

**PROGETTO DI EDUCAZIONE
ALIMENTARE**

LE NOSTRE RICETTE ANTISPRECO

Scuola Bruno Ciari

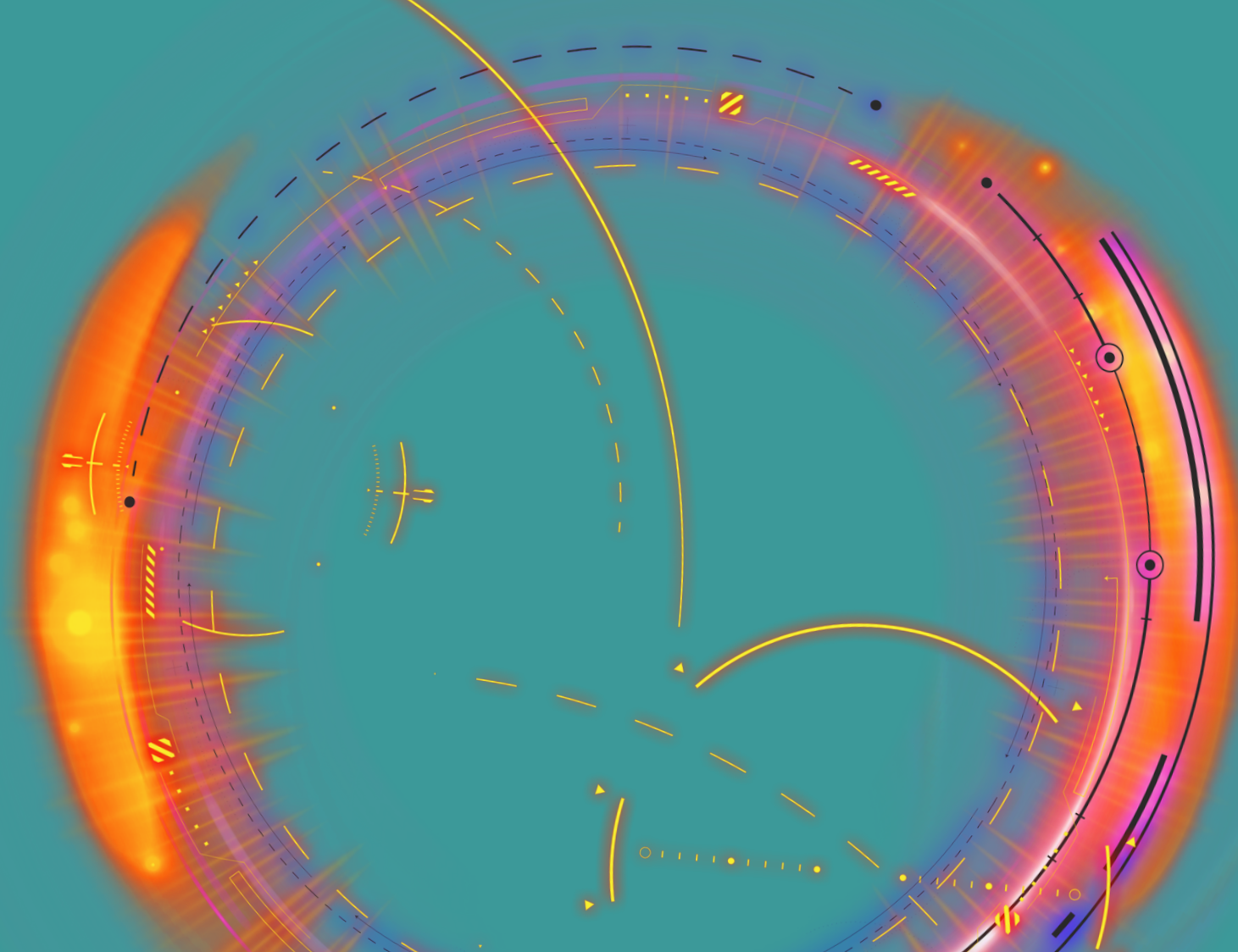




I MALTAGLIATI



I maltagliati molto spesso sono quelli che si direbbero scarti della pasta quando viene fatta in casa. Gli ingredienti sono farina e uova: poi impasti, dopo aver fatto la pasta che vuoi, con la pasta rimanente puoi tagliarli a strisce sottili e le puoi fare o in brodo oppure senza.



Sono pronti i maltagliati in brodo!!



LA PANZANELLA

LA PANZANELLA è una ricetta che mi ha consigliato la mia mamma per non sprecare il pane raffermo, per questo ho deciso di farla.

INGREDIENTI:

Pane toscano raffermo 350 g

Pomodori ramati maturi 220 g

Cetrioli 200 g

Cipolle rosse 90 g

Basilico q.b.

Acqua (variabile in base a quanto sia da bagnare il pane) 250 g

Aceto di vino bianco 60 g

Olio extravergine d'oliva q.b.

Sale fino q.b.

Pepe nero q.b.

PREPARAZIONE:

Per realizzare la panzanella per prima cosa tagliate il pane a fette e poi a cubetti grossolani.

Trasferite il pane in una ciotola e aggiungete l'acqua e l'aceto.

Mescolate bene così che il pane possa assorbire la bagna uniformemente e tenete da parte.

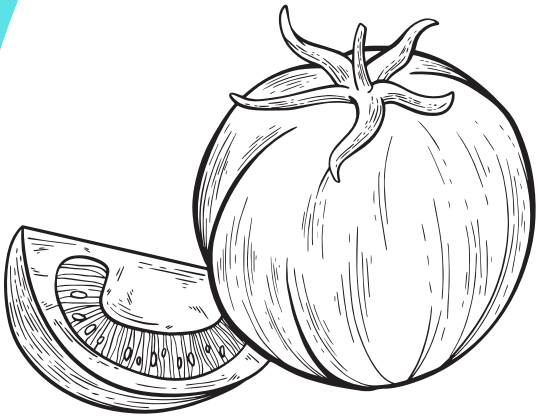
Passate alla preparazione delle verdure: tagliate i pomodori prima in quarti e poi a pezzetti più piccoli.

Eliminate la buccia dal cetriolo, spuntate le estremità e dividetelo a metà per il lungo, poi tagliatelo a fettine sottili. Infine mondate la cipolla, tagliatela a metà e affettatela sottilmente.

Riprendete la ciotola con il pane e mescolate nuovamente, poi aggiungete le cipolle e i cetrioli.

Unite anche i pomodori e mescolate il tutto, poi spezzettate le foglie di basilico con le mani.

Condite con il sale, il pepe e l'olio. Mescolate ancora e conservate in frigorifero la vostra panzanella fino al momento di servirla!

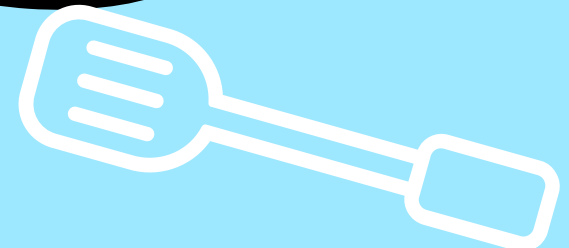
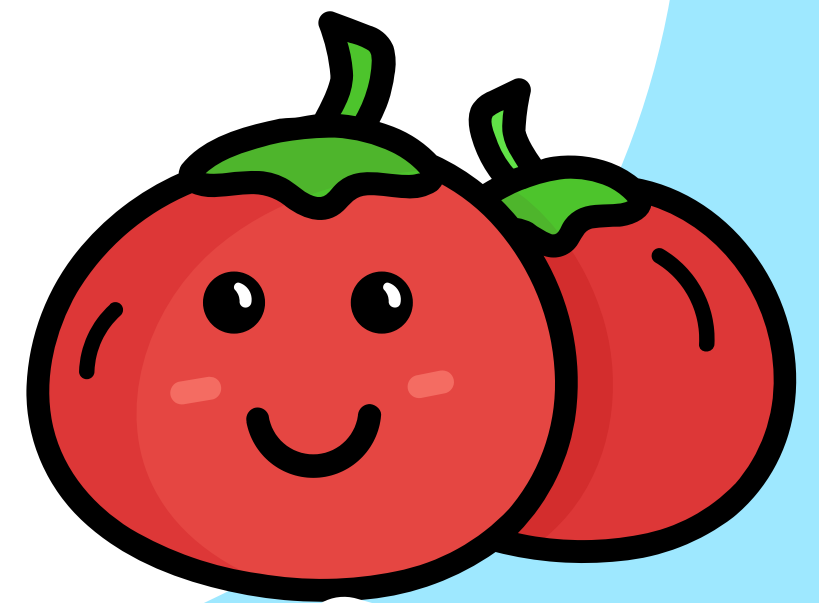


PASTICCIO

UNA RICETTA ANTISPRECO



Spaghetti
500 g
Uova
3 / 4
Formaggio
Indefinito
Latte
1 l





YUMMY!

IL BRODO VEGETALE



Un'idea semplice da realizzare per recuperare ortaggi che normalmente vengono buttati, è quella di fare il brodo vegetale. Basteranno scarti del sedano, delle carote, delle patate o di altre verdure di stagione. Potete congelarlo nei contenitori del ghiaccio per avere comodi cubetti monouso.





PER ME PER NON SPRECARE UN CIBO SI PUO' FARE QUESTA RICETTA:

SE HAI UN PANE SECCO POTRESTI METTERLO IN FORNO E FARLO DIVENTARE PIÙ MORBIDO COME HA FATTO UN GIORNO MIO PADRE MA NON ERA IL PANE A FETTE ERA TIPO LA BAGUETTE INVECE SE NON SI HA TEMPO PER RISCALDARLO LO TAGLI A FETTE E CI METTI IL FORMAGGIO SPALMABILE UN POMODORO TAGLIATO A DUE E UNA FOGLIA DI BASILICO E HA PREPARATO ANCHE UN TIPO DI SPUNTINO E IMMAGINO ANCHE MOLTO BUONO E CROCCANTE. MIO PADRE NON L'HA MAI FATTO MA POTREBBE ESSERE MOLTO BUONO.

UNA COSA CHE FANNO MIO PADRE E MIA MADRE È DI NON FARE MAI TROPPI PASTA, CARNE O INSALATA PERCHÈ SANNO CHE NON LA FINIRANNO INFATTI FANNO O UN PRIMO CHE SAZIA O UN SECONDO CHE SAZIA SENNO DI PRIMO PASTA IN BIANCO CHE NON RIEMPE MOLTO E DI SECONDO 4 PEZZI DI PETTO DI POLLO UNO AD OGNUNO, È COSÌ CHE LA MIA FAMIGLIA CERCA DI NON SPRECARE NULLA .

torta di patate:



Ieri avevo mangiato le patate e un po' di formaggio ma io e la mia famiglia non abbiamo mangiato tutto quindi io e mia mamma abbiamo deciso di fare la torta di patate, ecco gli ingredienti:

Devi sbucciare bene le patate, sbollentare le patate per 10 minuti poi con l'aiuto di una grattugia grattugia bene le patate.

In una ciotola unite alle patate la farina, un pizzico di sale, un po' di pepe, le uova e il formaggio, dopo impastate velocemente.

Mettete a fuoco una padella e versate delle cucchiainate di olio, versate l'impasto, cuocete bene la torta da una parte e poi dall'altra schiacciandola con un cucchiaio di legno. INFINE toglierla delicatamente dalla padella e servirla nei piatti



La mia ricetta è.....

La zuppa di latte

Per fare questa ricetta bisogna far rinsecchire il pane poi tagliarlo in piccole fette, poi bisogna avere una tazza dove ci metterò il latte e infine mettiamo il pane nel latte accompagnato da un cucchiaino di zucchero e poi prendiamo un cucchiaino e incominciamo a “magnare”



La mia ricetta anti spreco è basata sul pane raffermo

INGREDIENTI:

6- 7 fettine di pane raffermo e croste di pizza

Qualche cucchiaino di polpa di pomodoro,

Mozzarella ,Olive , origano,

Olio extra vergine e sale qb.

Preparazioni

Affettate alcune fette di pane raffermo e disponetele su una teglia da forno ricoperta con l'apposita carta.

**Distribuite su ogni fetta di pane un po' di polpa di pomodoro (Polpa più Cirio), circa un cucchiaino,
e un pizzico di sale.**

Proseguite aggiungendo dei pezzetti di mozzarella su ogni fetta ed infine le olive tagliate a metà.

Distribuite un pizzico di origano su tutte le fette di pane ed un giro d'olio extravergine d'oliva.





LA BRUSCHETTA

**io di solito faccio la bruschetta in casa
uso: il pane avanzato e dei pomodori**

come prima cosa tagliare i
pomodori a proprio piacimento poi
condirli e metterli sul pane eee...
ecco qua le bruschette pronte!

La mia ricetta é
tradizionale per la mia
famiglia ed è proprio
anti-spreco per questo
l'ho scelta.



ingredienti:
riso (quanto vuoi)
verdure rimaste (quante vuoi)
acqua calda (2l)
Preparazione:
mettere a cuocere le verdure
nell'acqua calda, poi prendi il riso e
cuocilo. Quando le verdure sono
pronte spegni il fornello
e prendi il riso e mettilo con le
verdure, poi ricuoci il tutto insieme.
Quando è cotto metti sui piatti e
mangia!

La mia ricetta è...

Riciclo delle patate

INGREDIENTI:

Bucce di patate ben pulite

Olio di semi=quanto basta

Sale=quanto basta

preparazione=

**In un pentolino alto versare l'olio di semi
e portarlo a bollore.**

**Lavare e asciugare bene le bucce,
buttarle nell'olio.**

Una volta fritte scolarle e salarle.

E PRONTE...



UNO SNACK ALLA MANO...

IL PANE ONORATO

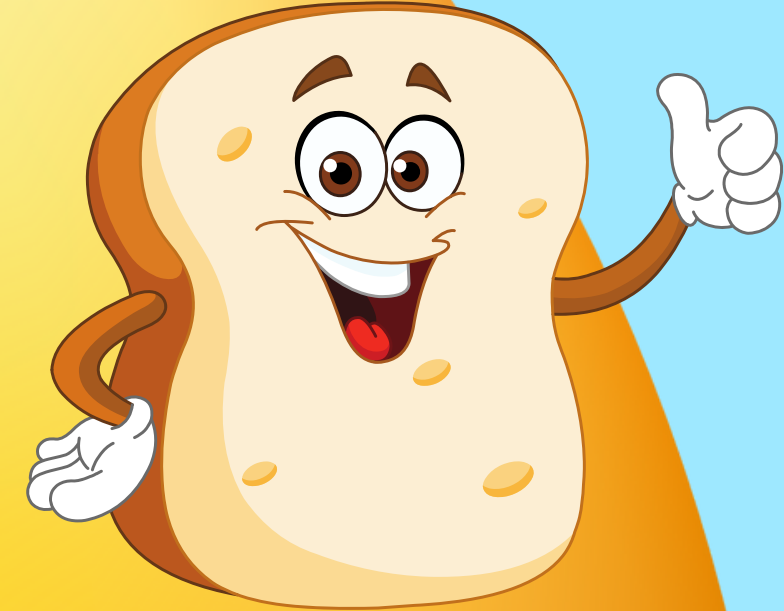
Ai tempi dei miei nonni, il pane secco, raffermo non si buttava. Si utilizzava per fare il pane onorato (indorato).

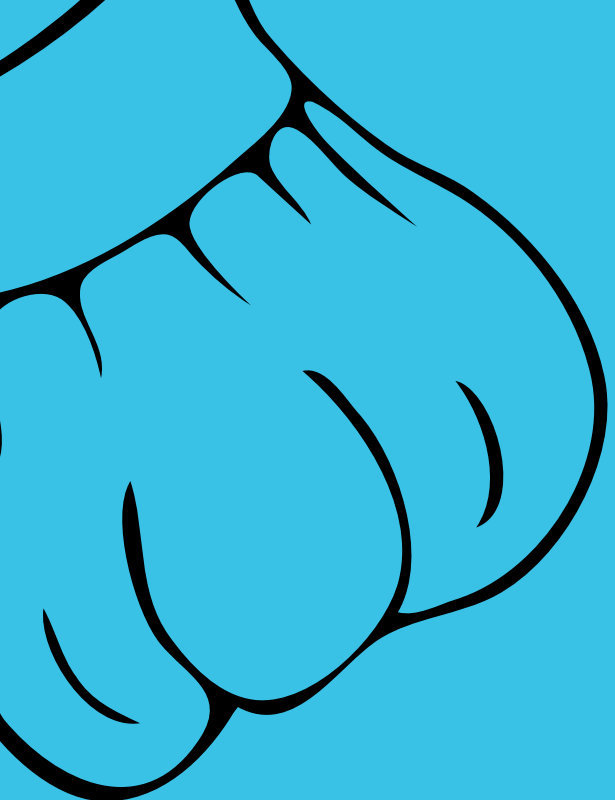
Si rompevano delle uova in una ciotola, si aggiungeva un pizzico di sale e si sbattevano.

Si tagliava il pane a fette spesse, si bagnavano nell'uovo e si facevano friggere in una padella con dell'olio di oliva caldo. Dopo pochi minuti il pane era pronto.

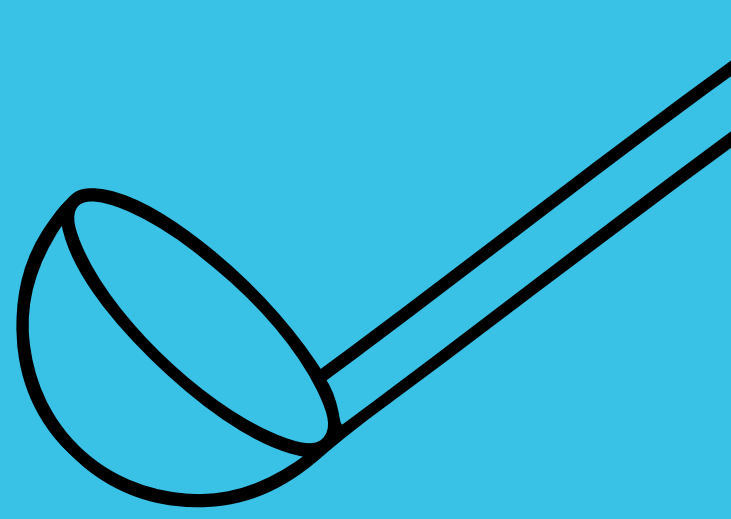
Chi aveva possibilità aggiungeva alle uova sbattute del formaggio.

A casa mia questa ricetta è ancora usata, quando rimane del pane avanzato dal giorno prima.

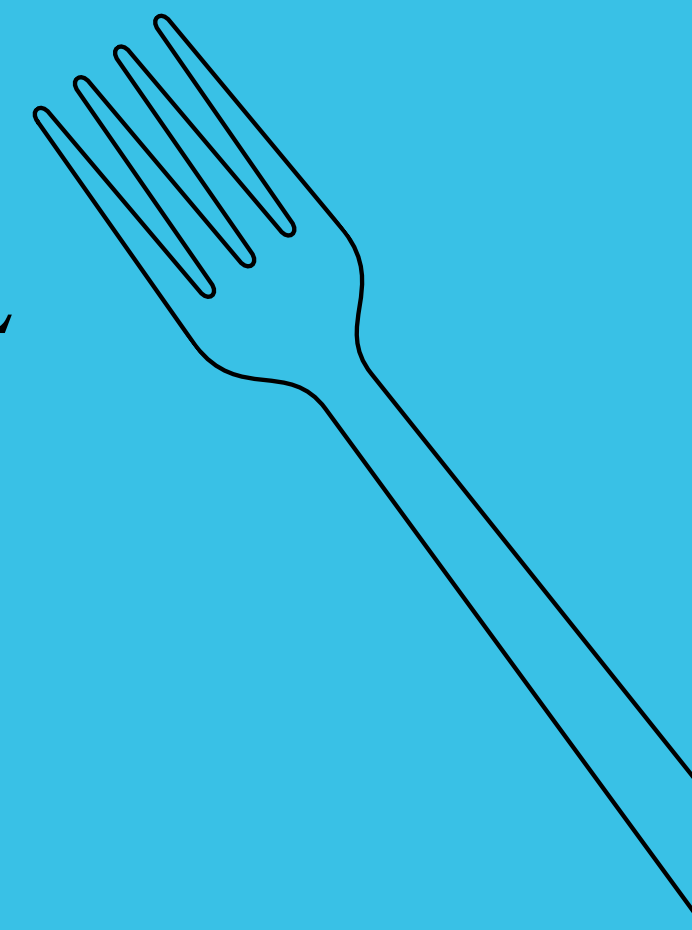




RICETTA ANTI SPRECO



LA PASTA COL TONNO PUÒ ESSERE UNA RICETTA ANTI SPRECO PERCHE' SE HAI DEL TONNO AVANZATO INVECE DI BUTTARLO VIA PRIMA CHE SCADA, PUOI METTERLO INSIEME ALLA PASTA COSÌ NON SPRECHI.



LA PASTA CON IL TONNO È UNA RICETTA MOLTO SEMPLICE, METTI LA PASTA A BOLLIRE PER 10 MINUTI, POI TIRI FUORI LA PASTA E CI AGGIUNGI IL TONNO CHE AVANZA, UNA VOLTA CHE HAI FINITO LA RICETTA PUOI GUSTARTELA IN PACE.



TORTA DI PANCETTA E FORMAGGI

250G :DI PANE TIPO CIABATTA

100G:DI PANCETTA

250G:MOZZARELLA FIORDILATTE

SALE

PEPE

TIMO FRESCO

Una ricetta che fa sempre mio nonno in montagna quando gli avanzano un po' di questi ingredienti la fa con così tante cose perché in montagna siamo in più di 9 persone quindi serve una ricetta abbondante

NON BUTTARLO!!!

SE SIETE GENTE CHE
DICE CHE NON È UNA
RICETTA
ANTISPREGO NON LA
GUARDI

MADE IN
ITALY





La mollica che è rimasta svuotando il pane io la riutilizzo facento una specie di bruschetta con olio. o anchedelle polpettine



PANE RIPIENO RICETTA ANTI-SPRECO

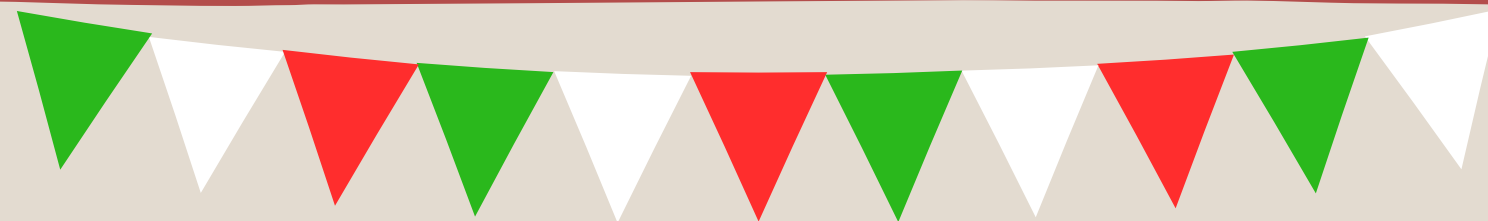
la mia ricetta si chiama pane ripieno .

Si cucina con gli avanzi di salumi,affettati,pani o di formaggi come sottilette o il brie:

consiste nel togliere la mollica, che dopo sarà utilizzata, riempire la crosta di salumi avanzati e metterci sopra i formaggi; per dargli un tocco più gustoso la si può condire con della salamoia.



SO



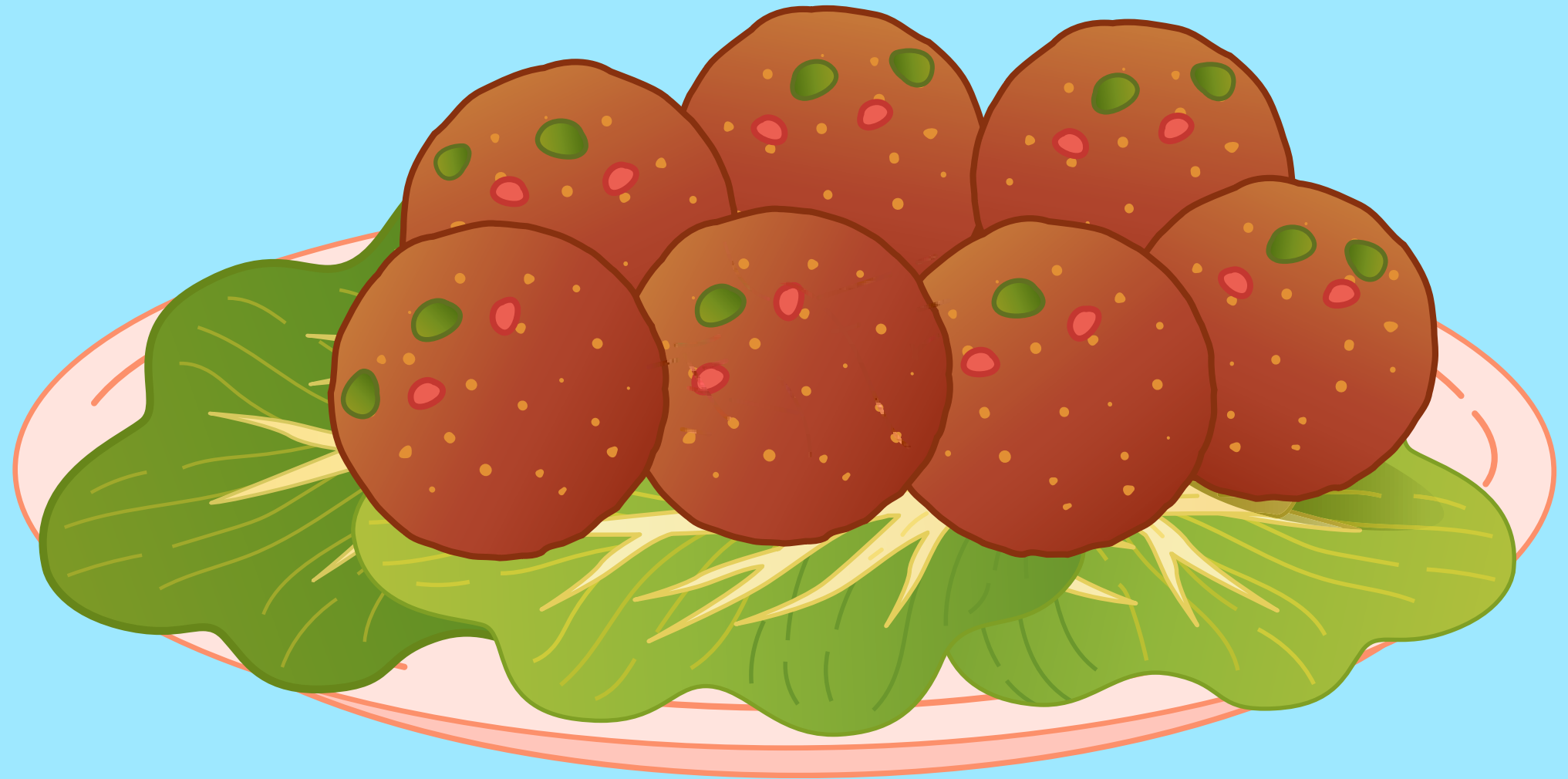
POLPETTE DI PANE

INGREDIENTI

300g mollica di pane
latte
2 uova
2 cucchiaini di pangrattato
sale
pepe

per il sugo di padano

300 ml di passato di pomodoro
2 spicchi di aglio
basilico fresco
olio extravergine di oliva
sale
20 minuti di cottura





FRITTATA DI PANE

Taglia la baguette a fette e disponile nella teglia in modo ordinato.

In una ciotola mescola le uova, lo yogurt, la cipolla, il pomodoro, il prosciutto a cubetti, lo yogurt, l'origano e il sale.

Versa il composto di uova sul pane e distribuiscilo per bene su tutta la teglia 4.

Spolverizza il parmigiano grattugiato. Infine cuoci in forno a 190 °C per 25 minuti.



NON SPRECHIAMO

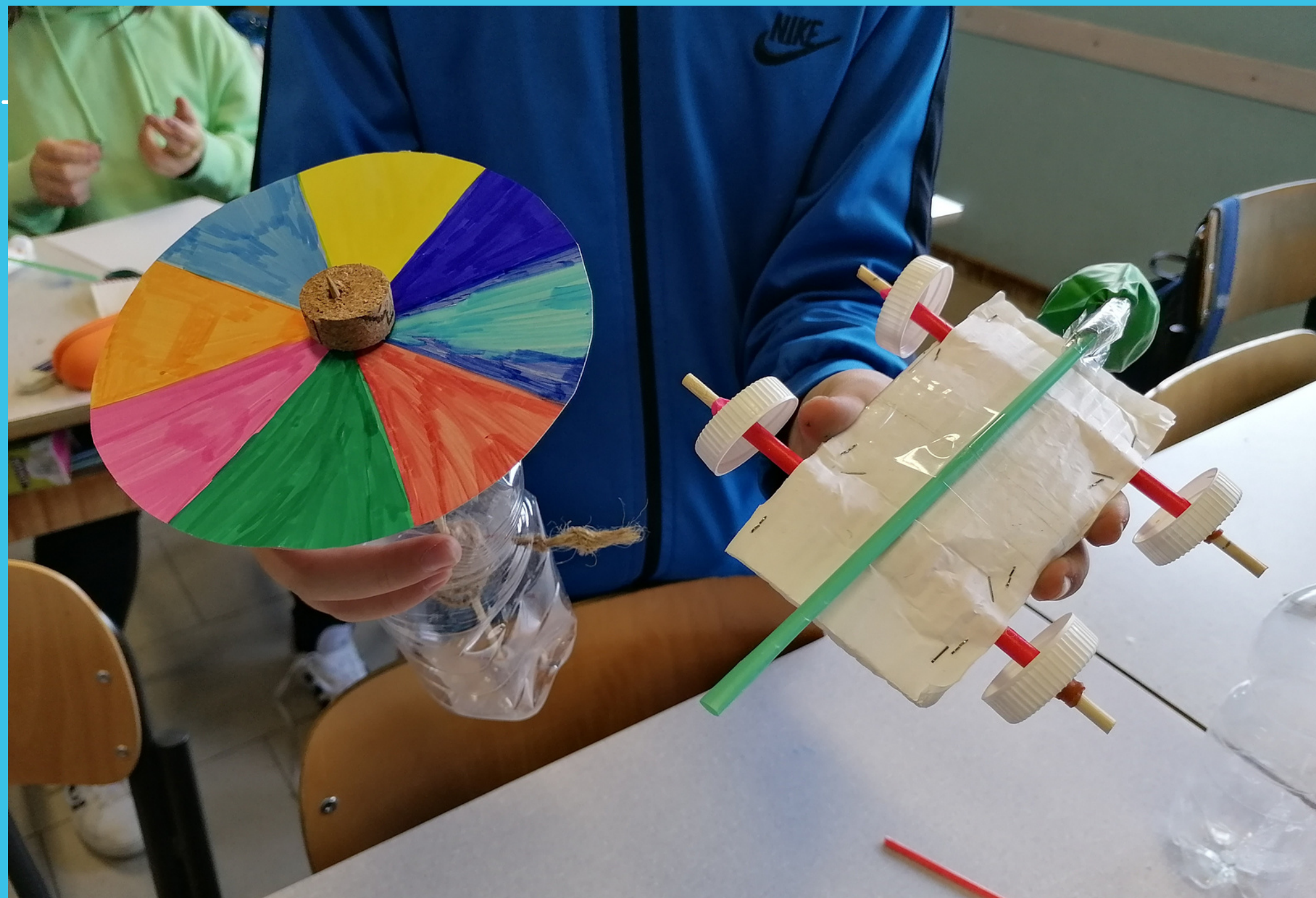
NEPPURE CONFEZIONI E IMBALLAGGI

AL LAVORO PER CREARE

CON MATERIALE RICICLATO



ECCO I NOSTRI NUOVI OGGETTI





FINE