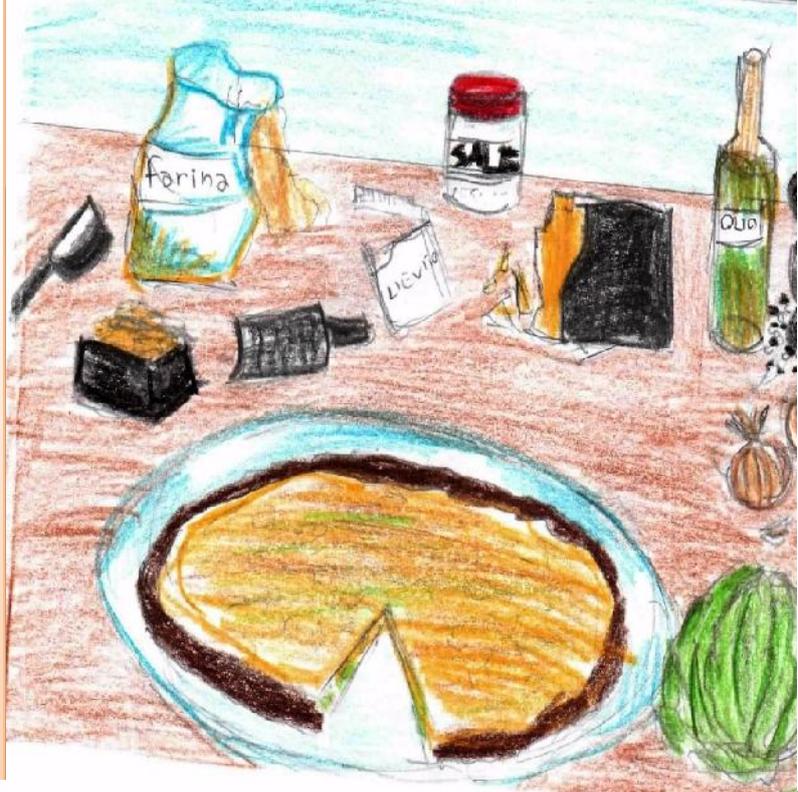


ISTITUTO COMPRENSIVO
FOLIGNO 1

SCUOLA SECONDARIA DI
PRIMO GRADO

“G. PIERMARINI”

Anno scolastico 2015-2016



**NON
SPRECARE
IL
CIBO**

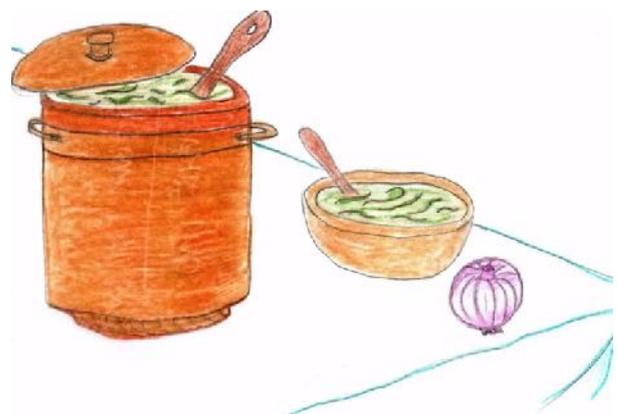
-APPROFONDIMENTI

-Testi

**-Disegni e ricerca
immagini**

A cura della

CLASSE 2° B



E' iniziato tutto così....

In questo anno scolastico abbiamo avuto due incontri contro lo spreco del cibo, con l'associazione " Felcos Umbria" che è una rete che si occupa di promuovere lo sviluppo umano sostenibile attraverso la realizzazione di progetti e iniziative a livello internazionale e locale.



Il primo incontro l'abbiamo avuto con i ragazzi del liceo classico di Foligno che, attraverso giochi hanno fatto capire quello che sta succedendo nel mondo riguardo allo spreco alimentare. Nel secondo incontro abbiamo trovato i ragazzi del corso professionale per aiuto cuoco che ci hanno fatto preparare e assaggiare "la Panzanella", un piatto che prevede l'utilizzo del pane raffermoe anche di verdure eccedenti. E' stata un'esperienza divertente e interessante durante la quale ci hanno informati sul fatto che in Italia ogni anno vengono buttati 1,19 milioni di tonnellate di alimenti, un'abitudine che si riflette negativamente anche sull'ambiente, come sottolinea il WWF. Abbiamo così potuto riflettere sui nostri comportamenti sbagliati e cercare di modificarli.

Ci è stato detto che è in atto una semplificazione delle normative sugli alimenti invenduti e in scadenza, che consentirà di darli in beneficenza.

Abbiamo saputo che il costo economico dello spreco alimentare viene valutato attorno ai 750 miliardi di dollari e che in Italia, ogni anno, in media una famiglia butta circa 49 kg di cibo corrispondenti a circa 316 €

Da questa esperienza è nata l'idea di questo piccolo "libro" realizzato da noi con la prof. Umbertina Fondati che ha coordinato e impaginato il nostro lavoro

La classe 2°B

UNA GIORNATA CONTRO LO SPRECO DEL CIBO



**IMPARIAMO A FARE UNA RICETTA DI RICICLO:
LA "PANZANELLA"**



Non alimentare lo spreco.

Spreco e risorsa

Dal 1974 a oggi lo spreco alimentare nel mondo è aumentato del 50%.

Il 40% del cibo prodotto negli Stati Uniti viene

gettato. In Svezia in media ogni famiglia butta via il 25% del cibo acquistato. E in Italia, ogni anno, prima che il cibo giunga nei nostri piatti, se ne perde una quantità che potrebbe soddisfare i fabbisogni alimentari per l'intero anno di tre quarti della popolazione italiana, vale a dire di 44.472.914 abitanti. Lo spreco alimentare è stato per troppo tempo sottostimato, poco indagato e poco documentato. Solo negli ultimi anni, vista la crisi economica globale e il crescente allarme per il cambiamento climatico, si è capito il problema

Lo spreco alimentare è tanto più inaccettabile, quanto più aumentano la povertà e le persone denutrite, che sono 1 miliardo, secondo la Fao e la produzione di rifiuti urbani è di 502 kg a persona nell'Ue

In Europa, la quantità di cibo sprecato ammonta a 89 milioni di tonnellate, cioè, una media di 180 kg pro capite. Lo spreco domestico maggiore pro capite si registra in Inghilterra, con 110 kg a testa, seguono Italia (108 kg), Francia (99 kg), Germania (82 kg), Svezia (72 kg).



Lo spreco di cibo in Italia.

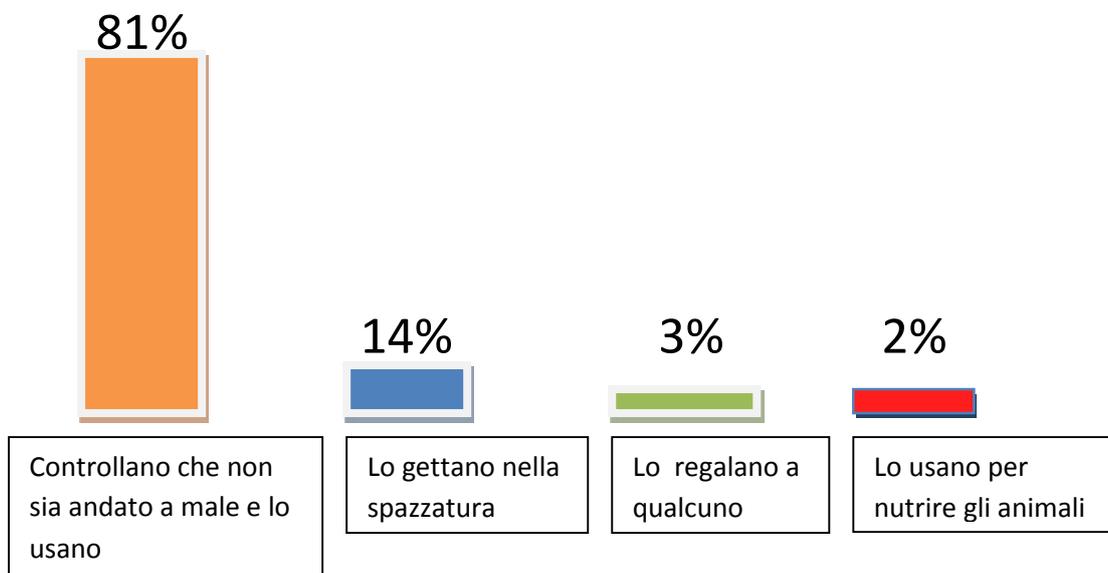
Ogni anno in Italia si sprecano circa 3,6 milioni di tonnellate di cibo nella filiera dal campo alle tavole, passando per i supermercati, con l'emissione di oltre 3 milioni di tonnellate di Co2.

In Italia, lo spreco alimentare rappresenta l'1,19% del Pil (circa 18,5 miliardi) così ripartito:

- soltanto lo 0,23% si colloca nella filiera di produzione (agricoltura), trasformazione (industria alimentare), distribuzione (grande e piccola) e ristorazione (collettiva)
 - il resto è a livello domestico: 0,96% del Pil.
 - lungo la filiera agroalimentare circa il 3% dei consumi finali di energia in Italia (l'equivalente dei consumi finali di 1.650.000 italiani) sono attribuibili allo spreco alimentare dal campo alla tavola.
- Almeno il 60% di questo spreco potrebbe essere evitato.
-

Il cibo scaduto

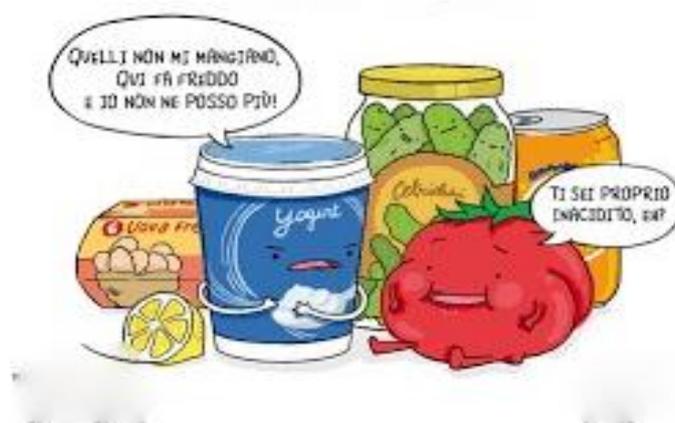
Quando un alimento è scaduto i consumatori cosa fanno?



Il recupero delle eccedenze alimentari.

In questi ultimi anni in Italia, sono molte le iniziative promosse associazioni, sindaci e istituzioni internazionali per

contrastare il fenomeno dello spreco alimentare, per le persone in stato di bisogno e per l'intero sistema sociale ed economico. In particolare sottolineiamo il fenomeno delle banche alimentari, cioè organizzazioni specializzate nella raccolta delle eccedenze alimentari prodotte dalle imprese e dagli agricoltori che poi le distribuiscono alle famiglie in difficoltà.



Lo sapevi che?

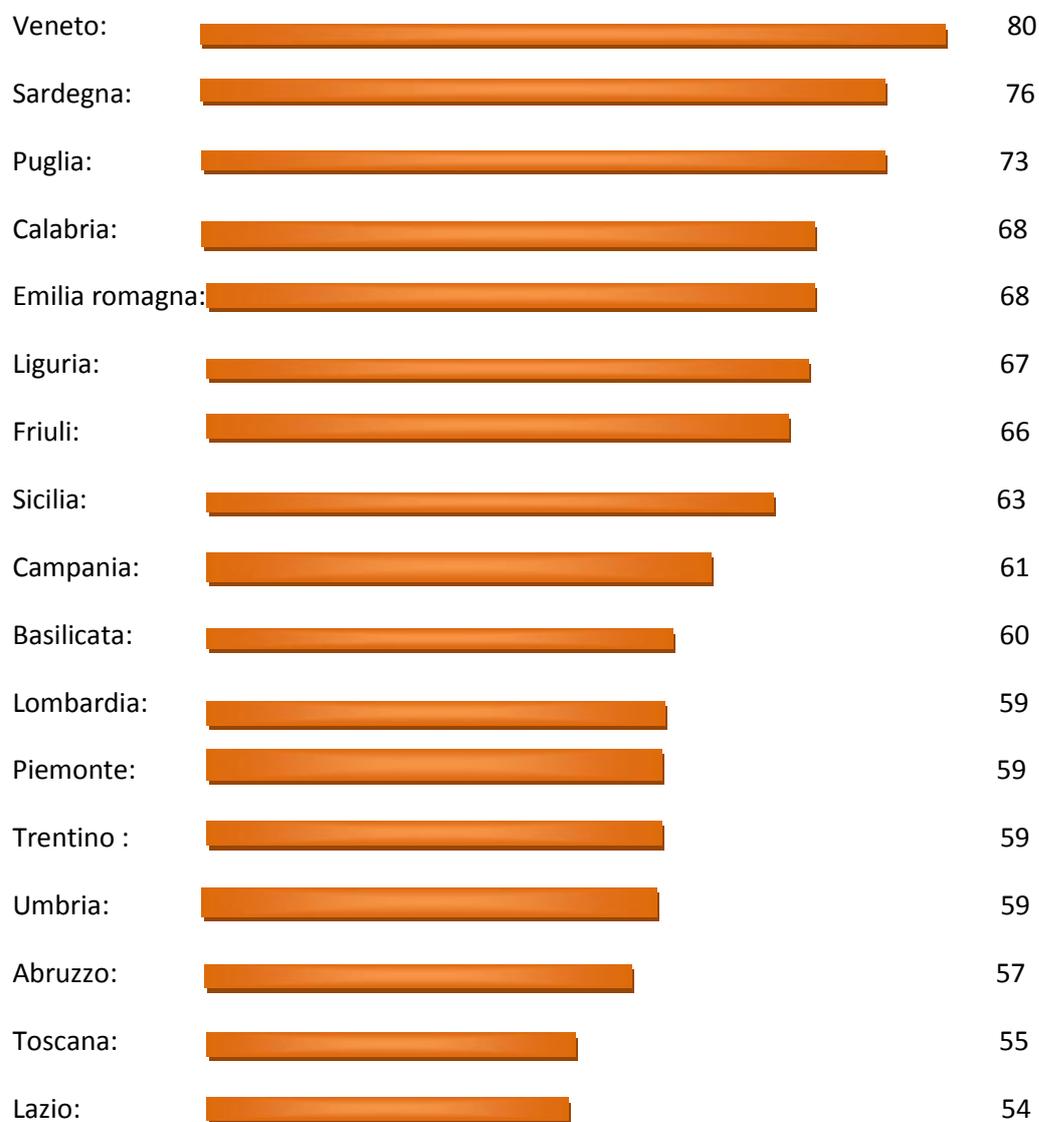
In Italia vengono distrutte 1,5 milioni di tonnellate di beni alimentari, con un valore di 4 miliardi di euro e l'equivalente di 15,000 tir.

Gli alimenti da buttare sono composti da:

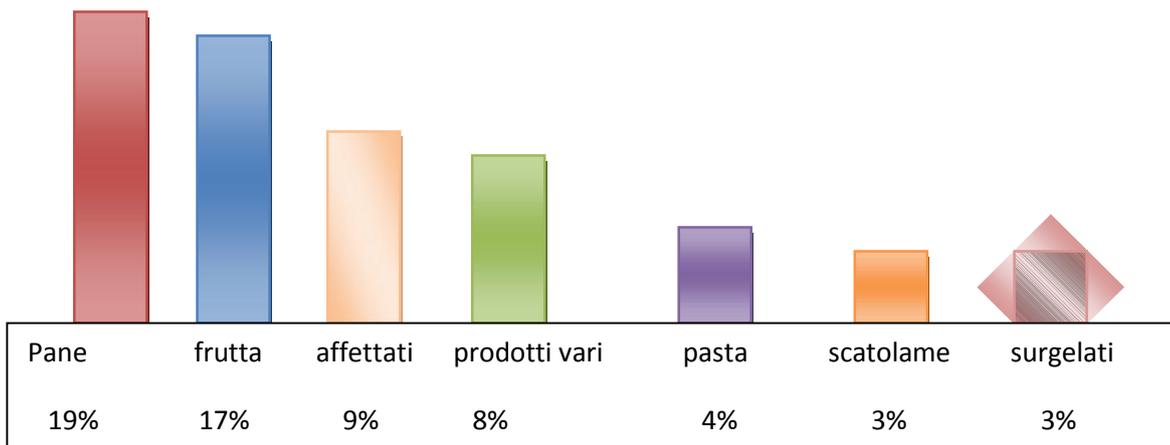
- Prodotti con date in scadenza ravvicinate,
- Prodotti che si rovinano facilmente
- Prodotti scartati perché hanno confezioni leggermente ammaccate
- Prodotti in via di sostituzione con altri che incontrano il gusto mutevole dei consumatori.

Tuttavia si tratta di prodotti perfettamente commestibili che possono essere consegnati a gente bisognosa.

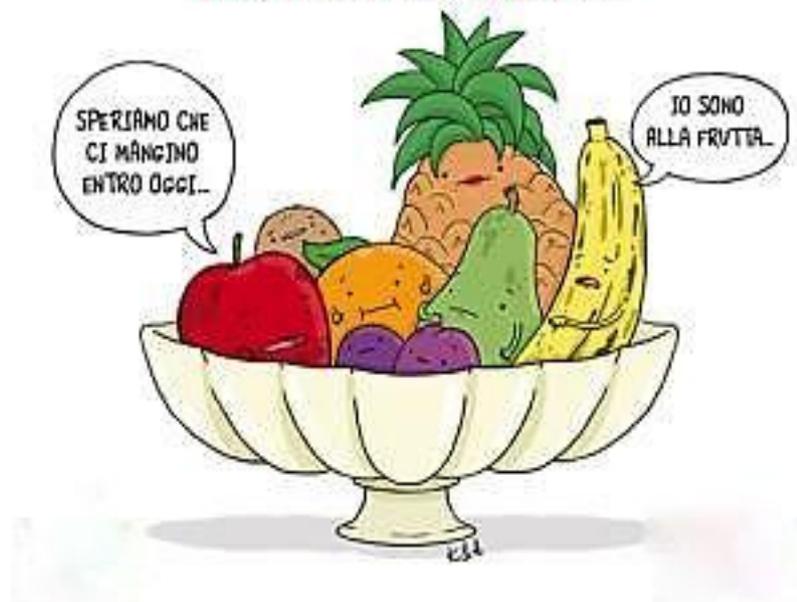
GLI ALIMENTI CHE FINISCONO IN PATTUMIERA SENZA ESSERE UTILIZZATI



IL CIBO SPRECATO



Non alimentare lo spreco.



Provaci anche tu! Come si fa a non sprecare? Come si fa a ridurre lo spreco domestico?



1 La spesa

La lotta allo spreco di cibo inizia con la scelta e la programmazione degli acquisti e dei pasti. Una delle cause più frequenti di spreco di cibo sono gli acquisti sbagliati, frettolosi ed eccessivi.

Prima di fare la spesa, bisogna controllare bene cosa serve e cosa si ha già.

Fare una lista delle cose da acquistare, in base alle esigenze, può aiutare a evitare acquisti inutili. Sarebbe anche utile pianificare i pasti della settimana.



2 La stagionalità

Seguire la stagionalità e l'origine del prodotto, soprattutto per frutta e verdura si può fare leggendo cartelli esposti, etichette e codice a barre.

3 Il frigorifero

Il passo successivo, dopo la spesa, è riporre la spesa nel frigorifero, facendo attenzione al ripiano giusto, dato che la temperatura non è omogenea.

Per esempio frutta e verdura cruda vanno in basso (6°C), mentre pesce e carne cruda in alto (0/2°C).

Inoltre è utile far ruotare i prodotti, mettendo davanti quelli più deperibili a breve scadenza.



4 Il freezer

Molti prodotti alimentari possono essere congelati per prolungarne la durata nel tempo e mantenerne la freschezza.

5 La dispensa

Capita spesso di dover buttare prodotti come farina, pasta, legumi, cereali, in alcuni casi con la confezione ancora Prevenire è possibile, mantenendo pulita la dispensa e conservando questi prodotti in contenitori rigidi come vetro o plastica.



tempo

chiusa.

6 Le etichette

Vanno sempre lette perché rappresentano la carta d'identità degli alimenti. Particolare attenzione bisogna prestare alle scadenze e al loro significato .

“Da **consumare entro il ...**” significa che l'alimento è idoneo al consumo solo fino al giorno indicato (come per il latte, lo yogurt) sapendo che c'è per tutti i prodotti un minimo di tolleranza. Mentre “da consumarsi preferibilmente entro il..” indica la data fino alla quale il prodotto conserva le sue qualità specifiche. In questo caso, gli alimenti risultano idonei al consumo anche successivamente al giorno o mese indicato.



7 La cucina

Cucinare in eccesso porta spesso ad avere degli avanzi che non siamo in grado o che non vogliamo consumare nei giorni successivi che finiscono direttamente nella spazzatura. Fare sempre attenzione alle quantità quando si cucina.



8 Le ricette

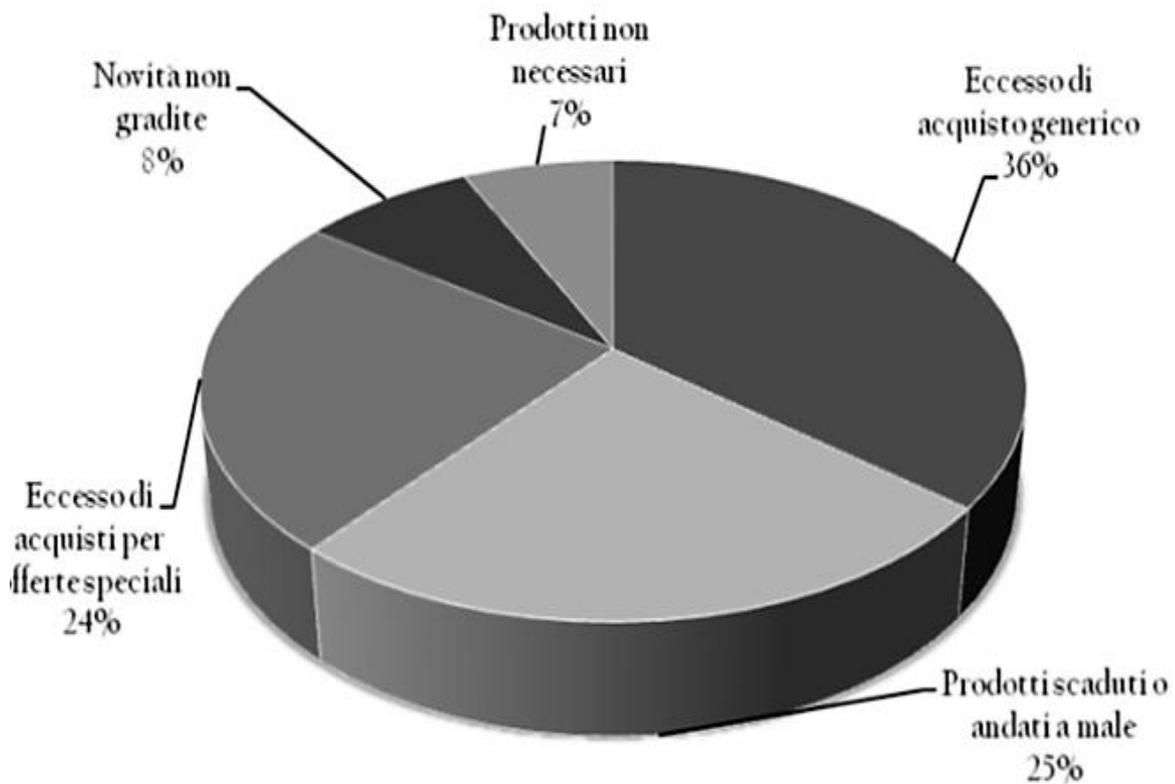
Per riutilizzare gli alimenti avanzati e gli scarti alimentari esistono molte ricette della nostra tradizione



9 La condivisione

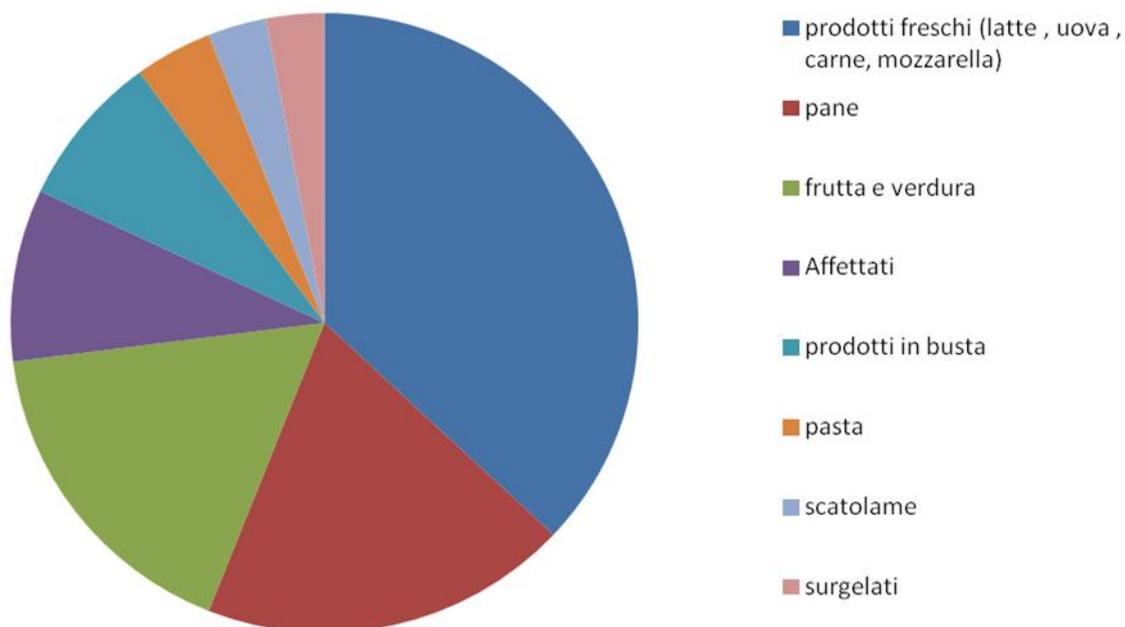
Se è troppo e non si può congelare o riciclare, il cibo può essere condiviso immediatamente con amici e parenti.

PERCHE' SI SPRECA?

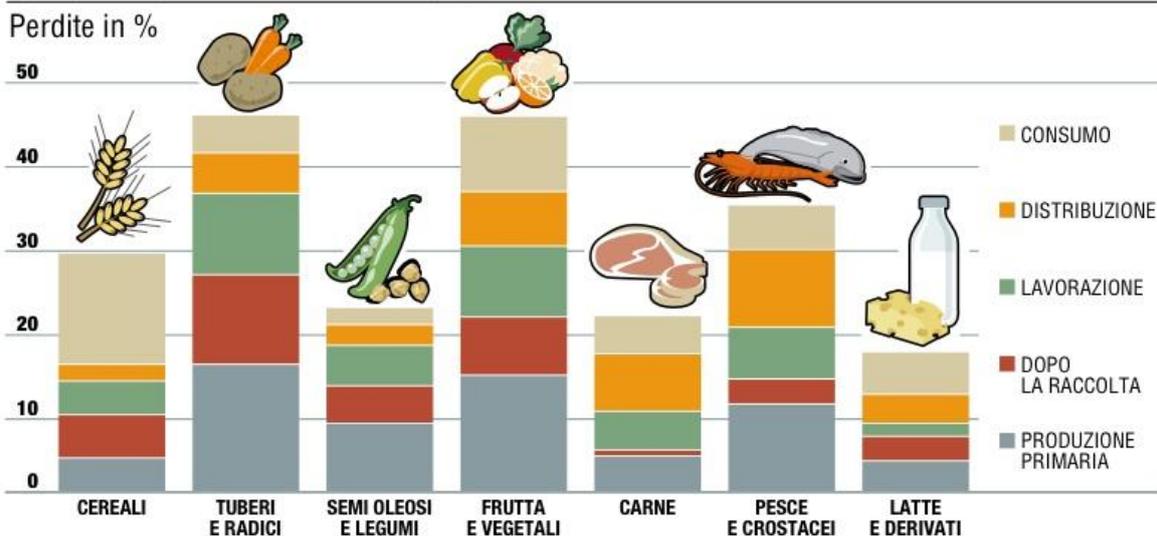


%DI SPRECHI SULLE SINGOLE VOCI DI SPESA

sprechi di spesa

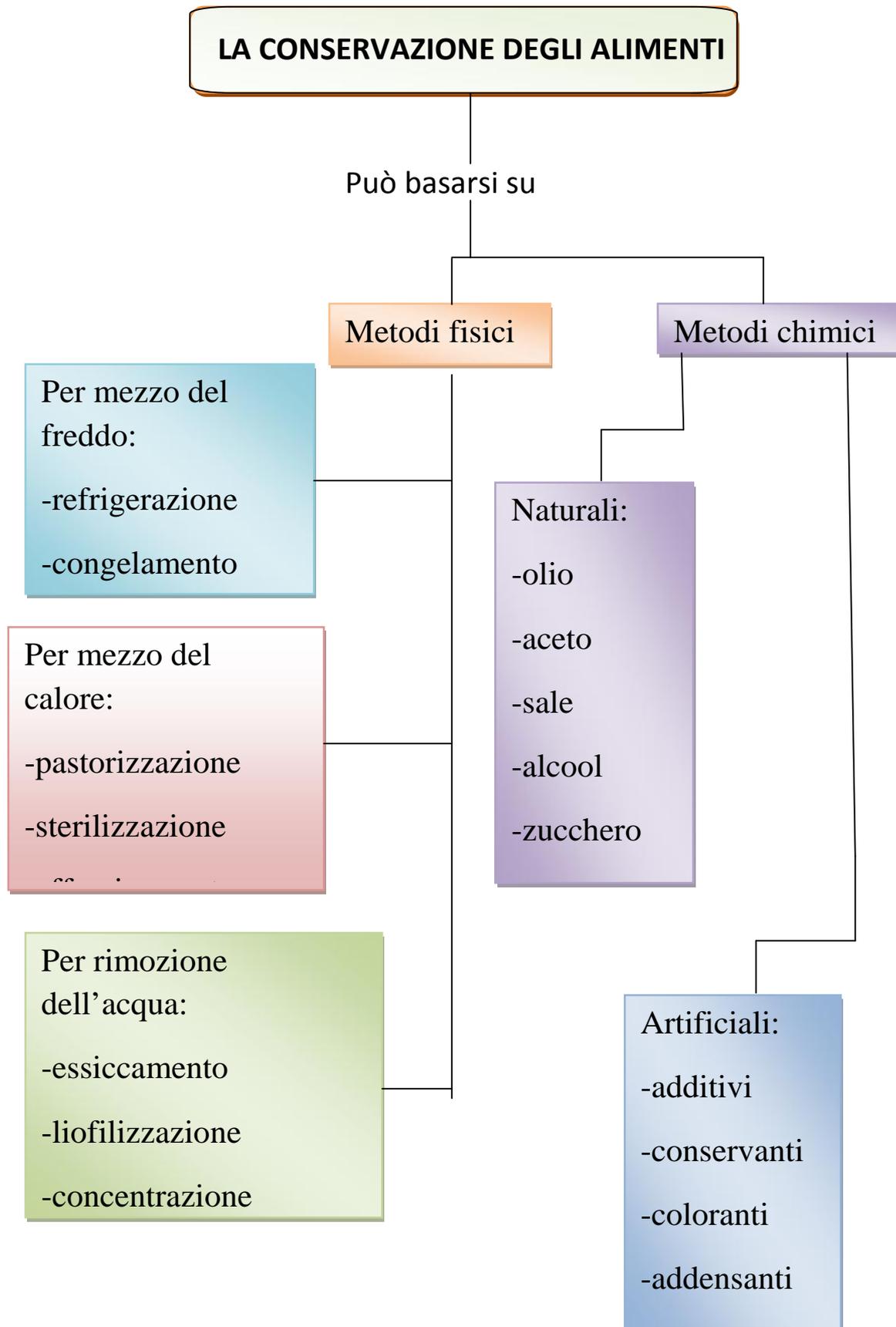


GLI SPRECHI ALIMENTARI GLOBALI

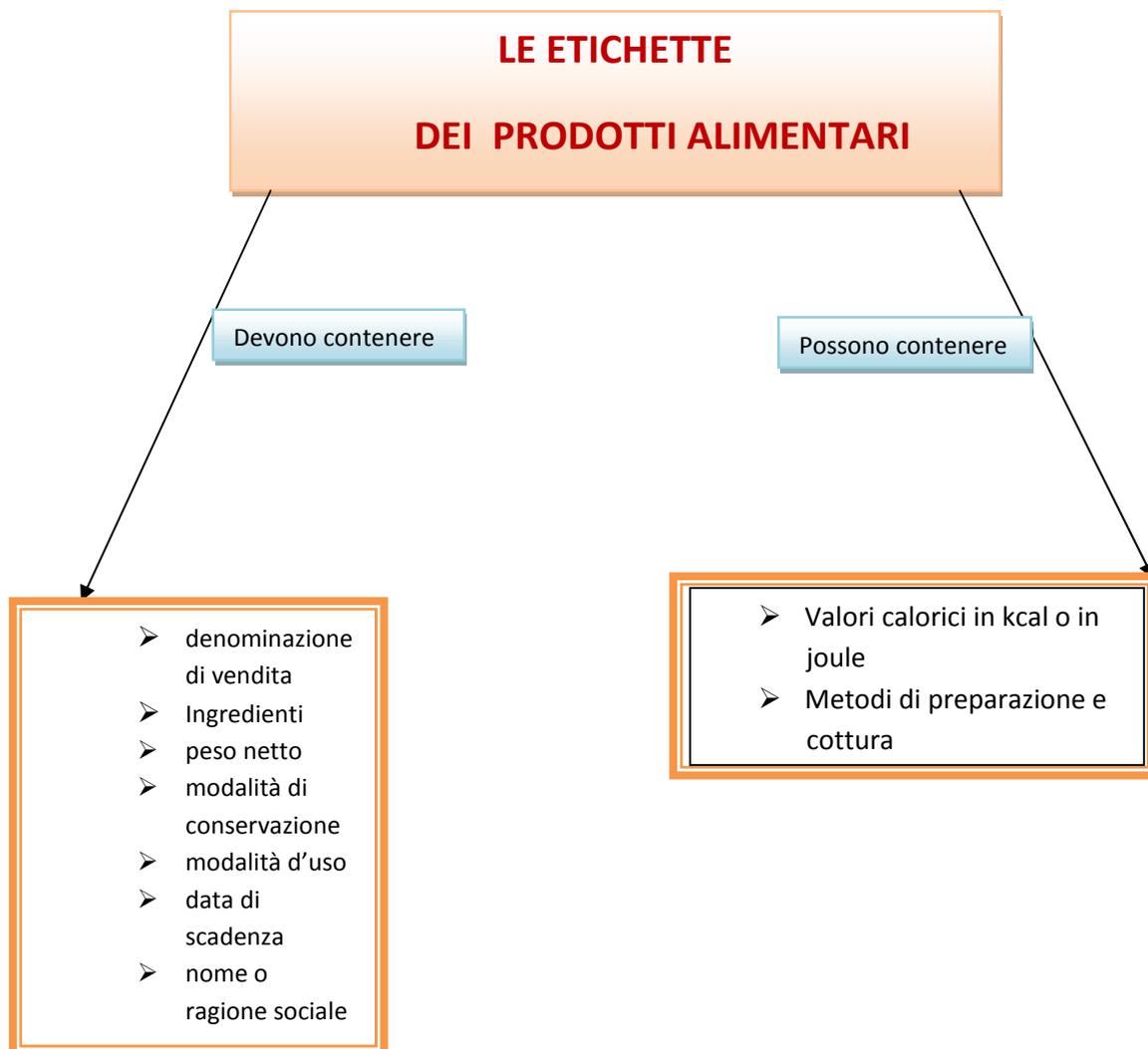


Fonte FAO 2011. Perdite e sprechi di cibo nel mondo. Dimensioni del fenomeno, cause e prevenzione.

LA CONSERVAZIONE DEGLI ALIMENTI



LE ETICHETTE



GLI ITALIANI? FANNO LA SPESA ALL'IPER E COMPRANO POCHI CIBI FRESCI

Si comprano soprattutto alimenti a lunga conservazione, sebbene una piccola correzione della rotta emerga dall'ultima indagine per cui per garantire scelte adeguate di prevenzione allo spreco, occorre conoscere a fondo i comportamenti, e le relative cause, dei consumatori.

Meno di un italiano su tre, infatti, fa la spesa una volta a settimana (27%). Cresce invece la quota di chi va al supermercato con maggiore frequenza per comprare quantità ridotte di cibo, garantirsi la freschezza degli stessi e ridurre gli sprechi.

Secondo un'inchiesta del 2016, l'85% dei consumatori è consapevole dell'importanza dell'imballaggio rispetto alla conservazione o deperibilità del prodotto, per il 64% il "packaging" è addirittura indispensabile e il 93% dichiara di scegliere il pack sulla base della sua funzionalità, oppure della possibilità di riutilizzo (90%).

Ma c'è di più: il 56% dei consumatori (più di un italiano su 2) ha dichiarato di essere disposto a pagare qualcosa di più per avere imballaggi che aumentino la probabilità di utilizzo del prodotto, riducendone di conseguenza lo spreco per esempio: le confezioni si preferiscono piccole, per prevenire lo spreco che infatti colpisce in prevalenza le confezioni grandi aperte da tempo.

E' importante l'attenzione alla data di scadenza nelle etichette, per questo si desiderano informazioni chiare e dettagliate (ingredienti, provenienza, tracciabilità).

Ricette intelligenti

Vi proponiamo di sfogliare questo simpatico ricettario, creato da noi, vi troverete tante semplici ricette che permettono di trasformare e ridare vita ad alcuni classici avanzi della nostra tavola ,in piatti sani e gustosi della dieta mediterranea .l'invito è di cimentarsi in una di queste ricette, e al momento di sedersi in tavola, riflettere insieme alla propria famiglia o agli amici su quanto ci costano svariate tonnellate di cibo che vengono sprecate ogni anno in italia e allora rimbocchiamoci le maniche e iniziamo ad acquistare e consumare più consapevolmente

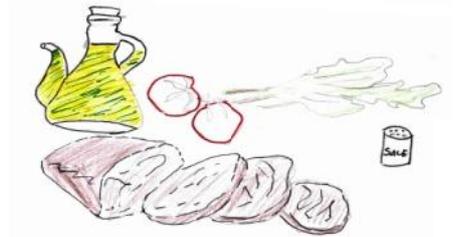


Acquacotta

È il tipico piatto dei pastori di maremma, che con ciò che avevano si preparavano un piatto che saziava.

Ingredienti

1kg di verdura di stagione a piacere (peperoni, zucchine, carote,zucca) ,
2 pomodori, 2 cipolle, 1 costa di sedano,
1 rametto di rosmarino 40 ml di olio
extravergine di oliva, sale, 8 fette di pane
tostato, 4 uova,



Preparazione:

Pulite e affettate le cipolle e il sedano quindi fateli appassire in una padella nella quale avete scaldato abbondante olio. Lavate i pomodori, tagliateli a spicchi e uniteli al soffritto. Unite anche le verdure di stagione lavate, mondate e tagliate a tocchetti. Lasciate stufare a pentola coperta per almeno mezz'ora, aggiungendo eventualmente un mestolo di acqua calda. Quando tutte le verdure sono cotte a puntino, aggiungete 2 litri d'acqua, il rosmarino, il sale e distribuitele in 4 piatti fondi calcolando 2 fette per ogni commensale. Sbattete le uova e versatele sulle fette di pane. Per finire scodellate la zuppa sul pane abbrustolito e servite subito.

C'è un'altra versione più semplice che utilizza come ingredienti baccalà, patate, cipolla e mentuccia che vengono bolliti tutti insieme in acqua.

L'acqua serve per bagnare il pane sul quale si mettono poi tutti gli altri ingredienti. Si condisce con olio d'oliva

PANZANELLA

È il tipico piatto dei butteri, che con pochi ingredienti si preparavano un cibo semplice e gustoso.

Ingredienti:

5 grosse fette di pane casareccio anche di molti giorni (ideale il pane toscano),

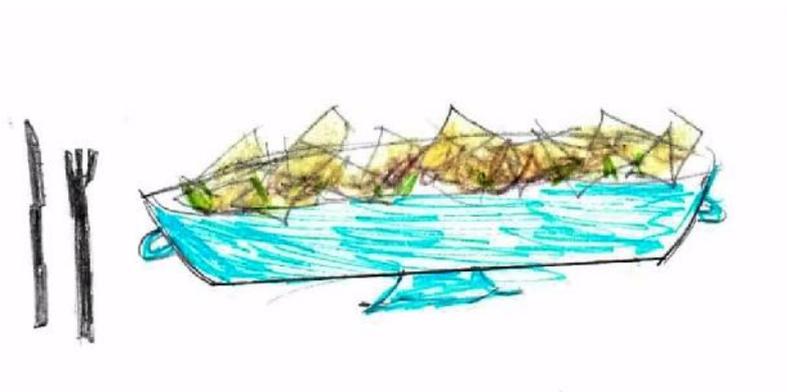
10 pomodori ben sodi e maturi, 1 cipolla,

erbe per insaporire a scelta (basilico, rucola ecc.)

extravergine d'oliva, sale, pepe.

Preparazione:

Tagliate i pomodori a metà facendo colare l'acqua di vegetazione sulle fette di pane avrete disposte su un vassoio da portata; quindi tagliateli a pezzettini e distribuiteli sul pane assieme alla cipolla affettata. Spolverate con sale e pepe macinato al momento e condite con un filo d'olio crudo. Servitela fredda o appena intiepidita in forno



ZUPPA DI PANE ALLA TOSCANA (RIBOLLITA)

Ingredienti:

verdure: 40g di cipolla, 50g di carota, 40g di sedano, 70g di biette, 50g di spinaci, 50g di verza, 25g di cavolo nero, 80g di zucchine, 120g di pomodori freschi, 50g di patate, 30g di basilico,

150g di fagioli cannellini

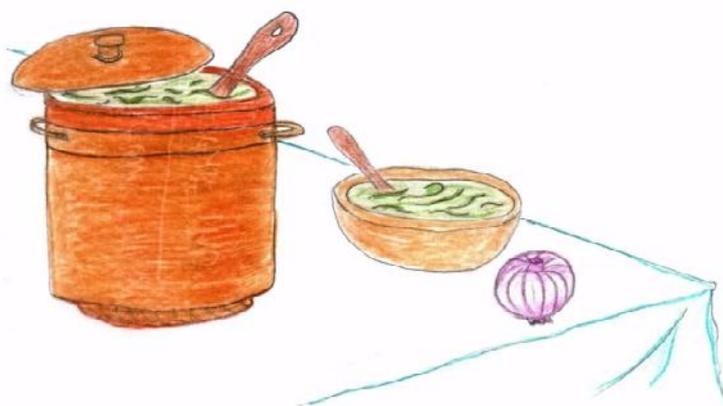
30g di olio extravergine d'oliva

qualche fetta di pane bianco raffermo

sale e pepe.

Preparazione:

Taglia a dadini tutte le verdure dopo averle lavate. In una pentola metti metà olio d'oliva e la cipolla, fai soffriggere e unisci le carote, il sedano, le patate e le rimanenti verdure. Copri il tutto con acqua e fai cuocere a fuoco basso per 3 ore. A parte lessa i fagioli, dopo averli lasciati in mollo per 12 ore. Passa tre quarti dei fagioli ancora interi, aggiusta con sale e pepe. In una fondina adagia il pane, spruzzalo con olio d'oliva e coprilo di zuppa. Passa il piatto in forno per 10 minuti e quindi servilo, se vuoi, con altro olio d'oliva.



Zuppa mariconda

Ingredienti:

120g di mollica di pane

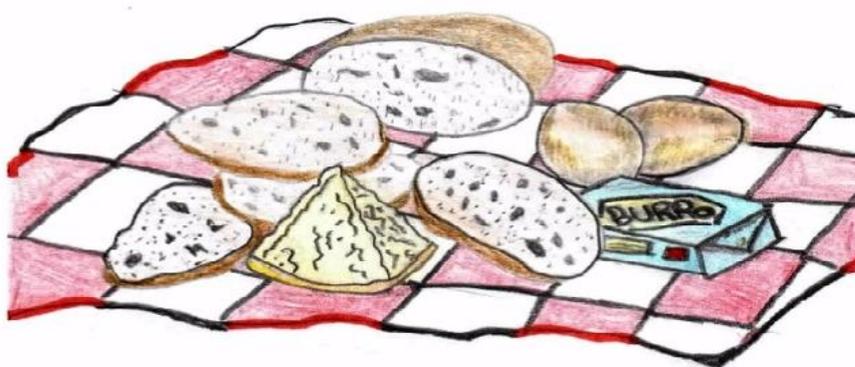
¼ di l di latte, 1l di brodo di carne

50g di parmigiano grattugiato

sale e pepe nero macinato al momento

Preparazione:

Metti a bagno la mollica nel latte per 20 minuti. Toglila e strizzala. Uni scilla, in un piccolo tegame, al burro fatto sciogliere e falla asciugare a fuoco basso. Versala in una terrina e amalgamala con le uova, la metà del parmigiano, il sale e il pepe, fino a ottenere un composto omogeneo che lascerai 1 ora. Porta il brodo a ebollizione, quindi immergi in rapida sequenza le palline di composto, che avrai ottenuto con l'aiuto di un cucchiaino, e falle cuocere per circa 5 minuti a fuoco moderato, scoperto. Servi la zuppa cosparsa del restante parmigiano



ZUPPA PAVESE

Ingredienti:

1 l di brodo di carne

8 fette di pane

50 g di burro

8 uova

80 g di parmigiano grattugiato.

Preparazione:

Friggi le fette di pane nel burro in modo che siano croccanti.

Sistemane due per ogni piatto e su ognuna rompi un uovo in modo che resti interi, copri poi con il parmigiano grattugiato. Versa nel piatto il brodo bollente e servi subito.



Frittata al forno

Ingredienti:

8 uova

40g di pecorino (o parmigiano grattugiato o avanzi di altri formaggi)

4 cucchiaini di pan grattato

2 cucchiaini di farina

1 mazzetto di prezzemolo (facoltativo)

burro

sale, pepe.

Preparazione:

In una terrina sbattete le uova con un pizzico di sale e pepe, incorporate il pecorino

(o altro formaggio), il pangrattato, il prezzemolo tritato e la farina. Amalgamate con cura. Imburrate una pirofila bassa, versate il composto e passate nel forno già caldo a 180° per una ventina di minuti. Sistemate la frittata su un piatto e tagliatela a spicchi.

Servite come piatto unico con un' insalata mista di stagione



POLPETTE COL BOLLITO MISTO

Ingredienti:

bollito misto avanzato (manzo, gallina ecc..)

100g di macinato di maiale

100g di prosciutto cotto o crudo anche avanzato

1 panino raffermo

latte

noce moscata

2 uova

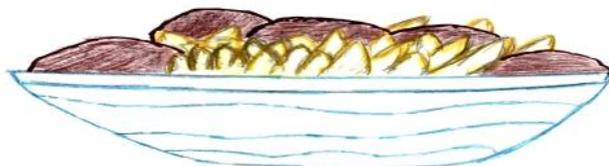
pangrattato

olio di semi

sale, pepe

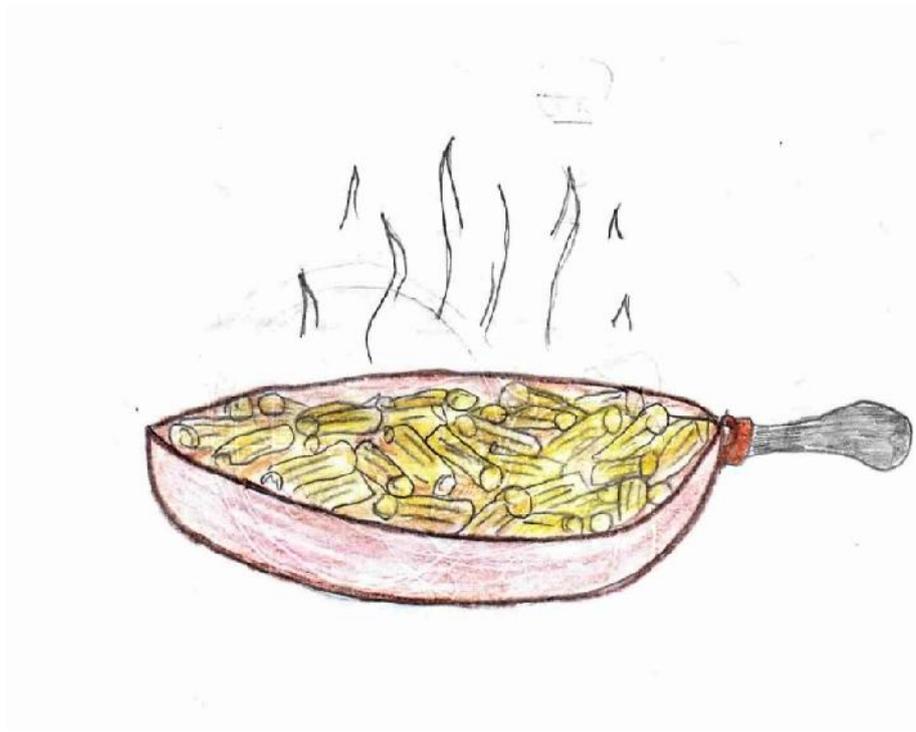
Preparazione:

Mettete ad ammolare in un po' di latte tiepido il panino tagliato a cubetti. Quando è morbido, strizzatelo e versatelo in una terrina con gli avanzi del bollito tagliuzzati finemente. Unite il macinato di maiale, il prosciutto tritato, una spolverata di noce moscata, un uovo, sale e pepe. Mescolate bene. Sbattete l'uovo rimasto in un piatto fondo. Prelevate delle palline di impasto di carne, passatele nell'uovo sbattuto leggermente salato, quindi nel pangrattato e infine, quando sono tutte pronte, friggetele nell'olio bollente. Deponetele ad asciugare su carta assorbente e servitele calde.



PASTA RISALTATA IN PADELLA

Ecco un modo veloce per trasformare la pasta avanzata in un gustoso piatto unico che rallegherà la tavola. Prendete una padella antiaderente e scaldate un po' di olio e, solo quando è ben caldo, versate la pasta livellando la superficie. Fate dorare bene la pasta da un lato poi, con l'aiuto di un coperchio, giratela dall'altra parte e tenete sul fuoco per 5 minuti.



TORTA CON LE VERZE E FORMAGGIO AVANZATO

Ingredienti:

350g di farina tipo 0

1,5 kg di verza

2 cipolle

80g di gorgonzola o formaggi vari avanzati

15g di lievito di birra

olio extravergine di oliva

parmigiano grattugiato

sale, pepe

Ingredienti:

Sbollentate per 10 minuti le foglie di verza tagliate a pezzettini in acqua bollente salata. Riducete a cubetti il formaggio. Sciogliete separatamente il lievito e un pizzico di sale grosso, ciascuno in mezzo bicchiere di acqua tiepida. Setacciate la farina in una zuppiera e intridetela con il lievito sciolto, l'acqua salata e circa 0,5 decilitri d'olio. Se necessario aggiungete a filo ancora altra acqua per ottenere un impasto che deve risultare elastico e morbido. Impastate energicamente per 10 minuti, quindi lasciate lievitare l'impasto per un paio d'ore. Intanto affettate le cipolle e fatele appassire in un filo

d'olio. Non appena iniziano a dorare, unite al soffritto le verze ben scolate dall'acqua di bollitura, lasciando stufare per una ventina di minuti. A fine cottura lasciate raffreddare le verdure , quindi unite il formaggio a cubetti.

A lievitazione ultimata , manipolate la pasta ancora per qualche minuto. Dall'impasto ricavate due sfoglie e adoperatene una per rivestire una teglia. Su questa fodera di pasta versate la verdura stufata, quindi spolverate con il parmigiano e il pepe e chiudete con la sfoglia rimasta, bucherellando la superficie con i rebbi di una forchetta. Ungete la superficie d'olio e cuocete in forno già caldo a 200°C per 25 minuti.



Timballo di maccheroni

Ingredienti:

350 g di maccheroni, ziti o rigatoni (oppure 700 g di pasta avanzata)

200 g di carne macinata

sedano, cipolla, pomodoro

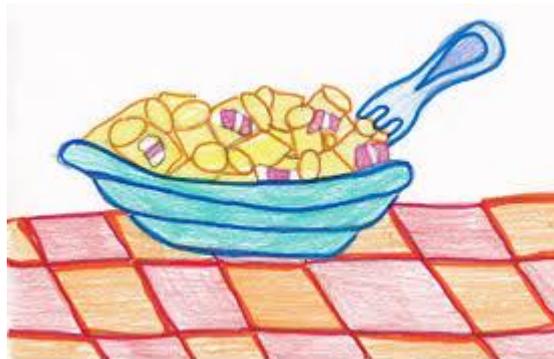
uova sode

1 mozzarella

parmigiano grattugiato

olio extravergine d'oliva

sale.



Per la teglia: burro, pangrattato.

Ingredienti:

Preparate un sugo di pomodoro, con cipolla, carota e i pomodori.

Con la carne formate delle polpettine e fatele cuocere nel sugo.

Prendete la pasta già cotta o avanzata e versatela in un ampio recipiente e aggiungete il parmigiano e le polpettine col sugo. In una teglia precedentemente unta di burro e foderata di pangrattato fate più strati di pasta mettendo tra uno strato e l'altro le uova sode tagliate a spicchi e pezzetti di mozzarella. Coprite l'ultimo strato con sugo e parmigiano e infornate per circa mezz'ora a 180°C.

Passatelli in brodo con pomodoro

(da fare con il pane raffermo grattugiato)

Ingredienti per due persone:

una patata ,

una carota,

due gambi di sedano,

un mazzetto di prezzemolo ,

cinque o sei foglie di di basilico,

due pomodori da sugo,

due cucchiaini di pane grattugiato,

cinque cucchiaini di parmigiano grattugiato,

un uovo,

un cucchiaio di olio d'oliva,

sale.

tempo necessario: circa un ora e mezzo

Preparazione:

Porre al fuoco una casseruola d'acqua con tutte le verdure e gli aromi mondati e ben lavati e portare a cottura.

Mescolare in una zuppiera il pane grattugiato, il parmigiano, l'uovo e un pizzico di sale. Amalgamare bene il composto, metterlo in uno schiacciapatate e, premendo energicamente, farlo scendere in un piatto. Passare le verdure ben cotte al passaverdure (tenere da parte un pomodoro intero), versare la purea nel brodo di cottura, unire il



pomodoro tagliato a pezzetti e, se necessario, dell'altra acqua salare, e portare all'ebollizione. Quando la minestra bolle, versarvi i passatelli precedentemente preparati, far cuocere per cinque minuti e servire.

Insalata di pollo

(per utilizzare al meglio gli avanzi di pollo)

Ingredienti:

200 g di avanzi di carne di pollo già disossata

alcune foglie d'insalata cappuccina

2 fette di pane tipo baguette rafferme

1 cucchiaio di aceto

2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva

sale, pepe.



Preparazione:

Tagliare il pane a cubetti e farli friggere in padella con un paio di cucchiaini d'olio fino a dorarli. Quindi fateli scolare su carta da cucina. Tagliate la carne a pezzetti e le foglie di cappuccina a julienne. Raccogliete tutto in una larga terrina e condite con un giro d'olio e d'aceto, salate, pepate e mescolate con cura. Si possono aggiungere anche uova sode e scaglie di parmigiano, oppure anche capperi, olive e insalata verde o ancora con melanzana, peperone e carote saltate in padella.

Polenta pasticciata

Ingredienti:

10 fette di polenta avanzata,
500 g di carne di manzo macinata,
100 g di pancetta,
250 g di rigaglie di pollo,
200 g di burro,
200 g di salsa di pomodoro,
1 cipolla, 1 carota, ½ costa di sedano, 1 spicchio d'aglio,
parmigiano grattugiato, ½ bicchiere di vino bianco secco, sale e pepe.



Preparazione:

Tritate finemente le verdure e rosolatele con 50 g di burro. Appena assumono una lieve doratura aggiungete la carne di manzo e la pancetta tagliata a dadini lasciando insaporire per alcuni minuti. In una pentola a parte rosolate in 50 g di burro le rigaglie affettate finemente, quindi mescolatele al ragù di carne, amalgamando bene il tutto.

Bagnate con il vino, lasciate evaporare e incorporate la salsa di pomodoro stemperata con un po' d'acqua. Insaporite con sale e pepe e fate cuocere per mezz'ora a fiamma bassa. Intanto ungete una pirofila, adagiatevi uno strato di fette di polenta, ricopritelo con il ragù, spolverizzate con il parmigiano e aggiungete fiocchetti di burro. Proseguite in questo modo fino a esaurire gli ingredienti. Posizionate in forno caldo a 180 °C sino a quando la crosta si presenterà ben gratinata. Servite portando in tavola a parte del formaggio grattugiato

Polenta in padella

Ingredienti:

Polenta avanzata bianca o gialla (anche se condita)

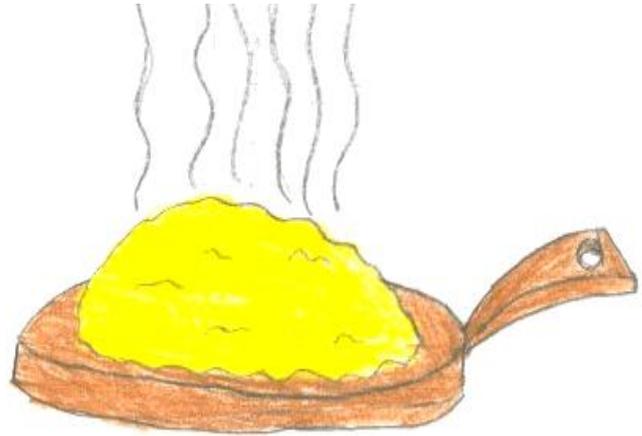
olio extravergine di oliva

burro

2 cucchiaini di

parmigiano grattugiato

sale.



Preparazione:

Tagliate la polenta a fette spesse 2 centimetri, suddividetela in cubetti o a losanghe. Mettete sul fuoco una larga padella antiaderente (quelle in ceramica sono perfette). Versate un filo d'olio e una noce di burro, adagiatevi in modo ordinato tutti i pezzi di polenta e lasciateli dorare da un lato prima di girarli dall'altro. Serviteli caldissimi leggermente cosparsi di sale.

Se volete un tocco più sfizioso, mentre i pezzi di polenta stanno terminando la doratura, spolverateli di parmigiano grattugiato che farete fondere spegnendo il fuoco e coprendo la padella con un'altra capovolta. Potete servire come accompagnamento a verdure e formaggi.

Polpette ai salumi e patate con guscio croccante

Ingredienti: per 4 persone

100 g di prosciutto cotto

100 g di mortadella, 80 di coppa

80 g di prosciutto crudo

50 g di salame , 250 g di patate

3 uova

100 g di farina

100 g di pangrattato

Olio per friggere

2 rametti di rosmarino, 2 ciuffi di salvia, 1 spicchio di aglio,

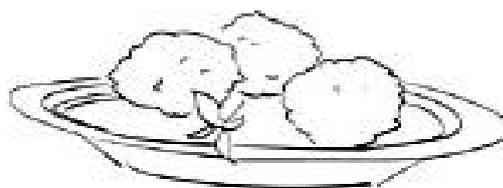
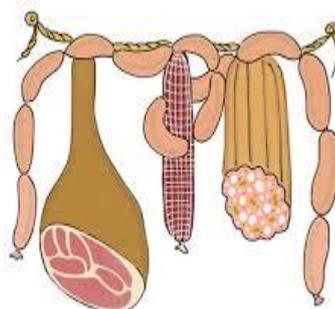
1 mazzetto di timo

sale,pepe

Preparazione:

Sbucciare le patate, cuocetele

finche' saranno tenere e poi schiacciare con una forchetta. Tritare tutti i salumi , raccogliere in una terrina e mescolare con le patate, una manciata di foglie di timo e un uovo sbattuto. Regolate di sale se necessario e pepate a piacere. Modellate tante polpette e schiacciatele leggermente, passatele prima nella farina poi nella uova rimaste. Friggete in olio bollente



Pasta risaltata in padella

Ecco un modo veloce per trasformare la pasta avanzata in un gustoso piatto unico che rallegrerà la tavola.

Prendete una padella antiaderente (ottime quelle rivestite in ceramica) scaldate un po' di olio e, solo quando è ben caldo, versate la pasta livellando la superficie. Fate dorare bene la pasta da un lato poi, con l'aiuto di un coperchio, giratela dall'altra parte e tenete sul fuoco per 5 minuti.



Salame di cioccolato

(per utilizzare i biscotti rimasti nella dispensa)

Ingredienti:

Biscotti secchi 300 g

Burro 150 g

Zucchero 100 g

Cioccolato fondente 200 g

Uova 2

Rum 2 cucchiari



Preparazione:

Lasciate il burro a temperatura ambiente, e intanto sbriciolate i biscotti secchi in un ciotola capiente. Sciogliete a bagnomaria il cioccolato fondente. Quando il burro sarà abbastanza morbido, lavoratelo a crema con una spatola, aggiungendo a mano a mano lo zucchero, le uova, il cioccolato sciolto e il rum (se piace).

Amalgamate bene il composto e versatelo nella ciotola dove avete sbriciolato i biscotti, amalgamando bene il tutto.

Per dargli la classica forma del salame, dovete mettere l'impasto in un foglio di carta forno che arrotolerete dandogli forma cilindrica, poi mettetelo in frigorifero così avvolto fino a quando si sarà indurito(almeno due o tre ore).

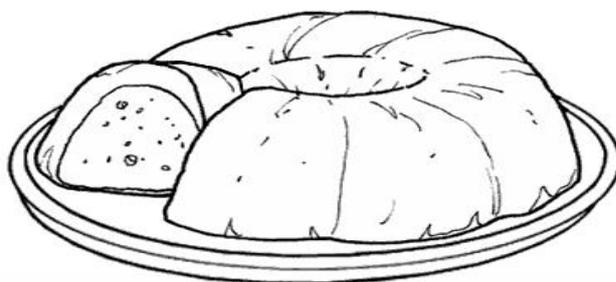
Torta di pane

Ingredienti:

3 panini raffermiti
1 tazza di sugo alle verdure, (oppure formaggi d'avanzo),
1 bicchiere di brodo/o latte
1 uovo,
1 cucchiaino di grana grattugiato

Preparazione

affettate il pane raffermo
ponetelo in una casseruola leggermente imburrata
inumidite le fette con 1 cucchiaino di brodo oppure di latte
versate un sugo a vostro piacere - meglio se non è molto denso
(in alternativa al sugo è possibile tagliare pezzetti di formaggio
d'avanzo)
ricoprite con altre fette di pane raffermo
inumidite le fette con 1 cucchiaino di brodo oppure latte
coprite con il sugo
sbattete l'uovo e salate leggermente
aggiungete il grana grattato
coprite con questo composto la torta di pane
ponete in forno - oppure in microonde - funzione grill e fate
solidificare l'uovo fino a che sia colorato
servite ben calda



Rocky roads

(per riciclare un po' di tutto...)

Ingredienti:

Caramelle, frutta secca, frutta candita, biscotti, cioccolatini, marshmallows

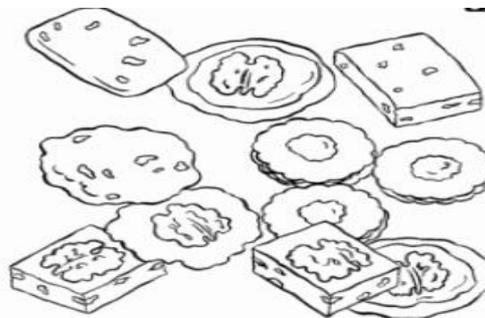
300 gr di cioccolato a scelta

Preparazione

La quantità di ingredienti da aggiungere al cioccolato è facoltativo. Cercate di partire da un minimo di 100 gr per ottenere dei cioccolatini spessi. Tagliate i marshmallows a metà o in 3 parti, spezzettate grossolanamente la frutta secca.

Tagliate il cioccolato a pezzi piccoli e scioglietelo nel microonde o a bagnomaria poi versate tutti gli ingredienti nel cioccolato e mescolate.

Foderate una piccola teglia con carta forno e versate il composto livellandolo. Mettete in frigorifero a solidificare. Tagliate a quadratini o rettangoli



Pane pizza

Ingredienti:

12 fette di pane vecchio di 2/4giorni

1 scatola pomodorini pelati

Olio origano basilico sale

Preparazione:

Affettare il pane in fette non troppo sottili, aprire una scatola di pomodorini piccoli (pelati), cospargere le fette dopo averle allineate in una teglia condire olio origano e basilico infornare a forno già caldo da 5 minuti, passare gli ultimi 5 minuti la teglia sopra, mangiare caldo o anche freddo



Vellutata di baccelli di piselli

(per usare le bucce dei piselli)

Ingredienti:

500 gr baccelli di piselli

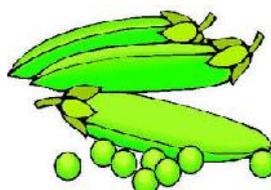
1 tazza besciamella

1 tazza brodo vegetale

1 piccola cipolla

poco olio evo

sale q.b.



Preparazione

Dopo aver sgranato i piselli resteranno le bucce, cuocile per 40 minuti in acqua salata. Scolale e tritale in un mixer, passale poi al passaverdure e raccogli la purea ottenuta.

Fai un soffritto con poco olio d'oliva e una cipolla, aggiungi la purea di baccelli, più o meno la stessa quantità di besciamella e il brodo vegetale, mescola con cura, rimetti sul fuoco e fai addensare un poco. La tua vellutata è pronta!

Puoi servirla con una generosa spolverata di grana grattugiato e dei crostini dorati.

La torta di patate riciclona

(da preparare con gli alimenti avanzati in frigo)

Ingredienti: (per 4 persone)

800 gr di patate

100 gr di mortadella (in alternativa potete adoperare il prosciutto, lo speck, il salame o qualsiasi altro salume da consumare che avete in frigorifero)

50 gr di olive nere a rondelle (perfette anche quelle verdi)

2 uova

100 gr di formaggio grattugiato a vostra scelta

Pangrattato

Sale, pepe, noce moscata (quanto basta)

Burro

Olio extravergine di oliva



Preparazione:

Fate lessare le patate con la buccia e una volta cotte versatele in una ciotola e schiacciatele con una forchetta. Aggiungete una noce di burro, mescolate e poi amalgamate anche le uova e il formaggio grattugiato. Aggiungete il sale, il pepe e un pizzico di noce moscata secondo il vostro gusto. Aggiungete anche la mortadella a listarelle e le olive a rondelle, versate il composto nella teglia leggermente unta con olio extravergine d'oliva, livellate con l'aiuto di una forchetta e poi cospargete la superficie della torta di patate con il pangrattato.

Infornate a circa 200° per 20 minuti in forno già caldo.

Arancini di riso al ragù

500g di riso già lessato o avanzato

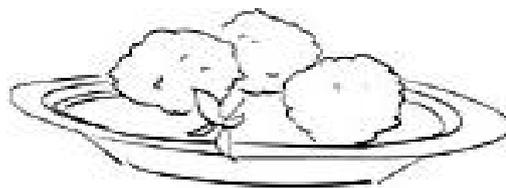
8 cucchiaini di ragù di carne anche avanzato

100g di piselli

2 uova

50g di formaggio tenero(anche avanzato)

pangrattato olio extravergine d'oliva,sale e pepe.



Mettete il riso lessato e unire le uova sbattute, i piselli lessati, il ragù e il formaggio sminuzzato. Mescolate con cura e con il composto fate delle palline grandi come un arancia. Passatela nel pangrattato e friggetele nell'olio ben caldo. Disponetele in una teglia da passare al forno per 5 minuti e servitelo subito.

Risotto al salto

(come si fa a Milano)



Versate il risotto avanzato in una terrina unite 1 o 2 uova ben sbattute una bella manciata di formaggio grana grattugiato e mescolate bene. Prendete una larga padella antiaderente (ottime quelle rivestite in ceramica)scaldate un po' d'olio e poi disponetevi l'impasto livellandolo. Fatela dorare da un lato poi, con l'aiuto di un coperchio giratela dall'altra parte e friggetela bene.

Crocchette di patate

Ingredienti:

1 kg di patate

3 uova

150 g di parmigiano grattugiato

50 g di pecorino grattugiato

Pangrattato

1 mozzarella

olio per frittura

sale,pepe.

Preparazione:

Schiacciate le patate,unite le uova,il sale,il formaggio e il pepe,poi prendete un po' d'impasto,mettetevi al centro un cubetto di mozzarella,chiudete e passate la crocchetta nel pangrattato. Friggete le crocchette, e scolatele quando risulteranno ben dorate. Ponetele su carta assorbente e servite calde.



Cotiche e Fagioli

(Piatto antico per utilizzare gli scarti del prosciutto)

Ingredienti:

600 g di borlotti

100 g di cotenne di maiale

1 cipolla

5 cucchiaini di salsa di pomodoro

olio extravergine d'oliva

sale, pepe oppure 1 peperoncino piccante.

Preparazione:

Bollite le cotenne, quindi raschiatele per eliminare eventuali peli rimasti. Pulite i fagioli, lessateli e scolateli al dente. In un tegame rosolate nell'olio caldissimo la cipolla tritata assieme alle cotenne di maiale tagliate a pezzi più o meno grandi. Appena la cipolla assumerà un bel colore dorato unite i fagioli bolliti e in seguito la salsa di pomodoro. Insaporite con sale e pepe o peperoncino e fate cuocere a fiamma con fuoco dolce per 25-30 minuti. A cottura ultimata condite con un filo di olio e portate in tavola.

Questi fagioli sono prelibati appena pronti, ma anche riscaldati perché più amalgamati con le cotenne.



Torta allo yogurt

(per misurare usare il vasetto dello yogurt)

Ingredienti:

1 yogurt naturale da 125 gr

2 misurini di zucchero

1 misurino di olio di semi (in alternativa, se preferite, mezzo misurino di olio di oliva)

4 misurini di farina

un pizzico di sale

1 scorza di limone grattugiata

1 bustina di lievito per dolci

3 uova

zucchero a velo per la guarnizione

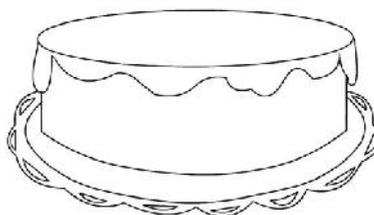
Tempo Preparazione: 20 minuti

Tempo Cottura: 35 minuti

Questo è un dolce molto semplice da fare anche per utilizzare lo yogurt che sta per scadere.

Preparazione:

Montate le uova con lo zucchero fino ad ottenere un composto chiaro e spumoso. Unite tutti gli ingredienti poco alla volta e facendoli assorbire per bene al composto e infine, il lievito setacciato. Mettete il composto in una tortiera imburrata e infarinata. Cuocete la vostra torta in forno preriscaldato a 180 gradi. Quando la torta sarà cotta lasciatela raffreddare e spolverizzatela con zucchero a velo.



Risotto con zafferano e verdure

(per recuperare quelle avanzate)

Per preparare questa ricetta bastano pochi ingredienti: buon riso da risotto e avanzi di verdure che hanno bisogno di essere consumati quanto prima.

Ingredienti :per 2 persone

180 gr. di riso carnaroli

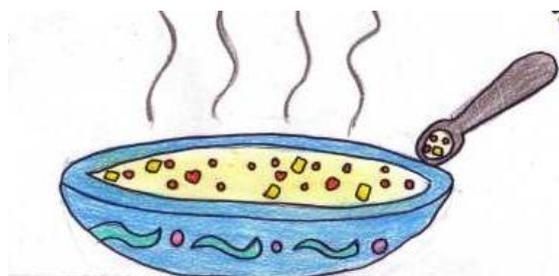
carote, zucchina, costa di sedano, porro, foglie di spinaci, cipolla, spicchio d'aglio

1 litro di brodo vegetale salato

Olio extravergine d'oliva

Zafferano

Parmigiano per mantecare



Procedimento:

Scaldare un po' d'olio in una padella e far saltare le verdure per pochi minuti. In una pentola dai bordi alti far imbiondire la cipolla tagliata finemente e lo spicchio d'aglio in due cucchiaini d'olio. Aggiungere il riso e farlo tostare nel soffritto. Aggiungendo un paio di mestoli di brodo bollente ogni volta che si asciugherà. Girare delicatamente il riso con un cucchiaino di legno non troppo spesso, solo per evitare che si attacchi al fondo. Verso metà cottura (dopo circa 8 minuti) aggiungere le verdure al riso e amalgamarle. In un bicchierino fare sciogliere lo zafferano (se gradito) in un po' brodo bollente e aggiungere al riso. Togliere dal fuoco il riso, aggiungere a piacere il pepe e il parmigiano ,

Il risotto alle verdure avanzate si fa con le verdure che vi avanzano in frigo si possono usare anche i piselli, le melanzane, i peperoni, le zucchine, le patate, i cavolfiori... O anche il minestrone surgelato o cotto. In questo caso preparate un classico risotto e aggiungete le verdure solo alla fine, a pezzetti oppure passate al mixer, per ottenere un risotto con crema di verdura

Come riutilizzare le pere mature

(torta light)

Lo yoghurt che sta per scadere e le pere mature con un pizzico di sale e cannella e poco altro possono trasformarsi in uno squisito dolce, ideale per merenda e da portare a scuola o al lavoro

Ingredienti:

2 uova

200 gr farina 00

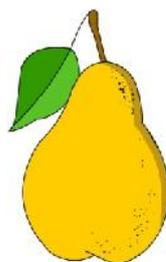
80 gr zucchero (va bene anche quello di canna)

2 pere kaiser mature e compatte

1 bustina di lievito per dolci

50 gr di yogurt bianco (io ho usato quello di soya alla frutta e cereali che stava per scadere)

un pizzico di sale e di cannella



Preparazione:

In una terrina rompere le uova, aggiungere lo zucchero e mescolare bene con una forchetta. Aggiungere la farina gradualmente e mescolare l'impasto omogeneo. Se è troppo spesso aggiungere un pò di latte. Aggiungere lo yogurt , il sale, una spolverata di cannella e il lievito. Mescolate per bene finchè l'impasto non sarà privo di grumi. Aggiungete anche le due pere che avrete precedentemente tagliato a fette grossolane . Imburrate una teglia e versateci l'impasto in modo uniforme. Infornate per 35 minuti a 180 gradi e prima di togliere dal forno fate la prova dello stuzzicadenti. Fate raffreddare e servite, se volete con una spolverata di zucchero a velo.

SAI QUELLO CHE MANGI?

La sai la differenza tra uno spaghetti e un tapiro o ti butti in bocca quel che c'è senza sapere perché?

Rispondi alle domande, conta il tuo punteggio e scopri il tuo profilo.

Il **calcio** è uno dei minerali fondamentali. Sai dire a cosa serve?

- a) A crescere a rendere forti ossa e denti
- b) Aumenta l'ossigeno nel sangue
- c) A mettere insieme 11 persone in mutande dietro una palla

1



Sempre a proposito di **calcio**. Sai dove trovarlo?

- a) Nei salumi e negli hamburger (con patatine)!
- b) Nel latte (e derivati)!
- c) Allo stadio (e via satellite)!

2

Cambiando argomento: scegli la **colazione** per affrontare un giorno di scuola ...

- a) Cappuccino e merendine
- b) Caffè, yogurt, un frutto, tre biscotti secchi
- c) Boh? Quello che mi prepara la mamma

3



Scegli il cibo che dà più **energia** :

- a) Una bella bistecca
- b) Pane e pasta
- c) Frutta e frutta

4

Dove si trova la **vitamina C**?

- a) Nel peperoncino piccante .
- b) Nei broccoli e nella verza .
- c) Nei formaggi.

5

La **clorofilla** si mangia?

- a) Certo che no!
- b) Sì, se ti mangi una betulla.
- c) Certo che sì.

6

Punteggi			
a	b	c	
3	0	1	1
0	3	1	2
0	3	0	3
0	3	1	4
3	1	0	5
0	0	3	6
3	0	1	7
0	0	3	8
3	0	1	9
Risposte			



Che cosa **ingrassa** di più?

- a) Una mozzarella
- b) Un chilo di spinaci
- c) Un cucchiaino di olio di oliva

7



Sai dire come sono scritti gli ingredienti sulle **etichette** nei cibi?

- a) In ordine alfabetico, dalla "A" alla "Z".
- b) Dal dolce al salato nei dolci; dal salato al dolce nei cibi salati
- c) In ordine di quantità, partendo dall'ingrediente presente in quantità maggiore

8

Argh! Tra poco è estate e c'hai i rotoloni!

Che cosa elimini per **dimagrire**?

- a) Tutte le bibite zuccherate.
- b) Per prima cosa pane e pasta.
- c) Tutti gli specchi

9



PROFILI

Oltre 20 punti:

Bravo, bis!

Bene, bravo, bis! Tu sì che sai cosa devi fare per aver una corretta alimentazione... Però ci viene un dubbio: quello che sai è anche quello che fai? Oppure contrario? E se è così perché lo fai? Sei tutto tonto o non ti vuoi bene per niente? Decidi tu la risposta.

Da 11 a 19 punti:

Sulla strada.

Nel senso che sei sulla strada giusta per alimentarti come si deve. Per ora qualcosa sai e qualcosa inventi, ma insomma, è meglio di niente. Facciamo così: leggi questo opuscolo e applicati di più. Dài, che alla fine potrai insegnare a tutti Che cosa mangiare e perché.

Sotto 10 punti:

Ma cosa mangi?

Ehi! E' un miracolo se sei vivo! Ma che cosa mangi, insalata di copertoni e bistecca di polistirolo? Nossignore, così proprio non va. Leggi questo opuscolo e datti da fare per migliorare, altrimenti tra un paio d'anni ti accorgerai che a mangiare così male, non si vive bene!

Per saperne di più...

Per ogni domanda, scopri la **vera verità**

Domanda 1: la "a" la risposta esatta, l'ossigeno nel sangue viaggia con il ferro; la "C" vale un. Lo stesso vale per la punto perché l'ironia aiuta a vivere meglio **Domanda 2:** la "C" vale un punto, la "B" è quella giusta e negli hamburger (con patatine) trovi un po' di proteine e troppi, troppissimi, grassi. **Domanda 3:** ma quali merendine! Zero punti! La "B" è un ottima colazione: leggera equilibrata nutriente; la "C" vale zero, non per colpa della mamma ma per colpa del "boh?". Almeno guarda nel piatto, no?

Domanda 4: L'idea che la carne dia energia è sballata, le proteine accrescono i muscoli ma no danno forza. La fora arriva dai carboidrati (pane e pasta) che vengono trasformati in energia immediatamente disponibile dalle vitamine, infatti alla "C" ti diamo un punto. **Domanda 5:** c'è tantissima vitamina C nel peperoncino e in tutta la frutta e la verdura rossa/arancione; ce n'è un tot anche nei broccoli (e nelle verdure verdi), nei formaggi mica tanto. **Domanda 6:** ebbene sì, la clorofilla si magia e fa anche molto bene, la trovi in tutti i vegetali verdi.

Domanda 7: ecco un'altra idea sballata, la mozzarella non è leggera, anche se bianca! Gli spinaci, se non li friggi nel burro, non ingrassano nemmeno se ne mangi una tonnellata. Un cucchiaino di olio di oliva crudo ingrassa più degli spinaci, ma molto meno di quel che si pensa. **Domanda 8:** se non lo sapevi, adesso lo sai, gli ingredienti sono scritti in ordine di quantità, dal più al meno pesante. **Domanda 9:** se hai risposto "a" sei bravo! Senza carboidrati non si può vivere, senza bibite si (e le bibite dolci ingrassano tantissimo), in più, se elimini gli specchi, eviti di ossessionarti.