

Scarto?? No, mangio!

Le Ricette con gli scarti



REGIONE SICILIANA

**Assessorato Regionale dell'energia e dei servizi di pubblica utilità
Dipartimento Regionale dell'acqua e dei rifiuti**

Chi siamo

Questo ricettario nasce da un'idea di Manuela Trovato e SVI.MED. Onlus collaborando ad un progetto di educazione ambientale realizzato per il Comune di Modica al fine di sensibilizzare gli studenti delle scuole e la cittadinanza ad una più efficiente gestione delle risorse. Un punto di riflessione è stato proprio quello della riduzione dello spreco alimentare in cucina tramite la valorizzazione degli scarti e degli avanzi.

Gli scarti alimentari di frutta e ortaggi sono una percentuale altissima. Fate un piccolo test anti-spreco: a fine giornata date un rapido occhio al secchio dell'umido e verificare quanti scarti di verdure, che avete preparato e mangiato nel corso della giornata, sono finiti nel secchio.

Le porzioni di cibo che non arriviamo a consumare e le parti meno nobili degli alimenti diventano facilmente rifiuto. Buttare cibo diventa così un'abitudine, un automatismo del quale possiamo facilmente liberarci e che ci permetterebbe di risparmiare circa 250 euro all'anno per persona (dati monitorati dai ricercatori delle Università di Bologna e della Tuscia, progetto Reduce, campagna Spreco Zero).

Sulla base di questa consapevolezza tra ottobre 2018 e febbraio 2019 è stato realizzato un percorso formativo ed informativo con le studentesse e gli studenti dell'Istituto Professionale Alberghiero "Principi Grimaldi" di Modica, nell'ambito di un progetto più ampio di valorizzazione degli scarti alimentari tramite il compostaggio che ha visto coinvolti anche gli studenti dell'Agrario dello stesso Istituto. Manuela Trovato ha portato a riflettere gli studenti e ad elaborare una serie di ricette sfiziose con gli scarti, una collezione di piatti semplici e veloci, capaci di far cambiare punto di vista anche ai più scettici. In fondo, nella tradizione del nostro Paese, ingredienti come le bucce di patate o di legumi sono da sempre presenti.

Inoltre attraverso un percorso partecipato "Chiedimi, non mi rifiuto" sono state raccolte tante altre ricette proposte dai cittadini e dalle cittadine che hanno partecipato alle giornate informative di progetto confermando un vivo interesse alla riduzione dello spreco, sia economico che alimentare.

In cucina non si butta via mai niente e tutto si può mangiare! Basta solo un pizzico di fantasia!



Poster prodotto durante un incontro con gli studenti dell'Istituto Principi Grimaldi di Modica

Salsa di Finocchio



Ingredienti: foglie esterne del finocchio, olio, sale e pepe.

Preparazione: lavate e cuocete al vapore per 20 minuti le foglie esterne del finocchio. Dopo averle lasciate intiepidire, spezzatele per levare eventuali fili e frullatele nel mixer con sale, pepe a piacere e olio extra vergine. Si ottiene una salsa cremosa.

Finocchi gratinati

Ingredienti: foglie esterne del finocchio, salsa béchamel (facoltativa), pan grattato, olio, sale e pepe.

Preparazione: lavate e fate cuocere al vapore per 20 minuti le foglie esterne del finocchio. Dopo averle lasciate intiepidire, spolverate una teglia di pan grattato, disponete le foglie bollite e ricoprite con salsa bechamel ed altro pan grattato, spolverate di sale e pepe. Infornate finché la parte superiore non sarà gratinata.



Chips di buccia di Patate



Ingredienti: la buccia di 4/6 patate (senza germogli o chiazze verdi), 1 cucchiaio di aceto di vino, olio extravergine d'oliva, sale e pepe.

Preparazione: lasciate immerse le patate almeno un'ora in acqua fredda prima di utilizzarle. Pelate le patate e immergete le bucce in una ciotola con acqua molto fredda e l'aceto. In un pentolino fate scaldare l'olio. Immergete le bucce nell'olio poche alla volta e lasciatele immerse fino a quando saranno croccanti. Scolatele dall'olio, spolverizzatele di sale e pepe e servitele subito.

Chips di buccia di melanzane

Ingredienti: la buccia di melanzane, olio extravergine d'oliva, sale e pepe.

Preparazione: fate scaldare l'olio, immergete le bucce nell'olio poche alla volta e lasciatele immerse fino a quando saranno croccanti. Scolatele dall'olio, spolverizzatele di sale e pepe e servitele subito.



Cotolette di bucce di fico d'india

Ingredienti: bucce di fico d'india, acqua e farina di ceci (o un uovo), pangrattato, olio per friggere.

Preparazione: lavare, spazzolare ed asciugare le bucce di fico d'india prima di mangiarle.



Sbucciarle. Privare le bucce delle calotte. Tagliarle in pezzi. Passarle nell'acqua e farina di ceci (versione vegana) o nell'uovo. Poi impanarle nel pan grattato. Friggere in olio caldo e salare a fine frittura.

Polpette con foglie di porro

Ingredienti: foglie di porro, polpette

Preparazione: fate sbollentare le foglie dei porri e usatele per avvolgere le vostre polpette. Potete anche tritare alcune foglie e aggiungerle all'impasto di carne per dare un tocco di sapore in più.



Chips di buccia di zucca



Ingredienti: la buccia di zucca, olio extravergine d'oliva, sale e pepe.

Preparazione: fate scaldare l'olio, immergete le bucce nell'olio poche alla volta e lasciatele immerse fino a quando saranno croccanti. Scolatele dall'olio, spolverizzatele di sale e pepe e servitele subito.

Chips di buccia di carota

Ingredienti: la buccia di carote, olio extravergine d'oliva, sale e pepe.

Preparazione: fate scaldare l'olio, immergete le bucce nell'olio poche alla volta e lasciatele immerse fino a quando saranno croccanti. Scolatele dall'olio, spolverizzatele di sale e pepe e servitele subito.



Pesto di foglie di carote



Ingredienti: ciuffi verdi di carota, mandorle q.b, uno spicchio d'aglio., olio, sale e peperoncino

Preparazione: frullate i ciuffetti di carote con mandorle, uno spicchio di aglio, un filo di olio e un pizzico di peperoncino.

Torta di pane

Ingredienti: pane raffermo, acqua o latte, cacao q.b., frutta secca a piacimento q.b,

Preparazione: fate ammorbidire il pane con il latte, una volta morbido, disporlo in pirottini ed unire il cacao e la frutta secca e infornare per 15 minuti a 180 gradi in forno statico.



Pane Cotto

Ingredienti: 150 grammi di pane raffermo, 1 litro circa d'acqua, 1 spicchio d'aglio, 2 cucchiaini di olio, formaggio grattugiato.



Preparazione: Tagliate il pane a fette sottili, portate l'acqua ad ebollizione, quindi unite il pane, lo spicchio d'aglio e salate. Cuocete dolcemente fino a quando il pane si trasformerà in poltiglia e l'acqua sarà totalmente assorbita. Aggiungete l'olio, togliete l'aglio e lasciate insaporire sul fuoco per alcuni momenti. Servite con un abbondante formaggio grattugiato.

Pane fritto

Ingredienti: Pane avanzato, acqua o latte, pangrattato, formaggio grattugiato (facoltativo), olio per friggere



Preparazione: mettere il pane duro a mollo nell'acqua o nel latte. Sbattere l'uovo con il formaggio, bagnare il pane nell'uovo sbattuto e passarlo nel pangrattato. Friggere in olio bollente finché non si dora.

Pane Kurto

Ingredienti: pane duro e scorze di formaggio vecchio.



Preparazione: prendete il pane duro e mettetelo a bagno insieme alle scorze di formaggio vecchio. Quando il pane si è ammorbidito ed ha assorbito l'acqua si cucina con varie spezie, facendolo cuocere al forno o sulla piastra.

Crema di frutta avanza

Ingredienti: avanzi di frutta, avanzi di biscotti o di torte, una scodella di crema pasticcera.



Preparazione: tagliate a dadi o spicchi tutta la frutta troppo matura. In una terrina aggiungete alla frutta gli avanzi di torta o biscotti e copriteli di crema. Mettete in frigo a raffreddare.

Crema di gambi di broccoli



Ingredienti: gambi di broccoli, latte, curry in polvere

Preparazione: fate bollire nel brodo i gambi dei broccoli: scolateli, frullateli e rendete più densa la crema con un goccio di latte. Insaporite con curry.

Brodo

Ingredienti: parti dure di asparagi o di carciofi, sale.

Preparazione: fare bollire i vegetali nell'acqua e salare.



Frittata con foglie di ravanelli



Ingredienti: foglie di ravanello, uova, sale e pepe.

Preparazione: tritate le foglie di ravanelli e sbollentatele. Aggiungetele alle uova strapazzate, salate e pepate.

Salsa di gambi di carciofi



Ingredienti: gambi e le foglie esterne dei carciofi, olio, noci q.b.

Preparazione: bollite i gambi e le foglie esterne dei carciofi. Frullatele quindi con una manciata di noci e un filo di olio

Brodo di pesce con scarti



Ingredienti: parti di scarto di pesce o crostacei, una carota, una patata, una costa di sedano

Preparazione: bollire la pelle, la lisca, la testa o la corazza dei pesci e dei gamberi con una carota, una patata, un gambo di sedano. Per risotti o come consommé.

Insaporitore ai funghi



Ingredienti: parti di scarto dei funghi, sale

Preparazione: pulire dalla terra le parti di scarto dei funghi, essiccarle in forno ventilato a 50 gradi per circa 2 ore. A fine cottura macinare e aggiungere la metà del peso in sale. Si conserva per un anno in barattolo a chiusura ermetica.

Dado vegetale



Ingredienti: scarti di verdure miste, sale grosso, aromi vari (rosmarino, salvia, prezzemolo, basilico, alloro), olio

Preparazione: Lavate bene le verdure senza asciugarle e gli aromi, aggiungete una manciata di sale e tritate il tutto con il mixer, aggiungete olio quanto basta per ottenere una crema densa. Mettete il composto in freezer dentro i contenitori per il ghiaccio in modo da avere una monoporzione ogni volta che vi occorre per insaporire le vostre ricette.

Crema di Piselli

Ingredienti: bucce di piselli, cipollotti, patate.



Preparazione: in un tegame si fanno rosolare i cipollotti, si aggiungono le bucce dei piselli e delle patate a pezzi. Si fa bollire fino a che non si è ammorbidito tutto. A fine cottura frullare con il mixer e filtrare tutto con un colino per eliminare i filamenti. Riscaldare in pentola con olio e condire a piacimento con sale e pepe. Servire con dei crostini

Crema di fave

Ingredienti: bucce di fave, cipollotti, patate.



Preparazione: in un tegame si fanno rosolare i cipollotti, si aggiungono le bucce delle fave e delle patate a pezzi. Si fa bollire fino a che non si è ammorbidito tutto. A fine cottura frullare con il mixer e filtrare tutto con un colino per eliminare i filamenti. Riscaldare in pentola con olio e condire a piacimento con sale e pepe. Servire con dei crostini

Frittata di spaghetti avanzati

Ingredienti: 1 piatto di spaghetti avanzati, 1 uovo, 1 manciata di formaggio grattugiato, olio extravergine di oliva, pepe



Preparazione: in una ciotola sbattere l'uovo con il formaggio e il pepe. Unire gli spaghetti e amalgamare bene il tutto. Far scaldare in una padella antiaderente un cucchiaio di olio e versarvi dentro il composto. Cuocere a fuoco alto per un minuto poi abbassare e far rapprendere la frittata. Girarla con l'aiuto di un piatto e far cuocere dall'altro lato per 5 minuti.

Insaporitore alla buccia di agrumi

Ingredienti: buccia di agrumi



Preparazione: essiccare la buccia di agrumi in forno, all'aria o in essiccatore. Macinarla con il macina caffè ed usare per torte, dolci, panatura.

Infuso di bucce di agrumi

Ingredienti: bucce di agrumi

Preparazione: tagliate a strisce le bucce di arancia e fatele essiccare nel forno ventilato a 50 gradi per circa 2 ore. Usatele per fare infusi digestivi con due grani di pepe e un rametto di timo



Piadina di riso

Ingredienti: Riso e legumi avanzato, olio per friggere

Preparazione: con il riso e legumi avanzato si preparano ottime piadine frullando il tutto nel mixer. Il composto si mette in padella con olio caldo, in modo da formare dei dischi sottili, e si frigge fino a che non si forma una crosticina dorata. Si serve con una salsina di accompagnamento a base di cipolle crude tritate, limone e peperoncino.



Polpette di riso

Ingredienti: riso avanzato, verdure a scelta o formaggio o legumi, acqua e farina di ceci (o un uovo).



Preparazione: con il riso avanzato si possono realizzare delle polpette aggiungendo al riso verdure a scelta, legumi o semplicemente del formaggio. Per amalgamare il tutto aggiungere acqua e farina di ceci (ricetta vegana) o un uovo. Cucinare o in padella antiaderente o friggere in olio caldo. Servire con una salsina di accompagnamento.

Marmellata di anguria



Ingredienti: parte bianca dell'anguria

Preparazione: tagliare a dadini la parte bianca dell'anguria e dopo averla pesata metterla in una pentola antiaderente con zucchero per la metà del suo peso e buccia di mela. Cuocere a fuoco lento e mescolare finché non si addensa.

Muffin di scarti di estrattore

Ingredienti: 100 g di scarti di estrattore, 200g di farina integrale di grano duro, 200 g latte di riso, 50 g miele, 25 g olio di semi di girasole, mezza bustina lievito per dolci, buccia di 1 limone grattugiata finemente, un pizzico di noce moscata un pizzico di sale integrale marino.



Preparazione: Unite lo scarto alla farina, miele, al sale, alla noce moscata e infine al lievito per dolci, quindi mescolate il tutto per bene con un cucchiaino di legno. A parte, con una frusta mescolate energeticamente il latte di riso e l'olio, quindi aggiungeteli al resto dell'impasto, mescolando in modo da ottenere un composto omogeneo senza grumi. Se risulta troppo cremoso, aggiungete ancora un paio di cucchiaini di latte vegetale. Versate il vostro impasto nei pirottini che avrete posizionato nella teglia per muffin. Preriscaldate il forno a 180°C (forno ventilato) e cuocete per 25-30 minuti quindi sfornate e fate raffreddare prima di gustare.

Scrivi qui le tue ricette con gli scarti:

Ingredienti:

Preparazione:

.....
.....
.....
.....
.....

Ingredienti:

Preparazione:

.....
.....
.....
.....
.....

Ingredienti:

Preparazione:

.....
.....
.....
.....
.....

Ingredienti:

Preparazione:

.....
.....
.....
.....
.....

Ingredienti:

Preparazione:

.....
.....
.....
.....
.....

Queste sono solo alcune delle ricette che potrete realizzare con i vostri scarti in cucina. La Fantasia poi farà il resto.

In ogni caso, quanto non sia possibile cucinare gli scarti alimentari, questi possono essere ancora valorizzati attraverso il compostaggio per divenire dell'ottimo nutrimento per la nostra terra.

Per qualunque informazione è possibile contattare la SVI.MED.onlus visitando il sito www.svimed.eu. Mandaci le tue ricette sfiziose con gli scarti, le promuoveremo e aggiorneremo il ricettario periodicamente.

Si ringraziano il Comune di Modica, l'Istituto Principi Grimaldi di Modica e la dott.ssa Gabriella Barchitta.....e tutti voi che proverete queste ricette.



Insieme si può fare molto per noi e per il nostro ambiente.

Marzo 2019

*Ricette e idea didattica: Manuela Trovato
Iniziativa divulgativa: Gabriella Barchitta*

Realizzazione grafica: Giuseppe Di Giovanni

Ricette e idea didattica: Manuela Trovato
Iniziativa divulgativa: Gabriella Barchitta
Realizzazione grafica: Giuseppe Di Giovanni