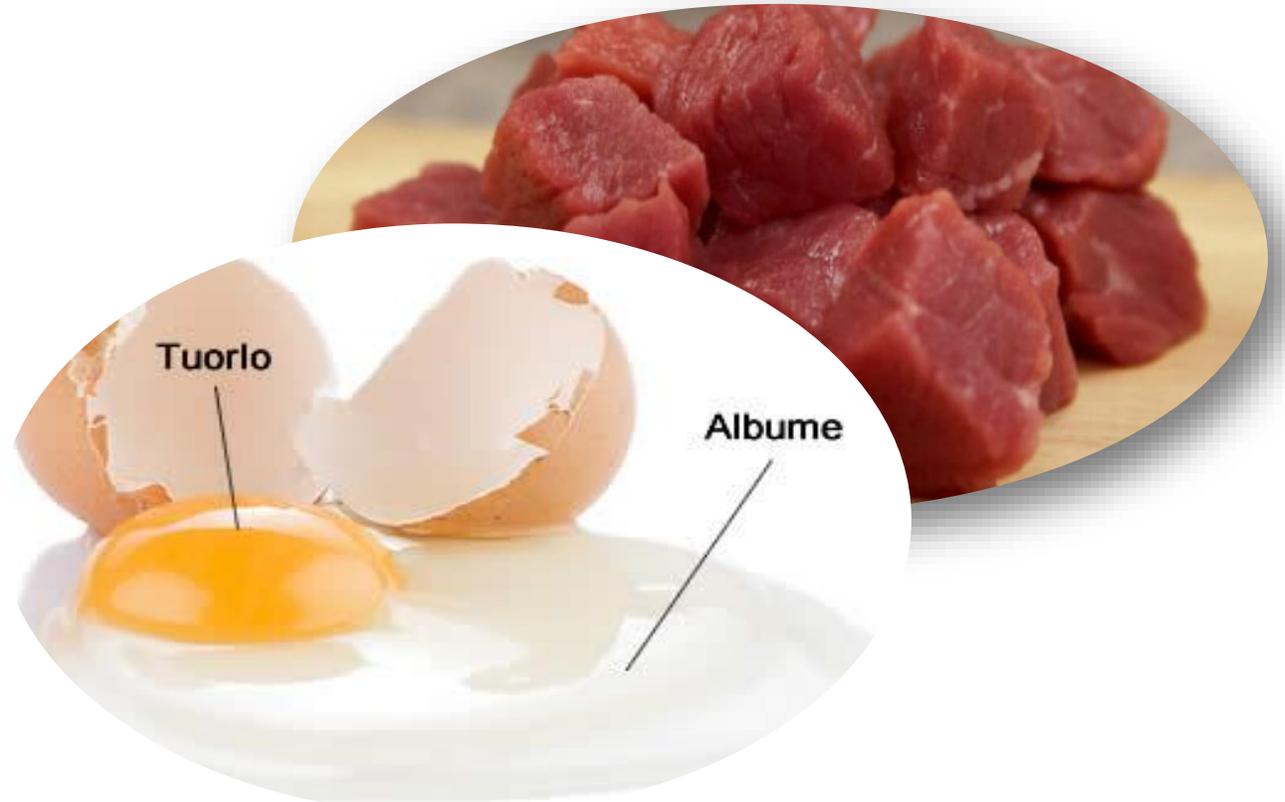


Procedimento:

- Preriscaldiamo il forno a 190° in modalità ventilata
- Disponiamo le bucce di patate su una teglia ricoperta di carta forno, spargiamoci sopra del sale e un filo d'olio
- Inforniamole e cuociamo per circa 8-10 minuti
- Oltre al sale possiamo aggiungere anche spezie come rosmarino o timo

Lista di alimenti accumulati in una settimana

- 100g di carne lessata
- 2 uova
- 2 tuorli
- 2 albumi



1^a ricetta anti spreco: salsa per l'insalata russa e per il vitello tonnato

Ingredienti per una ciotolina di salsa:

- 2 uova (128 kcal e 77,1g di H_2O)
- Olio extra vergine d'oliva (900 kcal e 0g di H_2O)
- 100g di tonno (159 kcal e 61,5g di H_2O)
- Capperi q.b.
- Acciughe q.b.



Procedimento per la 1° salsa:

- In una ciotola unisco le uova con la maionese
- Mescolo fino a formare un miscuglio abbastanza denso

Procedimento per la 2° salsa:

- Prendendo parte della maionese ottenuta aggiungo capperi, acciughe e tonno
- Mescolo fino ad ottenere la medesima consistenza della prima salsa

2^a ricetta anti spreco: frolla della crostata

Ingredienti per uno stampo di crostata da 24 cm:

- 500 g di farina 00 (1700 kcal e 71g di H_2O)
- 250 g di burro a temperatura ambiente (1859 kcal e 35,35g di H_2O)
- 200 g di zucchero a velo (389 kcal e 0,23g di H_2O)
- 2 uova (128 kcal e 77,10g di H_2O)
- 8 g di lievito per dolci (4,08 kcal e 0g di H_2O)
- Scorza di 1 limone non trattato (17 kcal circa e 20,4g di H_2O)
- 1 pizzico di sale fino



Procedimento:

- Per preparare la frolla morbida, tirare fuori il burro dal frigorifero e tenerlo a temperatura ambiente per circa 20 minuti
- Dopodiché spezzettarlo e versarlo in planetaria
- Aromatizzare con scorza di limone non trattato e versare lo zucchero a velo
- Cominciare ad impastare il tutto a velocità medio-bassa
- Una volta ottenuta una crema, aggiungere le due uova e il pizzico di sale continuando ad impastare

- Una volta che le uova saranno state assorbite, unire la farina con il lievito setacciato, poco per volta, tenendo la planetaria sempre in funzione
- Continuare ad impastare giusto il tempo di amalgamare un poco gli ingredienti tra di loro
- Trasferire sul piano di lavoro e compattare il panetto, appiattendolo leggermente
- Avvolgere il panetto con la pellicola e riporlo in frigo per almeno 1 ora

3^a ricetta anti spreco: crema di piselli

Ingredienti per 1 ciotolina di crema:

- 100g di piselli (52 kcal e 79,40g di H_2O)
- 50g di patate (38,5 kcal e 39,7g di H_2O)

Procedimento:

- In un mixer ripongo i piselli e li trituro fino a farli diventare liquidi
- Successivamente aggiungo le patate e trituro anche quelle
- Metto il composto semi liquido in una pentola e lascio cuocere per circa 5 minuti a fiamma bassa



Lista di alimenti accumulati in una settimana

- 250g di polenta
- 60g di pasta
- 150g di orata
- 175g di sugo dello spezzatino
- 100g gambi di finocchio



1^a ricetta anti spreco: dolci di polenta

Ingredienti per 1 piatto di dolci:

- 250g di polenta (750 kcal e 423,25g di H_2O)
- 125g di zucchero semolato (509 kcal e 0,65g di H_2O)

Procedimento:

- Schiacciare la polenta con una forchetta
- Mescolare con lo zucchero e preparare con le mani delle palline di prodotto
- Successivamente mettere in padella e lasciar cuocere fino a che i bordi non sono dorati



2^a ricetta anti spreco: polpette di pesce

Ingredienti per 4 piatti di polpette:

- 150g di pesce orata (181,5 kcal e 297g di H_2O)
- 100g di pangrattato (351 kcal e 6,80g di H_2O)
- 50g di maionese (327 kcal e 9g di H_2O)
- 1 uovo (64 kcal e 38,55g di H_2O)



Procedimento:

- Sminuzzare accuratamente il pesce stando attenti alle lisce
- Amalgamare bene il pesce precedentemente salato con la maionese
- Formare con le mani delle palline da passare nell'uovo sbattuto e poi nel pangrattato x2 volte
- Friggere in olio bollente fino a completa doratura della panatura

Lista di alimenti accumulati in una settimana

- 70g di caffè della moca
- 300g di lenticchie cotte e fredde
- 300g di scarti di verdure varie



1^a ricetta anti spreco: crema al caffè

Ingredienti per 1 bicchiere di crema:

- 70 gr di caffè della moka (0 kcal e 69,5g di H_2O)
- 40 gr di zucchero (156 kcal e 0,20g di H_2O)
- 300 gr di panna fresca(337 kcal e 58,5g di H_2O)



Procedimento:

- Versare lo zucchero all'interno del caffè e mescolare per farlo sciogliere
- Lasciare raffreddare il caffè e versare la panna fresca all'interno di una ciotola, fatta precedentemente raffreddare
- Montare con uno sbattitore elettrico e quando inizierà ad avere una consistenza cremosa aggiungere il caffè, precedentemente preparato
- Versare il caffè ormai raffreddato e continuare a far andare le fruste elettriche
- Coprire la crema al caffè con della pellicola e riporre in frigorifero per almeno un'ora
- Infine servire il dolce con qualche scaglia di cioccolato fondente o con dei chicchi di caffè

2^a ricetta anti spreco: gnocchi con lenticchie

Ingredienti per 4 porzioni:

- 300 gr di lenticchie cotte e fredde (276 kcal e 209,10g di H_2O)
- 50 gr di fiocchi di patate (250 kcal e 500g di H_2O)
- farina integrale q.b.
- acqua q.b.



Procedimento:

- Scaldare l'acqua in una casseruola e salarla
- Prendere le lenticchie avanzate dal frigo e frullarle
- Aggiungere i fiocchi di patate e un goccio d'acqua al composto
- Prendere la farina ed impastare fino ad ottenere un impasto morbido e compatto
- Mettere il composto su un piano di lavoro, infarinato leggermente, e formare dei rotolini da dividere in uguali dimensioni per dare vita agli gnocchi
- Lasciarli raffreddare in frigo e cuocerli in acqua salata

3^a ricetta anti spreco: vellutata di verdure

Ingredienti per 4 porzioni:

- Scarti della verdura
- 1 patata (77 kcal e 79,34g di H_2O)
- Sale fino q.b.
- Pepe nero q.b.
- Olio extra vergine di oliva q.b.
- Origano essiccato q.b.



Procedimento:

- Cuocere tutte le verdure al vapore o in acqua
- Quando sono morbide aggiungere sale, pepe, frullarle
- Aggiungere i liquidi fino ad ottenere la consistenza di una morbida vellutata

Lista di alimenti accumulati in una settimana

- 200g di pane
- 5 albumi



1^a ricetta anti spreco: polpette di pane

Ingredienti per 4 persone:

- 200 g pane (578 kcal e 58g di H_2O)
- 1 uovo (64 kcal e 38,55g di H_2O)
- 20 g parmigiano (100 kcal e 6,7g di H_2O)
- 200 ml latte parzialmente scremato (72 kcal e 181g di H_2O)
- 1 spicchio d'aglio
- 1 cucchiaio olio extra vergine d'oliva
- Sale q.b.
- Pepe q.b.
- Pangrattato q.b.



Procedimento:

- Tagliare a fette il pane e togliere la crosta
- Prendere la mollica , tagliare nuovamente in fette e riporla in una ciotola con del latte
- Schiacciare la mollica con una forchetta e aggiungere uovo e formaggio grattugiato quando la mollica avrà assorbito completamente il latte
- Aggiungere prezzemolo e aglio tritato e in seguito anche olio, sale e pepe a piacere
- Mescolare il composto con le mani fino a renderlo uniforme e iniziare a dare forma alle polpette
- Passarle nell'uovo sbattuto e poi nel pangrattato ottenuto dalla crosta
- Infine friggerle nell'olio bollente finché non sono dorate

2^a ricetta anti spreco: frittata di albumi

Ingredienti per 1 porzione di frittata:

- 5 albumi (86 kcal e 174,50g di H_2O)
- Sale q.b.
- Pepe q.b.

Procedimento:

- Versare in una ciotola gli albumi, insieme a sale e pepe
- Sbattere il composto per amalgamare bene
- Scaldare la padella e bagnarla con un po' d'olio
- Versare il composto nella padella e girarla da tutte e due le parti finché è cotta



Lista di alimenti accumulati in una settimana

- Una ciotola di pomodorini
- 3 uova
- 2 zucchine
- 470g di yogurt greco
- 5 tuorli



1^a ricetta anti spreco: quiche di sfoglia vegetariana

Ingredienti per 1 teglia:

- 2 zucchine (7 kcal e 0g di H_2O)
- 2 melanzane (18 kcal e 92,70g di H_2O)
- 10 pomodorini ciliegini (30 kcal e 28,26g di H_2O)
- 3 uova (192 kcal e 115,65g di H_2O)
- 200g di scamorza affumicata (668 kcal e 89,80g di H_2O)
- 1 rotolo di pasta sfoglia (930 kcal e 0g di H_2O)
- 1 spicchio d'aglio
- 2 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva
- Parmigiano reggiano q.b.



Procedimento:

- Stendere la pasta sfoglia in uno stampo di circa 24 cm, lasciando i bordi alti
- Bucherellare la superficie della sfoglia con i lembi di una forchetta e infornare per circa 10 minuti
- Nel frattempo, tagliare a pezzetti le melanzane, le zucchine e i pomodorini
- Fare scaldare l'olio extravergine in una padella con lo spicchio di aglio
- Lasciare soffriggere un paio di minuti appena, a fiamma bassa, aggiungere le melanzane e le zucchine e togliere l'aglio
- Lasciare cuocere a fiamma vivace e dopo circa 5 minuti, aggiungere anche i pomodorini e continuare la cottura per un'altra 10 di minuti

- Salare quanto basta e mescolare di tanto in tanto
- In una ciotola, sbattere le uova intere con una manciata di parmigiano grattato
- Unire le verdure nella sfoglia e sistemarle uniformemente
- Aggiungere le uova sbattute su tutte le verdure e la scamorza tagliata a pezzetti
- Infornare per 30 minuti a 180°

2^a ricetta anti spreco: creme brûlée allo yogurt greco con vaniglia

Ingredienti per 2 monoporzioni:

- 470 grammi di yogurt greco (540 kcal e 369,95g di H_2O)
- 1 baccello di vaniglia (3 kcal e 0g di H_2O)
- 150 grammi di miele (456 kcal e 27g di H_2O)
- 5 tuorli (325 kcal e 53,50g di H_2O)
- 4 cucchiaini di zucchero di canna per guarnire (380 kcal e 1,34g di H_2O)



Procedimento:

- Tagliare il baccello di vaniglia nel senso della lunghezza, prelevare i semi con uno spilucchino e metterli nel bicchiere di un mixer insieme al baccello stesso, aggiungere poi lo yogurt greco e il miele
- In una ciotola, sbattere i tuorli con la frusta per qualche istante quindi amalgamare il composto allo yogurt greco frullato in precedenza
- Dividere il composto in 4 stampini di ceramica e sistemarli in una teglia riempita d'acqua fino ad arrivare a 2/3 dell'altezza degli stampini

- Far cuocere nel forno già caldo a 160°C per poco più di un'ora, facendo in modo che, a cottura ultimata, la crema risulti soda
- Lasciare gli stampini nell'acqua fino a quando la crema non si è raffreddata, quindi lasciarli raffreddare completamente in frigo e far riposare la crema per alcune ore
- Qualche attimo prima di servire, spolverizzare la superficie di ogni crème brûlée allo yogurt con un cucchiaino di zucchero di canna facendo caramellare con il ferro apposito o con il cannello
- Servire presto affinché lo zucchero caramellato sia ancora tiepido

Lista di alimenti accumulati in una settimana

- 400g di panettone
- 300g di carne
- Qualche foglia di verza



1^a ricetta anti spreco: tiramisù di panettone

Ingredienti per 1 torta:

- 400 g di panettone (1332 kcal e 107,6 g di H_2O)
- 1 litro di latte (640 kcal e 88,50 g di H_2O)
- 6 uova (384 kcal e 231,30g di H_2O)
- 300 g di mascarpone (1365 kcal e 133,20 g di H_2O)
- 80 g di farina (272 kcal e 11,36 g di H_2O)
- 8 g di gelatina in fogli
- 1 baccello di vaniglia
- 200 g di zucchero (784 kcal e 1 g di H_2O)
- Canella in polvere q.b.
- Cacao amaro q.b.



Procedimento:

- Sciogliere 80 gr di zucchero con 100 gr di acqua fino ad ottenere uno sciroppo
- Aggiungere mezzo cucchiaino di cannella in polvere e lasciare raffreddare il tutto
- Portare il latte al limite dell'ebollizione, aromatizzarlo con i semi di vaniglia
- Sbattere con una frusta le uova e lo zucchero rimasto e aggiungere la farina setacciata
- Bagnare la gelatina in acqua fredda
- Filtrare il latte sopra il composto di uova, mescolare con la frusta e rimettere il latte sul fuoco basso, mescolare con la frusta finché non si sarà addensato il tutto

- Unire la gelatina e il mascarpone, poco per volta, amalgamando uniformemente
- Tagliare il panettone a fette di circa 1 cm, coprire con uno strato di fette la base di una pirofila 20x30, bagnare con lo sciroppo, quindi coprire con $\frac{3}{4}$ della crema
- Formare, poi, un altro strato di fette di panettone
- Mettere a riposare il tiramisù di panettone in frigo, per almeno, 4 ore
- Prima di servirlo, spolverizzare la superficie con il cacao amaro in polvere

2^a ricetta anti spreco: lasagna di polenta con verza

Ingredienti per 1 teglia:

- 400 ml di latte (256 kcal e 40g di H_2O)
- 180 g di farina di mais (651 kcal e 22,50g di H_2O)
- 280 g di fontina (960 kcal e 115,08g di H_2O)
- 4 foglie di verza (21 kcal e 91g di H_2O)
- 60 g di parmigiano (300kcal e 20g di H_2O)
- 350 ml di H_2O
- 60 g di burro (454 kcal e 8,46g di H_2O)
- 2 foglie di salvia
- Sale grosso q.b.



Procedimento:

- Portare a bollire il latte con l'acqua e versare la farina
- Aggiungere del sale e far cuocere la polenta per circa 60 minuti
- Una volta pronta versarla su una teglia e lasciare raffreddare
- Nel frattempo portare a ebollizione l'acqua salata, lessare la verza e tagliarla in piccoli pezzi. Una volta cotta, scolarla e metterla da parte
- In un pentolino far sciogliere il burro con la salvia
- Successivamente tagliare la polenta a fette e sistemare a strati in una pirofila imburrata
- Alternare con strati di verza, burro fuso, fontina e parmigiano
- Ripetere l'operazione fino ad esaurimento degli ingredienti
- Infornare la lasagna a 200° per 20 minuti

Lista di alimenti accumulati in una settimana

- 400g di pandoro
- 160g di gallina
- 80g di polenta
- 220g di pane (triturato)
- 70g di parmigiano reggiano
- 1L di brodo dal bollito di carne



1^a ricetta anti spreco: praline di pandoro

Ingredienti per 20 dosi:

- 400g di pandoro raffermo (1600 kcal e 13g di H_2O)
- 2 cucchiaini di zucchero a velo (80 kcal)
- 120g di panna fresca liquida (235 kcal circa e 70,2g di H_2O)
- 50g cacao amaro in polvere (114 kcal e 1,5g di H_2O)



Procedimento:

- Sfilacciare a piccoli pezzi gli avanzi di pandoro per poi metterli in una ciotola
- Aggiungere la panna fresca liquida e lo zucchero a velo
- Schiacciare il tutto con le mani in modo che la panna bagni il pandoro
- Dopo aver ottenuto un impasto leggermente umido prelevare una piccola quantità e formare un tartufo della grandezza di una noce
- Una volta pronte, facciamo roteare le praline nel cacao amaro e le poggiamo man mano su una piattino
- Dopo di che poniamole in frigorifero per 1 ora, in modo che diventino belle fresche e prendano consistenza

2^a ricetta anti spreco: polpette di carne

Ingredienti per 9 dosi:

- 160g di gallina lessa (219 kcal e 117g di H_2O)
- 30g di mozzarella fior di latte (80 kcal e 16g di H_2O)
- 20g di pangrattato (79 kcal e 1,3g di H_2O)
- 20g di parmigiano reggiano DOP (79,6 kcal e 6,4 g di H_2O)
- 2 uova (128 kcal e 77,1g di H_2O)
- Origano q.b.
- Sale fino q.b.
- Pepe nero q.b.



Procedimento:

- Come prima cosa separare le ossa della gallina già cotta dalla carne ed eliminare anche la pelle, poi sfilacciare i pezzi di carne con le mani
- Aggiungere in seguito l'uovo, il pangrattato e il parmigiano
- Aggiungere un pizzico di sale e di pepe e impastare il tutto con le mani fino ad ottenere un composto compatto
- Tagliare anche la mozzarella a pezzetti
- Prelevare quindi una porzione di impasto e appiattirla all'interno del palmo delle mani, formando una conca
- Posizionare al centro un paio di pezzetti di mozzarella e richiudere sopra l'impasto in modo da formare la polpetta

- Eseguire lo stesso procedimento per ciascuna polpetta fino ad esaurire l'impasto
- Disporre le polpette su un vassoio foderato con carta forno
- Sbattere poi l'uovo in una ciotolina, versare il pangrattato in un'altra e scaldare l'olio fino a raggiungere una temperatura di 170°
- Non appena l'olio sarà caldo passare ciascuna polpetta prima nell'uovo e poi nel pangrattato
- Friggere le polpette per un paio di minuti fino a che non saranno ben dorate
- Con uno scolino scolare le polpette dall'olio e trasferirle su un foglio di carta assorbente

3^a ricetta anti spreco: minestra

Ingredienti per 4 dosi:

- 1L di brodo di carne (7 kcal e 97,55g di H_2O)
- 300g di pastina (312 kcal e 7g di H_2O)
- 20g di parmigiano reggiano DOP (79,6 kcal e 6,4 g di H_2O)



Procedimento:

- Versare il brodo in una pentola e scaldarlo su un fornello a fiamma moderata
- Quando avrà raggiunto l'ebollizione aggiungere la pastina mescolando di tanto in tanto
- Controllare i tempi di cottura sulla confezione della pastina
- Quando sarà ben cotta, spegnere il fuoco e aggiungere a poco a poco il parmigiano grattugiato continuando a mescolare
- Lasciare riposare la minestrina per 3 minuti e servirla in tavola calda

4^a ricetta anti spreco: cotolette

Ingredienti per 4 dosi:

- 4 costolette di vitello (1920 kcal e 1202,88g di H_2O)
- 100g di burro chiarificato (131 kcal e 73,37g di H_2O)
- 3 tuorli (164,22 kcal e 26,67 di H_2O)
- 100g di farina 00 (366 kcal)
- 200g di pangrattato (790 kcal e 13,03g di H_2O)
- Sale q.b.



Procedimento:

- In una ciotola mettere il pangrattato
- Sul piano di lavoro battere la carne da ambo le parti delicatamente
- Passare le fette nella farina e scuoterle in modo che rimangano appena imbiancate
- Passare le cotolette nei tuorli sbattuti e nel pangrattato, premendo bene in modo che il pane rimanga attaccato alla carne
- In una padella antiaderente larga scaldare il burro chiarificato
- Cuocere le cotolette per 5 o 6 minuti per lato
- Girarle una sola volta facendo attenzione di non bucarle con i rebbi della forchetta
- Salare prima di servirle a tavola

Lista di alimenti accumulati in una settimana

- 30g di grana padano
- 4 fette di panettone
- 100g di polpo
- 50g di torrone



1^a ricetta anti spreco: risotto allo zafferano e al panettone

Ingredienti per 4 porzioni:

- 350 g di riso (1162 kcal e 42g di H_2O)
- 50 g di burro (379 kcal e 1,15g di H_2O)
- 30 g di Grana Padano grattugiato (117,6 kcal e 8,7g di H_2O)



- 200 g di brodo vegetale (14 kcal e 44g di H_2O)
- 4 fette di panettone senza crosta (333 kcal e 84g di H_2O)
- 15 pistilli di zafferano
- Un pizzico di sale e pepe

Procedimento:

- In una casseruola fare tostare il riso, bagnare poco per volta con l'acqua salata, e portare a cottura
- Togliere dal fuoco e mantecare con il burro, il grana, regolare di sale e pepe e tenerlo cremoso
- Dopo aver realizzato la crema con i pistilli di zafferano aggiungerla al riso
- Far tostare in forno a 180°C il panettone tagliato a pezzi per circa 5 minuti, togliere dal forno e tenere da parte
- Stendere il riso su un piatto piano, adagiare l'infusione di zafferano, i pezzi di panettone e guarnire con l'uvetta

2^a ricetta anti spreco: insalata di polpo e patate e patate

Ingredienti per 4 persone:

- 100 g di polpo (57 kcal e 82g di H_2O)
- 100 g di patate (80 kcal e 75g di H_2O)
- 150 g di olio d'oliva (1348 kcal e 0g di H_2O)
- 2 limoni (6 kcal e 92,10g di H_2O)
- 20 g di prezzemolo (4 kcal e 17,54g di H_2O)
- Un pizzico di sale e pepe



Procedimento:

- Pelare le patate, sciacquarle e tagliarle a cubetti di circa 2 cm
- Lessarle in abbondante acqua salata per circa 20 minuti, dovranno essere sode senza sfaldarsi
- Scolarle e lasciarle raffreddare su un piatto, piuttosto distanziate tra loro
- Dedicarsi quindi alla citronette: emulsionare in una ciotola, con una forchetta o una piccola frusta, l'olio, il prezzemolo tritato, il succo di limone, sale e pepe
- In un'insalatiera piuttosto larga riunire il polpo e le patate, aggiungere la citronette e mescolare con molta delicatezza finché il condimento sarà distribuito in modo omogeneo
- Lasciarlo riposare per un paio d'ore in frigorifero prima di servirlo

Lista di alimenti accumulati in una settimana

- 1 arancia
- 100g di mandorle
- 100g di verdure varie
- 1 baccello di vaniglia
- 200g di pane raffermo



1^a ricetta anti spreco: granola alle spezie

Ingredienti per 2 porzioni:

- 100g di mandorle (575 kcal e 5,7g di H_2O)
- 150 g avena (559 kcal e 15,45g di H_2O)
- 1 cucchiaio di fiocchi di cocco
- 60 g semi di zucca (0 kcal e 0g di H_2O)
- 60 g noci (413 kcal e 2,10g di H_2O)
- 30 g noci pecan (211 kcal e 1,50g di H_2O)
- 1/2 cucchiaino di cannella
- 60 ml di sciroppo d'acero (156 kcal e 19,44g di H_2O)
- Mezzo cucchiaino di estratto di vaniglia



Procedimento:

- Mescolare tutti gli ingredienti insieme
- Lasciare in forno a 180°C per 45 minuti, rigirare nel mentre