



associazione
il MELOGRANO
onlus

Eliminaspredo in cucina

Settembre 2019

**elimina spreco
in cucina**



**Riutilizzare i residui
delle verdure**

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> dado vegetale</i>	<i> pag. 6</i>
<i> carciofi</i>	
<i> utilizzare le foglie dure</i>	<i> 7</i>
<i> pasta alla crema di gambi</i>	<i> 8</i>
<i> risotto con gambi e foglie</i>	<i> 9</i>
<i> finocchi</i>	
<i> polpettine con tofu e avanzi</i>	<i> 11</i>
<i> asparagi</i>	
<i> gambi macinati</i>	<i> 12</i>
<i> gnocchetti alla crema di gambi</i>	<i> 13</i>
<i> polpettone con gambi</i>	<i> 14</i>
<i> cavolfiori e broccoli</i>	
<i> zuppa con gli avanzi</i>	<i> 15</i>
<i> gambi saporiti</i>	<i> 16</i>

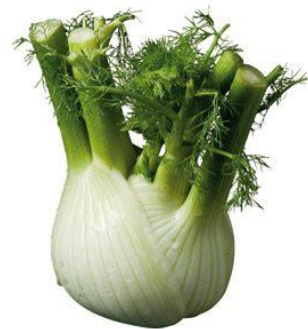
**elimina spreco
in cucina**

Recupero delle verdure

Scarti medi delle verdure



60%



50%



30%



20%

Recupero delle verdure

Dado vegetale

Ingredienti

- residui e scarti di verdure varie

Preparazione

- raccogliere i residui commestibili, ad esempio, gambi di cavolfiore o broccoli, coste di sedano, foglie di cavolo o verza, resti di cipolle, patate, carote, melanzane, ecc.
- pulire per bene, raccogliere in abbondanza e collocare nel congelatore
- mettere nella pentola a pressione, coprire le verdure d'acqua, portare ad ebollizione, cuocere a fuoco basso per mezz'ora dal fischio
- frullare con il mixer ad immersione
- passare al setaccio con il passaverdure
- rimettere sul fuoco a condensare, fino a quando si ottiene una crema consistente
- fare intiepidire
- suddividere la crema di verdure in monoporzioni, ad esempio con uno stampo in silicone
- congelare
- togliere dallo stampo e mettere nei sacchetti da freezer.

Dosaggio

- per un brodo da risotto, da minestra, o per insaporire una zuppa, o un sugo, è sufficiente utilizzare un solo dado.

Vantaggi

- prodotto naturale, che può essere preparato in ogni stagione
- non contiene sale, da dosare in funzione della ricetta in cui è utilizzato il dado vegetale
- lungo periodo di conservazione
- riutilizzo di verdure, beneficio ambientale e risparmio

tempo di preparazione 10 min.

cottura 20 min.

difficoltà molto bassa

costi molto bassi



Torna a indice

Recupero delle verdure

Utilizzare le foglie dure dei carciofi

Le foglie dure dei carciofi si possono riutilizzare

- per preparare un brodo da utilizzare nella cottura di un risotto, di un sugo, o di una zuppa;
- per trasformarle in crema.
Lavare le foglie farle saltare in un soffritto di cipolla e olio.
Bagnarle con acqua salata o brodo e farle e cuocere a lungo.
Infine frullarle e passarle: si possono usare come una salsa.



Torna a indice

Recupero delle verdure

Pasta alla crema di gambi di carciofo

Ingredienti per quattro persone

- 400 g. di pasta, preferibilmente spaghetti
- 6 gambi e foglie di scarto dei carciofi
- pane raffermo grattugiato
- formaggio grattugiato q. b.
- aglio, prezzemolo, olio e sale q. b.
- capperi a piacere

Preparazione

- pulire i gambi ed eliminare le spine dalle foglie
- sbollentare in acqua salata per alcuni minuti
- sgocciolare e conservare il liquido di cottura
- rosolare i gambi tagliuzzare con aglio e prezzemolo
- continuare la cottura aggiungendo il brodo rimasto in modo che non si seccino troppo.
- aromatizzare il pane grattugiato con prezzemolo ed aglio ed unirlo ai gambi di carciofo.
- far cuocere alcuni minuti in modo da ottenere una consistenza cremosa del sugo.
Far cuocere
- far cuocere la pasta, scolarla e aggiungere il sugo
- servire con una spolverata di formaggio.

tempo di preparazione 15 min.

cottura 10 min.

difficoltà bassa

costi molto bassi



Torna a indice

Recupero delle verdure

Risotto con gambi e foglie di carciofo

Ingredienti per quattro persone

- raccogliere e pulire gli avanzi delle foglie e dei gambi di cinque o sei carciofi
- mezza una cipolla media
- prezzemolo fresco
- un limone
- tre cucchiaini di olio di oliva
- sale e pepe q.b.
- due cucchiaini di parmigiano
- brodo ottenuto con dado vegetale di recupero
- 240 g. di riso (ad esempio, Carnaroli)

Preparazione

- in un recipiente con acqua e limone immergere le foglie e i gambi per circa un quarto d'ora;
- far bollire in una pentola due litri e mezzo di acqua, con un cucchiaino di olio di oliva e sale;
tagliate la cipolla a fettine sottili e preparare un trito di prezzemolo e unire la cipolla tagliata sottile;
- togliere le foglie e i gambi dal recipiente con acqua e limone;
- sciacquate bene in acqua corrente e ripulire i gambi dai filamenti e dalle parti dure;
- trasferire versate il tutto nella pentola con l'acqua in ebollizione
- cuocere per circa 10 minuti e, a foglie e gambi ammorbiditi, scolare;
- raschiare le foglie con un coltello a lama liscia, per ridurle in polpa;
- tagliare i gambi a pezzetti di circa un cm.;
- in una padella bassa mettete tre cucchiaini di olio di oliva con la cipolla affettata e fare fatela appassire a fuoco lento, aggiungendo qualche cucchiaino d'acqua;
- mescolate spesso e dopo circa dieci minuti aggiungere un trito di prezzemolo tritato, lasciandone un po' per la guarnizione finale;
- versate la polpa delle foglie e i gambi e cuocere a fuoco lento per circa dieci minuti;
- nella padella bassa mettere il riso, a fuoco vivace;
- mescolate in continuazione per qualche minuto;

Continua



eliminaspreco in cucina

- aggiungete poco alla volta il brodo caldo, fino a quando il riso non sarà cotto (il tempo di cottura dipende dalla qualità del riso);
- con un pizzico di sale, pepe nero, formaggio grattugiato, mescolare a fondo e far mantecare per cinque minuti;
- servite con una spolverata di prezzemolo.

tempo di preparazione 30 min.

cottura 20 min.

difficoltà bassa

costi molto bassi



Torna a indice

Recupero delle verdure

Polpettine di tofu con avanzi di finocchio

Ingredienti per quattro persone

- raccogliere e pulire gli avanzi dei finocchi
- 200 g. di Tofu
- due cucchiaini di pangrattato
- un cucchiaio di farina
- mezzo bicchiere di latte
- due cucchiaini di passata di pomodoro
- uno spicchio d'aglio
- sale, olio evo e pepe q.b.

Preparazione

- mettere in una ciotola il tofu ben strizzato
- tritare gli avanzi dei finocchi
- aggiungere gli altri ingredienti
- mescolare per ottenere un composto compatto
- con il composto formare le polpettine
- cuocere nel forno a 180° per circa 20 minuti
- servire con finocchi in insalata e insaporire con salsa di pomodoro

tempo di preparazione 10 min.

cottura 20 min.

difficoltà bassa

costi molto bassi



Torna a indice

Recupero delle verdure

Gambi di asparagi macinati

Ingredienti

- gambi di scarto di alcuni asparagi
- sale (la metà del peso dei gambi essiccati)
- due spicchi d'aglio

Preparazione

- riporre i gambi in una pentola e ricoprire d'acqua
- aggiungere un pò d'aglio, salare e far bollire
- togliere i gambi ammorbiditi, a cottura ultimata
- tagliarli prima nel senso della lunghezza e poi della larghezza
- in una teglia, metterli in forno, per essicarli, per circa tre ore a 80°C
- una volta seccati e raffreddati, pesarli e metterli nel frullatore
- aggiungere una quantità di sale pari alla metà del peso
- frullare, fino ad ottenere una polvere fine
- riporre in un vasetto chiuso

tempo di preparazione 15 min.

cottura 30 min.

essiccazione 3 ore

difficoltà molto bassa

costi molto bassi



Torna a indice

Recupero delle verdure

Gnocchetti alla crema di gambi di asparagi

Ingredienti per quattro persone

- 250 g. di ricotta
- 250 g. di gambi di asparagi
- due cucchiaini di formaggio grattugiato
- farina q.b.
- aglio, olio e.v.o., pepe e sale q. b.
- prezzemolo

Preparazione

- ammorbidire i gambi come nella ricetta precedente
- frullare insieme con la ricotta, il formaggio grattugiato, un pizzico di sale e pepe, fino ad ottenere una crema morbida
- riporre in una ciotola e aggiungere gradualmente la farina
- ottenere un impasto elastico da conformare a palla
- lasciarlo riposare per 20 minuti
- fare dei cilindretti e formare gli gnocchi buttarli in acqua bollente quando vengono a galla, estrarli e servirli conditi con olio e.v.o., formaggio grattugiato e salvia

tempo di preparazione 20 min.

cottura 20 min.

difficoltà bassa

costi molto bassi



Torna a indice

Recupero delle verdure

Polpettone con gambi di asparagi

Ingredienti per quattro persone

- una patata media
- 250 g. di gambi di asparagi
- un uovo
- pan grattato
- formaggio grattugiato, pepe e sale q. b.

Preparazione

- ammorbidire i gambi come nella ricetta precedente
- rosolare in padella con un pò d'olio
- una volta dorati, ammorbidirli ulteriormente con acqua molto calda
- bollire la patata, da schiacciare e raffreddare
- unire i gambi alla patata, all'uovo e al formaggio grattugiato
- frullare, aggiungendo sale e pepe
- mettere il composto in una teglia da forno, con un pò d'olio
- spargere pan grattato in superficie
- cuocere per 20 minuti a 180°C

tempo di preparazione 15 min.

cottura in forno 20 min.

difficoltà bassa

costi molto bassi



Torna a indice

Recupero delle verdure

Zuppa con gli avanzi di cavolfiore

Ingredienti per quattro persone

- avanzi del cavolfiore (foglie e torsolo)
- una cipolla
- dado vegetale
- olio e.v.o., pepe e sale q. b.

Preparazione

- lavare gli avanzi
- sminuzzarli
- rosolare in padella con un pò d'olio, il dado vegetale e la cipolla tagliata finemente
- aggiungere i gambi sminuzzati
- mescolare bene
- aggiungere acqua a copertura
- cuocere a fuoco lento fino alla cottura
- a cottura ultimata, frullare
- servire con crostini di pane

tempo di preparazione 10 min.

cottura 20 min.

difficoltà bassa

costi molto bassi



Torna a indice

Recupero delle verdure

Gambi di broccoli saporiti

Ingredienti per quattro persone

- tre gambi di broccoli
- uno spicchio d'aglio
- olio e.v.o., prezzemolo, pepe e sale q. b.

Preparazione

- incidere i gambi per il lungo e per il largo
- sbollentare in una pentola per almeno 10 minuti
- una volta ammorbiditi, lasciarli raffreddare su un piatto
- ridurli in piccoli pezzi
- in una padella, fare rosolare con olio lo spicchio d'aglio
- aggiungere i gambi sminuzzati, con un pò di sale
- cuocere per 10 minuti a fuoco medio
- servire caldi, con una spolverata di prezzemolo

tempo di preparazione 10 min.

cottura in pentola 10 min.

cottura in forno 10 min.

difficoltà bassa

costi molto bassi



Torna a indice

Recupero delle verdure

Appunti

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

