



SOMMARIO



- 6** Niente sprechi! Come scegliere le materie prime migliori e imparare a conservare i cibi e gli “scarti”

- 10** Verdure e legumi
pomodori, cavolfiori, piselli, patate, carote, asparagi, carciofi, ravanelli e zucca

- 98** Frutta
arance, limoni, mele, anguria

- 134** Uova e formaggi

- 154** Carne e pesce

- 174** Avanzi

- 188** Indice delle ricette

NIENTE SPRECHI!

Lo spreco alimentare in cucina può essere davvero ridotto? Ciò che tradizionalmente consideriamo scarto può diventare il protagonista di ricette gustose e sfiziose? La risposta è certamente sì, perché anche le parti degli ingredienti che consideriamo “rifiuti” (cioè bucce, torsoli, gambi, baccelli, croste di formaggio, lische di pesce ecc.) possono essere utilizzate, a maggior ragione se sono commestibili e piene di sostanze nutritive utili e salutari per il nostro organismo. Ma come fare?

Questo libro diventerà il **vostro nuovo riferimento in cucina**, perché vi insegnerà a risparmiare sulla spesa e a trasformare ciò che di solito buttate in preparazioni creative. Ogni capitolo del libro è dedicato a un ingrediente (verdure, legumi, frutta, uova, formaggi, carne e pesce); per ogni ingrediente abbiamo pensato a una ricetta realizzata con la sua parte “nobile” (succo, polpa ecc.) e ad alcune **idee per reinventare lo “scarto”**, che si prende così la rivincita diventando elemento principale di un antipasto, un primo, un secondo o, perché no, di un dolce. Imparerete che “scarto” è, in effetti, un termine improprio per definire questi elementi. Una sezione finale è dedicata alla cucina con gli avanzzi, per non sprecare proprio nulla.

Da qui potete partire per sbizzarrirvi in mille altri piatti, perché, ne siamo sicuri, una volta che avrete appreso le basi non riuscirete più a tornare indietro: non getterete più il torsolo che rimane dopo aver mangiato una mela o la buccia in eccesso dopo avere cucinato una torta di carote. Non è tutto, perché i nostri amati “scarti” sono perfetti anche per usi alternativi. Per questo, qua e là, troverete anche consigli pratici per maschere di bellezza, fertilizzanti per le vostre piante, ecc.

Gli sprechi alimentari si combattono adottando **comportamenti più consapevoli**: seguite una corretta alimentazione e conducete uno stile di vita sano. Prestate attenzione nell'acquisto degli ingredienti e imparate a conservare meglio i prodotti (ne parliamo in modo approfondito più avanti). Ridurre il più

possibile gli sprechi in cucina non è però solo una questione di portafoglio (perché davvero si risparmia nella spesa!). Quelli legati alla filiera alimentare impattano pesantemente anche a livello ambientale, economico, sanitario e sociale. Il primo passo da compiere, come già detto, è però eliminare la convinzione che esistano, in cucina, scarti da buttare. Pensate che nei prodotti dell'ortofrutta si arriva a eliminare fino al 40% del peso degli stessi, sebbene siano in realtà davvero minime le parti non commestibili.

Prima della pratica, però, abbiamo pensato a una parte teorica, con vari suggerimenti intelligenti per fare la spesa e conservare gli alimenti in modo da ridurre il più possibile i rifiuti.

COME SCEGLIERE LE MATERIE PRIME

Utilizzare al 100% un alimento significa fare una scelta oculata già al supermercato: è importante infatti **privilegiare ortaggi e frutti biologici o naturali**, così da scongiurare la possibilità di ingerire pesticidi e sostanze chimiche. È infatti sulle foglie più esterne, su bucce e gambi che si concentrano i più alti livelli di concimi. Limitate il più possibile l'acquisto e l'utilizzo di prodotti già lavorati e confezionati, scegliendo invece prodotti sfusi, così da limitare inutili imballaggi dannosi per l'ambiente. Per rispettare la scelta ecologica, se possibile, preferite i mercati settimanali o rifornitevi direttamente dalle aziende che fanno vendita diretta ai consumatori, acquistando **prodotti locali e di stagione**. Una spesa biologica può risultare inizialmente più costosa ma, grazie alla possibilità di utilizzo certo e sicuro di tutto il prodotto, anche nelle sue parti di “scarto”, alla fine l'importo maggiore verrà ammortizzato. Fate inoltre attenzione che i prodotti ortofrutticoli acquistati siano **integri in ogni loro parte**: foglie, bucce, gambi sono indicatori precisi della freschezza del prodotto, perché sono i primi a ingiallire o appassire. I prodotti già mondati, inoltre, hanno spesso un costo più alto.



CON LE BUCCE DI CAROTE TRITATE POTETE ANCHE CREARE UNA MASCHERA DI BELLEZZA PER IL VISO: L'ABBONDANTE PRESENZA DI VITAMINA A LE RENDE ALLEATE PERFETTE PER LA NOSTRA ABBRONZATURA.

 PERSONE	PREPARAZIONE	COTTURA
4	15 MINUTI	15 MINUTI

250 G DI RISO JASMINE
150 G DI BUCCE DI CAROTE
1 MAZZETTO DI FOGLIE DI CAROTE
100 G D'ARACHIDI GIÀ SGUSCIATE
1/2 ARANCIA NON TRATTATA
OLIO D'OLIVA EXTRAVERGINE
ERBA CIPOLLINA
CURRY PICCANTE
SALE

RISO SALTATO CON CAROTE E ARACHIDI

Cuocete il riso come indicato sulla confezione, scolatelo e allargatelo in una pirofila. In una padella capiente saltate le bucce di carote e le foglie spezzettate con qualche cucchiaio d'olio. Salate e unite le arachidi tritate grossolanamente e il curry.

Aggiungete il riso e insaporite con il succo e un po' di scorza grattugiata dell'arancia. Completate con l'erba cipollina tagliuzzata e saltate ancora per 2 minuti.





PERSONE

4

PREPARAZIONE

15 MINUTI



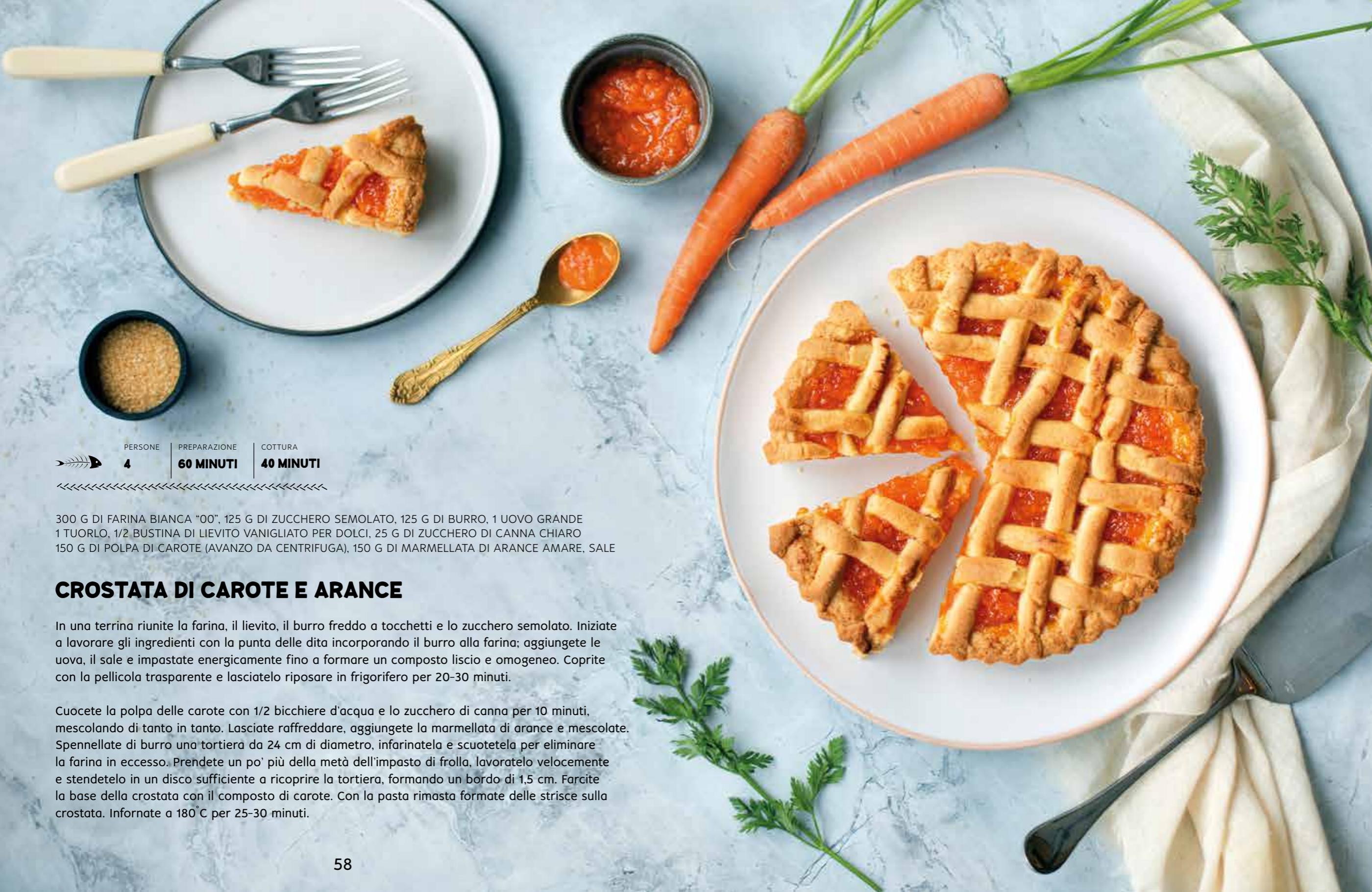
200 G DI FOGLIE E GAMBİ DI CAROTE
20 G DI PECORINO
30 G DI PARMIGIANO
15 G DI PINOLI
20 G DI MANDORLE SPELLATE
20 G DI BASILICO
1 SPICCHIO D'AGLIO
1 CUCCHIAINO DI CAPPERI SOTTO SALE
100 ML DI OLIO D'OLIVA EXTRAVERGINE
SALE

PESTO DI FOGLIE DI CAROTE

Sciacquate i capperi eliminando il sale che li ricopre e lasciateli in ammollo per 15 minuti. Lavate bene le foglie e i gambi più teneri delle carote. Asciugateli e inseriteli nel bicchiere del frullatore con gli altri ingredienti, tranne l'olio. Frullate per qualche secondo in modo da tritarli grossolanamente.

Continuando a frullare versate l'olio, fino a ottenere un pesto omogeneo. Aggiustate di sale. Conservate in un vaso di vetro chiuso ermeticamente in frigorifero per 2 giorni al massimo. Potete usare il pesto spalmato su crostini di pane, per condire la pasta o i cereali, oppure per insaporire un'insalata di legumi.





 PERSONE **4** | PREPARAZIONE **60 MINUTI** | COTTURA **40 MINUTI**

300 G DI FARINA BIANCA "00", 125 G DI ZUCCHERO SEMOLATO, 125 G DI BURRO, 1 UOVO GRANDE
1 TUORLO, 1/2 BUSTINA DI LIEVITO VANIGLIATO PER DOLCI, 25 G DI ZUCCHERO DI CANNA CHIARO
150 G DI POLPA DI CAROTE (AVANZO DA CENTRIFUGA), 150 G DI MARMELLATA DI ARANCE AMARE, SALE

CROSTATA DI CAROTE E ARANCE

In una terrina riunite la farina, il lievito, il burro freddo a tocchetti e lo zucchero semolato. Iniziate a lavorare gli ingredienti con la punta delle dita incorporando il burro alla farina; aggiungete le uova, il sale e impastate energicamente fino a formare un composto liscio e omogeneo. Coprite con la pellicola trasparente e lasciatelo riposare in frigorifero per 20-30 minuti.

Cuocete la polpa delle carote con 1/2 bicchiere d'acqua e lo zucchero di canna per 10 minuti, mescolando di tanto in tanto. Lasciate raffreddare, aggiungete la marmellata di arance e mescolate. Spennellate di burro una tortiera da 24 cm di diametro, infarinatela e scuotetela per eliminare la farina in eccesso. Prendete un po' più della metà dell'impasto di frolla, lavoratelo velocemente e stendetelo in un disco sufficiente a ricoprire la tortiera, formando un bordo di 1,5 cm. Farcite la base della crostata con il composto di carote. Con la pasta rimasta formate delle strisce sulla crostata. Infornate a 180°C per 25-30 minuti.

PERSONE | PREPARAZIONE | COTTURA
6 | **85 MINUTI** | **40 MINUTI**

250 G DI FARINA DI FARRO BIANCA
100 G DI ZUCCHERO
125 G DI BURRO
3 TUORLI
1 UOVO
SALE

PER LA FARCITURA

250 G DI RICOTTA
80 G DI ZUCCHERO A VELO
1 CUCCHIAINO DI CANNELLA
3 MELE GOLDEN
1 UOVO
120 ML DI PANNA FRESCA
1 CUCCHIAIO DI FARINA BIANCA "00"

CROSTATA DI FARRO CON MELE E CREMA DI RICOTTA

Impastate la farina di farro con lo zucchero e il burro, sbriciolando l'impasto con la punta delle dita. Unite le uova e un pizzico di sale, e impastate velocemente fino a ottenere una pasta morbida e omogenea. Coprite con la pellicola trasparente e lasciate riposare in frigorifero per 1 ora.

In una terrina mescolate la ricotta con 50 g di zucchero a velo e la cannella. A parte mescolate l'uovo con la farina e lo zucchero rimasto, poi unite la panna. Sbucciate le mele, eliminate il torsolo e tagliatele a fette spesse.

Stendete la pasta frolla e ricoprite uno stampo rettangolare imburato di 28 cm di lunghezza. Versate la crema di ricotta, disponete le fettine di mela sulla superficie e ricoprite il tutto con la crema di panna. Cuocete in forno a 180°C per 35-40 minuti.





 PERSONE **4** | PREPARAZIONE **15 MINUTI** | COTTURA **20 MINUTI**

400 G DI FILETTO DI MAIALE
200 G DI TORSOLI DI MELA
100 ML DI BRODO VEGETALE
60 ML DI PANNA FRESCA
1 CUCCHIAINO DI SEMI DI SENAPE
1 FOGLIA D'ALLORO
1 CUCCHIAIO DI PREZZEMOLO TRITATO
OLIO D'OLIVA EXTRAVERGINE
FARINA BIANCA "00", SALE E PEPE

BOCCONCINI DI MAIALE CON SALSA ALLE MELE

Sgrassate il filetto di maiale e tagliatelo a fettine di 1 cm di spessore. Infarinatelo leggermente e rosolate in una padella con un filo d'olio, fino a dorarle da entrambe le parti. Unite i torsoli di mela, la foglia d'alloro, la senape e un pizzico di sale. Fate caramellare appena, poi unite la panna e il brodo. Cuocete per 10-15 minuti.

Togliete le fettine di filetto e tenetele da parte. Passate la salsa al passaverdura e raccoglietela di nuovo nella padella. Aggiungete la carne, aggiustate di sapore e cospargete con il prezzemolo tritato.



LITRI **1** | PREPARAZIONE **10 MINUTI** | COTTURA **5 MINUTI**

1/2 KG DI SCARTI DI MELA (BUCCE, TORSOLI, SEMI)
1 CUCCHIAINO DI MIELE
1 L D'ACQUA

ACETO DI MELA

Mettete gli scarti di mela in un vaso sterilizzato. Portate a ebollizione l'acqua, lasciatela intiepidire e scioglietevi il cucchiaino di miele. Versatela ancora tiepida sugli scarti di mela che dovranno essere coperti e non affiorare in superficie, altrimenti si forma la muffa. Coprite con una garza o un telo pulito fissato con un elastico e lasciate in un luogo tiepido per circa 4 settimane.

Se volete accelerare il processo, aggiungete 1-2 cucchiaini d'aceto bianco. L'aceto sarà pronto quando sentirete un leggero profumo d'aceto e i microrganismi avranno smesso di "fermentare". Filtratelo e versatelo in bottiglie pulite, preferibilmente scure.



PERSONE | PREPARAZIONE | COTTURA
4 | **20 MINUTI** | **35 MINUTI**

200 G DI PASTA FRESCA PER LASAGNE
1 BRANZINO DI CIRCA 300 G
300 G DI GAMBERI
1/2 KG DI VONGOLE
1/2 L DI BESCIAMELLA
300 G DI POLPA DI POMODORO
200 G DI MOZZARELLA
30 G DI BURRO
1 SPICCHIO D'AGLIO
OLIO D'OLIVA EXTRAVERGINE
PREZZEMOLO
SALE

LASAGNE DI MARE

Lavate accuratamente le vongole e lasciatele spurgare per 20 minuti in acqua fredda leggermente salata. Squamate il branzino, sfilettatelo ed eliminate la pelle. Tagliate la polpa a tocchetti. Togliete la testa ai gamberi, eliminate il guscio che li ricopre e incidete il dorso per sfilare il filettino scuro interno. Tagliateli a cubetti.

Scaldare una padella con un filo d'olio, un ciuffetto di prezzemolo e lo spicchio d'aglio spezzettato. Unire le vongole, coprite con un coperchio e lasciate cuocere per alcuni minuti, quanto basta a far aprire i gusci. Sgusciate tutte le vongole e filtrate il fondo di cottura. In una padella con 2 cucchiaini d'olio fate insaporire la polpa di branzino, unite i gamberi e dopo qualche minuto le vongole con la loro acqua di cottura. Aggiungete il pomodoro, un pizzico di sale e cuocete per 10 minuti. Insaporite con poco prezzemolo tritato e tenete da parte. Tritate la mozzarella.

In una pirofila da forno stendete uno strato di besciamella, coprite con uno strato di pasta fresca per lasagne e continuate con besciamella, sugo di pesce e qualche pezzetto di mozzarella. Proseguite formando almeno 3 strati di pasta, terminate con un po' di sugo, un poco di mozzarella e qualche fiocchetto di burro. Cuocete in forno a 180°C per 25 minuti, coprendo la pirofila con un foglio d'alluminio (scoprite la pirofila a metà cottura).



LITRI **1,5** | PREPARAZIONE **15 MINUTI** | COTTURA **25 MINUTI**

1/2 KG DI SCARTI DI PESCE BIANCO, 200 G DI GUSCI DI VONGOLE, 3-4 TESTE DI GAMBERO
100 G DI SEDANO, 80 G DI CAROTA, 80 G DI CIPOLLA, 100 G DI PORRO
100 G DI FUNGHI CHAMPIGNON, 2 RAMETTI DI PREZZEMOLO, 2 FOGLIE DI BASILICO
4 GRANI DI PEPE, 2 L D'ACQUA, 100 G DI ALBUME

BRODO DI PESCE

Lavate bene le lische, le teste di gambero e i gusci spurgandoli in acqua fredda. Metteteli in una pentola capiente con le verdure lavate e tagliate a tocchetti, unite il prezzemolo, il basilico e il pepe. Coprite con l'acqua fredda.

Sbattete leggermente l'albume con una forchetta, versatelo in casseruola, mescolate e mettete sul fuoco. Portate a ebollizione e cuocete per 25 minuti schiumando periodicamente. Spegnete il fuoco e lasciate riposare per 10 minuti. Filtrate delicatamente e conservate in frigorifero o nel freezer.

