



associazione  
il MELOGRANO  
onlus

# Eliminaspresco in cucina

*Novembre 2019*

**elimina spreco  
in cucina**



**Riutilizzare  
il pane raffermo**

## **Introduzione**

Nel **Progetto Eliminaspreco** di solidarietà alimentare, i volontari recuperano il cibo avanzato presso alcuni ristoranti e gastronomie di Santa Margherita Ligure e lo distribuiscono, in vaschette surgelate, a persone e famiglie in difficoltà economica.

Il Progetto, con capofila l'**Associazione Il Melograno - organizzazione di volontariato**, viene realizzato con il contributo della Città Metropolitana di Genova (D.G.R. n. 1090/2017).

In armonia con gli obiettivi progettuali, questo e-book vuole offrire un piccolo aiuto per una pratica eliminaspreco anche nella cucina quotidiana.

## Indice delle ricette



<i>briciole aromatizzate .....</i>	<i>5</i>
<i>lasagne di pane .....</i>	<i>6</i>
<i>panzanella toscana .....</i>	<i>7</i>
<i>panzanella croccante.....</i>	<i>8</i>
<i>gnocchi saporiti .....</i>	<i>9</i>
<i>pancotto .....</i>	<i>10</i>
<i>canederli .....</i>	<i>11</i>
<i>polpette di pane .....</i>	<i>12</i>
<i>budino di pane .....</i>	<i>13</i>
<i>torta di mele .....</i>	<i>14</i>

*Recupero del pane rafferma*

## **Briciole aromatizzate**

*Ingredienti per quattro persone*

- 200 g. di pane rafferma
- aglio, origano, olio e sale q. b.

*Preparazione*

- tagliate il pane in cubetti
- fateli saltare per alcuni minuti in padella con olio, aglio e origano
- essiccate in forno per mezz'ora, a 80 °C
- per insaporire ulteriormente, servite con un'aggiunta di acciughe, olive o pomodorini secchi

*tempo di preparazione 10 min.*

*cottura 30 min.*

*difficoltà bassa*

*costi molto bassi*



**Torna a indice**

*Recupero del pane rafferma*

## **Lasagne di pane**

*Ingredienti per quattro persone*

- 12 fette di pane avanzato
- una cipolla piccola
- uno spicchio d'aglio
- brodo ottenuto con dado vegetale di recupero (si veda l'e-book "*Eliminaspreco in cucina. Riutilizzare i residui delle verdure*")
- un litro di passata di pomodoro
- quattro mozzarelle
- sale e pepe q.b.
- parmigiano grattugiato, a piacere

*Preparazione*

- rosolate la cipolla, affettata fine, con lo spicchio d'aglio;
- aggiungete la passata di pomodoro;
- salate e, mescolando lentamente, cuocete per circa 20 minuti nella pentola con il coperchio;
- bagnate le fette di pane nel brodo vegetale;
- in una pirofila trasferite metà del sugo di pomodoro;
- posate il primo strato di fette di pane bagnate, aggiungendo la mozzarella tagliata a dadini, con una manciata di parmigiano;
- continuate con un altro strato di pane, mettendo il sugo, la mozzarella e il parmigiano;
- dopo un'altra aggiunta di parmigiano, fate cuocere in forno, per 20 minuti, a 180°C

*tempo di preparazione 30 min.*

*cottura 40 min.*

*difficoltà bassa*

*costi molto bassi*



**Torna a indice**

*Recupero del pane raffermo*

## **Panzanella toscana**

*Ingredienti per quattro persone*

- 600 g. di pane raffermo
- quattro cipolle rosse
- quattro pomodori
- quattro cetrioli
- otto foglie di basilico
- aceto bianco q. b.
- acqua, sale e pepe q.b.

*Preparazione*

- affettate il pane;
- inumiditelo con poca acqua e aceto;
- strizzate il pane inumidito, sbriciolatelo con le mani e mettetelo in una ciotola capiente;
- affettate finemente le cipolle sbucciate;
- affettate finemente anche i pomodori;
- sbucciate i cetrioli e tagliateli a fette sottili, eliminando i semi;
- unite il tutto al pane nella ciotola;
- aggiungete il basilico, spezzettandolo con le mani;
- condite con olio e sale;
- mescolate bene;
- servite la panzanella tiepida

*tempo di preparazione 20 min.*

*cottura =*

*difficoltà bassa*

*costi molto bassi*



**Torna a indice**

*Recupero del pane raffermo*

## **Panzanella croccante**

*Ingredienti per quattro persone*

- 200 g. di pane raffermo
- una cipolla rossa di Tropea
- 400 g. di pomodorini
- 100 g. di mozzarelline (o, in alternativa, cubetti di formaggio di soia)
- sei foglie di basilico
- tre spicchi d'aglio
- origano
- un cucchiaio di aceto di mele
- un cucchiaio d'acqua
- acqua, sale e pepe q.b.

*Preparazione*

- tagliate il pane a fette spesse e sfregatele con uno spicchio d'aglio
- riducete le fette in cubetti di circa 2 cm;
- dopo averla messa a bagno in acqua, affettate sottilmente la cipolla;
- in una ciotola emulsionate l'olio, l'aceto, l'acqua, un pizzico di sale, poco di pepe, una manciata di origano;
- tenete da parte due cucchiari di emulsione per condire ed usate la restante per bagnare uniformemente i cubetti di pane;
- fare abbrustolire in forno i cubetti;
- quando sono ben dorati, tenerli da parte;
- tagliate a metà i pomodorini e spezzettate le foglie di basilico;
- in una ciotola capiente mescolate i pomodorini con la cipolla ben strizzata, il basilico affettato, le mozzarelline, un pizzico di sale e l'emulsione di olio tenuta da parte;
- unire all'ultimo il pane, mescolate brevemente, disponete in un piatto e servite subito, dopo aver condito con un ulteriore filo di olio a crudo.

*tempo di preparazione 20 min.*

*cottura 10 min.*

*difficoltà bassa*

*costi bassi*



**Torna a indice**



*Recupero del pane raffermo*

## **Gnocchi saporiti**

*Ingredienti per quattro persone*

- circa 250 g. di pane raffermo
- due uova
- mezzo litro di latte
- 200 g. di farina
- parmigiano grattugiato
- uno spicchio d'aglio
- tre foglie di salvia
- 50 g. burro
- noce moscata
- sale, olio evo e pepe q.b.

*Preparazione*

- spezzettate il pane;
- scaldate il latte in una pentola e ritiratelo, aggiungendo un pizzico di sale, prima dell'ebollizione;
- immergete il pane nel latte e fatelo ammorbidire;
- mescolate con un cucchiaio di legno, riducendo il tutto ad un composto omogeneo;
- aggiungete le uova e, sempre mescolando, mettete poco per volta la farina;
- aggiungete la noce moscata, il sale e il pepe,
- coprite e lasciate riposare per circa due ore, in un luogo fresco;
- ponete sul fuoco una pentola piena d'acqua, salate e lasciate cadere nell'acqua bollente il composto suddiviso in pezzi dalla forma di una grossa mandorla;
- lessate gli gnocchi per almeno cinque minuti;
- in un pentolino scaldate il burro e insaporitelo con l'aglio e la salvia;
- sgocciate gli gnocchi ritirandoli con la paletta forata;
- conditeli con il burro alla salvia, dopo aver eliminato l'aglio;
- serviteli caldi, dopo aver aggiunto il formaggio grattugiato

*tempo di preparazione 20 min.*

*cottura 5 min.*

*difficoltà bassa*

*costi bassi*



**Torna a indice**

*Recupero del pane raffermo*

## **Pancotto**

*Ingredienti per quattro persone*

- circa 400 g. di pane raffermo
- una carota
- un gambo di sedano
- una cipolla
- un peperoncino
- 50 g. di grattugiato
- due spicchi d'aglio
- tre cucchiaini di olio evo
- sale e pepe q.b.

*Preparazione*

- scaldate l'olio in padella;
- aggiungete gli spicchi d'aglio sbucciati, tagliati in due parti, con il peperoncino frantumato;
- aggiungete anche carota, sedano e cipolla, tagliati a pezzettini;
- cuocete per 5 minuti;
- versate l'acqua e il pecorino grattugiato in una pentola;
- bollite per circa 15 minuti;
- mettete il pane spezzettato e il pecorino;
- unite al composto il prezzemolo e il formaggio grattugiato;
- cuocete per altri 15 minuti;
- lasciate riposare;
- aggiungete pepe, olio a crudo e servite

*tempo di preparazione 20 min.*

*cottura 35 min.*

*difficoltà bassa*

*costi molto bassi*



**Torna a indice**

*Recupero del pane raffermo*

## **Canederli**

*Ingredienti per quattro persone*

- circa 200 g. di pane raffermo
- 200 g. di spinaci cotti al vapore
- un uovo
- un porro
- mezzo bicchiere di latte
- 40 g. di farina
- 70 g. di pan grattato.
- 70 g. di parmigiano, o pecorino, grattugiato
- noce moscata
- sale, olio evo e pepe q.b.

*Preparazione*

- tagliate in piccoli pezzi il pane raffermo;
- versate il latte in una terrina e aggiungete il pane;
- lasciate ammorbire per circa un'ora;
- tagliate a pezzi il porro e fatelo saltare in padella con gli spinaci e poco olio;
- versare nella terrina la farina, il pan grattato, il pane inumidito, l'uovo, il sale, il pepe e una spolverata di noce moscata;
- aggiungete gli spinaci e il formaggio;
- impastate bene;
- con le mani inumidite, ricavate dall'impasto delle palline rotonde;
- cuocete i canederli per circa 15 minuti;
- serviteli saltati con burro e salvia

*tempo di preparazione 15 min.*

*cottura 25 min.*

*difficoltà bassa*

*costi bassi*



**Torna a indice**

*Recupero del pane raffermo*

## Polpette di pane

*Ingredienti per quattro persone*

- circa 400 g. di pane raffermo
- due uova intere
- mezzo bicchiere di latte
- prezzemolo tritato q. b.
- 100 g. di parmigiano, o pecorino, grattugiato
- uno spicchio d'aglio
- sale, olio evo e pepe q.b.

*Preparazione*

- dopo aver rotto le uova, sbattetele con una forchetta;
- versate il latte in un contenitore;
- inumidite il pane nel latte, senza bagnarlo eccessivamente;
- strizzate il pane;
- mettetelo in una terrina, con le uova sbattute;
- amalgamate e lasciate riposare per circa mezz'ora;
- unite al composto il prezzemolo e il formaggio grattugiato;
- aggiungete sale e pepe;
- impastate accuratamente il composto, fino a renderlo omogeneo;
- formate delle polpette;
- friggete in abbondante olio bollente;
- quando sono bene dorate, collocate le polpette su un foglio di carta da cucina per assorbire l'olio;
- servite le polpette ben calde

*tempo di preparazione 15 min.*

*cottura 10 min.*

*difficoltà bassa*

*costi molto bassi*



**Torna a indice**

*Recupero del pane raffermo*

## **Budino di pane**

*Ingredienti per quattro persone*

- 300 g. di pane secco
- 700 ml. di latte
- 150 g. di zucchero per il budino
- 100 g. di zucchero per il caramello
- la scorza grattugiata di un'arancia
- tre uova
- due cucchiaini di cannella in polvere
- un baccello di vaniglia
- un pizzico di sale

*Preparazione*

- scaldare il latte;
- sminuzzate il pane, mettetelo in una ciotola capiente e versate il latte;
- far macerare fino all'ammorbidimento del pane;
- frullare, aggiungendo la scorza d'arancia, i 150 g. di zucchero, il sale e la vaniglia;
- aggiungete poi le uova sbattute e la cannella, amalgamando bene;
- lasciare riposare il composto così ottenuto;
- far caramellare 100 g. di zucchero in un pentolino;
- versare il caramello sul fondo di uno stampo;
- aggiungere il composto nello stampo, prima che il caramello si rapprenda;
- fate cuocere in forno a 180 °C per circa 40 minuti (i primi 20 minuti lo stampo rimane coperto con un foglio di alluminio da cucina);
- sfornate su un piatto da portata, lasciate raffreddare il budino e servite

*tempo di preparazione 20 min.*

*cottura in forno 40 min.*

*difficoltà bassa*

*costi bassi*



**Torna a indice**

*Recupero del pane raffermo*

## Torta di mele

*Ingredienti per quattro persone*

- 150 g. di pane secco
- 800 g. di mele
- 100 g. di zucchero di canna
- 40 g. di burro
- un cucchiaio di latte
- un cucchiaio di cannella

*Preparazione*

- affettate sottilmente le mele;
- mettere le mele affettate in una padella, aggiungendo la metà dello zucchero e la cannella
- mettere il coperchio e cuocete le mele per circa 10 minuti;
- grattugiate il pane;
- mettete il burro e il latte in una padella;
- scaldate, senza farlo friggere, il burro;
- aggiungete anche il pane grattugiato e l'altra metà dello zucchero;
- stendete metà del composto di pane in uno stampo per torte coperto con carta da forno;
- aggiungete le mele cotte e poi stendete l'altra metà del composto di pane;
- fate cuocere in forno a 90 °C per circa 20 minuti

*tempo di preparazione 15 min.*

*cottura in forno 20 min.*

*difficoltà bassa*

*costi bassi*



**Torna a indice**

*Recupero del pane raffermo*

## **Appunti**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



*Recupero del pane raffermo*

**Appunti**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

