



Indice

Mahshi.....	3
Ciulama di Pollo con Funghi	5
Frittata di Riso	7
Insalata Boeuf	8
Salame di Biscotti	10
Quinoa Peruviana	12
Frittata di Tajarin	14
Cioccobisco	16
Pane Cotto	18
Pizza Napoletana.....	20
Baklava	22
Placalì in Salsa di Crema di Noci di Palma.....	24
Calzone	26
Orecchiette con Broccoli.....	28
Clatite	30
Thieboudienne Senegalese	32
Papa a la Huancaína	34
Pasta con Tonno e Lenticchie	36
Polpette con Piselli e Carote.....	38
Appendice	40
Alcuni filmati sul tema dello spreco alimentare.....	40





Ciulama di Pollo con Funghi

di Adrian A.

PAESE: Romania

PERIODO DELL'ANNO: Autunno

ALIMENTI RIUTILIZZATI: Carne di pollo avanzata.

LATTICINO UTILIZZATO: Panna acida.

INGREDIENTI: Carne di pollo avanzata, funghi, panna acida, uova, sale, olio, pepe, acqua.

PROCEDIMENTO: Pulire e tagliare i funghi in pezzi sottili. Soffriggere i funghi in padella nell'olio per dieci minuti. Mescolare in un piatto la panna acida con due uova sbattute e aggiungere il composto nella padella con i funghi. Aggiungere in padella un po' di acqua e la carne di pollo avanzata. Cuocere per altri dieci minuti, alla fine condire con sale e pepe.

PERCHÉ È SOSTENIBILE? La ricetta è sostenibile perché permette di riutilizzare carne avanzata da un'altra ricetta.

DOVE TI SEI PROCURATO GLI INGREDIENTI? Al supermercato.

PERCHÉ HAI SCELTO QUESTA RICETTA? Mi ricorda la mia infanzia.

CON CHI L'HAI PREPARATA: Con mia mamma.

EMOZIONI E RICORDI: Nostalgia, perché mi ricorda i miei nonni.

SEI SODDISFATTO? Sì, molto.





CIULAMA DI POLLO

INGREDIENTI



PREPARAZIONE



PRODOTTO FINALE





Insalata Boeuf

di Daria B.

PAESE: Romania

PERIODO DELL'ANNO: Questo piatto si cucina prevalentemente in giorni festivi.

ALIMENTI RIUTILIZZATI: Carne e verdura avanzati dalla preparazione di un brodo.

INGREDIENTI: Patate, carote, piselli, olive, cetrioli sott'aceto, petto di pollo, maionese.

PROCEDIMENTO: Tagliare a dadini in una ciotola il petto di pollo, le carote e le patate lesse avanzate dalla preparazione del brodo. Unire i piselli in scatola e i cetrioli sott'aceto. Aggiungere sale e, un po' alla volta, la maionese. Disporre il composto in una pirofila, modellandolo secondo la forma desiderata con l'aiuto di altra maionese. Decorare con olive, cetrioli sott'aceto, uova sode tagliate a rondelle.

PERCHÉ È SOSTENIBILE? La ricetta è sostenibile perché permette di riutilizzare carne di pollo e verdure avanzate dalla preparazione del brodo.

DOVE TI SEI PROCURATO GLI INGREDIENTI? Al supermercato.





INSALATA BOEUF

Prendo un piatto.
Nella ciotola di prima metto un cucchiaino di maionese. Sul piatto metto il composto della ciotola poi con la maionese annacata da la farina che voglio ottenere. Infine metto tutti gli ornamenti (olive, cetrioli, sott'aceto, uova).

Metto a bollire.
Le uova, petto di pollo, carote e patate. Mentre gli alimenti di prima sono sul fuoco preparo la maionese. Metto in una ciotola un cucchiaino di senape e due albumi. Mentre mischio si mette l'olio (foco alla volta) infine prendo gli alimenti dal fuoco e li taglio a pezzetti piccoli.

Prendo tutti gli ingredienti e li metto sul tavolo. Gli ingredienti sono: uova, piselli, olive, patate, carote, cetrioli, sott'aceto, petto di pollo e limone.





Quinoa Peruviana

di Cristian C.

PAESE: Perù

PERIODO DELL'ANNO: Tutto l'anno.

ALIMENTI RIUTILIZZATI: Latte avanzato.

LATTICINO UTILIZZATO: Latte, formaggio.

INGREDIENTI: Una tazza grande di quinoa, mezzo bicchiere di latte, 100 g di formaggio a cubetti, una patata media a cubetti, quattro foglioline di menta o hierbabuena, due cucchiari di salsa Ajì con Huacatay, una cipolla media, uno spicchio d'aglio, sale, pepe, un cucchiaino di cumino, tre cucchiari di olio di semi.

PROCEDIMENTO: Lavare la quinoa sotto l'acqua corrente almeno un paio di volte. Versare la quinoa in un pentolino, coperta abbondantemente da acqua, e portare a ebollizione. Nel frattempo tagliare a pezzettini piccoli la cipolla, la patata, il formaggio e le foglie di menta. In una padella scaldare l'olio insieme con l'aglio e la cipolla. Soffriggere finché non assumeranno un colore dorato. A questo punto aggiungere sale, pepe e il cumino. Nel frattempo si è lasciata bollire la quinoa per 10 minuti. Scolare la quinoa, conservando l'acqua di cottura. Aggiungere la quinoa, il suo liquido di cottura e le patate tagliate al misto di aglio e cipolla rosolato in padella. Amalgamare bene tutto con una spatola, incorporando anche la salsa Ajì, e continuare a cuocere per mezz'ora, mescolando di tanto in tanto. Quindi aggiungere i cubetti di formaggio insieme al latte e alla menta, mescolando bene. Si possono aggiungere ulteriore pepe e salsa Ajì. Lasciare cuocere altri dieci minuti la quinoa, mescolando. Il piatto è pronto quando il formaggio si è sciolto, la quinoa ha assorbito la maggior parte dell'acqua e le patate sono cotte.

PERCHÉ È SOSTENIBILE? È un piatto sostenibile perché non prevede carne tra gli ingredienti. Inoltre è un piatto completo che non richiede altre pietanze di accompagnamento. In Perù questi alimenti sono a km zero.

DOVE TI SEI PROCURATO GLI INGREDIENTI? Nella mia cultura.

PERCHÉ HAI SCELTO QUESTA RICETTA? Perché è un piatto nutriente.





CON CHI L'HAI PREPARATA? Con la mia famiglia.

EMOZIONI E RICORDI: Questo piatto mi ricorda quando pranzavo con la mia famiglia in Perù. **SEI SODDISFATTO?** Sì.



FRITTATA di tajerin

Ingredienti

- Tajerin (avanzati) 150 g 
- Uova 4 
- Pancetta a cubetti 80 g 
- Parmigiano grattugiato 4 cucchiai 



Variazione della ricetta: ↓
Non aggiungere pancetta, ma ragù,
pesto o sugo di pomodoro

→ Procedimento:

Sbattere le uova. Aggiungere la pancetta e il parmigiano grattugiato. Amalgamare. Aggiungere gli i tagliolini e mescolare bene. Versare un po' d'olio in una padella, versare il composto e in modo da ricoprire tutta la superficie della padella e cuocere da entrambi i lati. Servire. 😊



Buon Appetito! 😊



Cioccobisco

di Edin D.

PAESE: Bosnia Erzegovina

PERIODO DELL'ANNO: Inverno

ALIMENTI RIUTILIZZATI: Biscotti secchi.

LATTICINO UTILIZZATO: Latte

INGREDIENTI: Latte, biscotti, cacao, zucchero.

PROCEDIMENTO: Riscaldare il latte sul fuoco e aggiungere cacao, zucchero e biscotti spezzettati.

PERCHÉ È SOSTENIBILE? Questa ricetta è sostenibile perché ci permette di riutilizzare biscotti secchi.

DOVE TI SEI PROCURATO GLI INGREDIENTI? In casa.

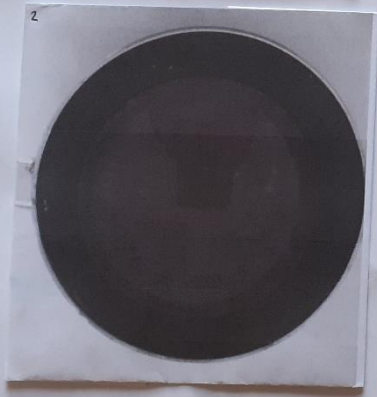
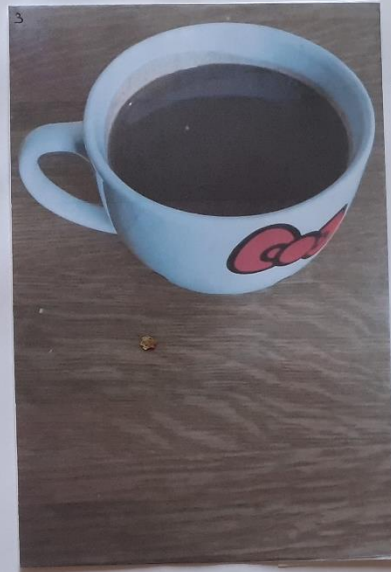
PERCHÉ HAI SCELTO QUESTA RICETTA? Perché mi evoca ricordi piacevoli.

CON CHI L'HAI PREPARATA? Con la mia insegnante di ripetizioni.

EMOZIONI E RICORDI: Me la preparava mia nonna.

SEI SODDISFATTO? Sni.







Pane Cotto

di *Andrea E.*

PAESE: Italia, Basilicata.

PERIODO DELL'ANNO: Tutto l'anno.

ALIMENTI RIUTILIZZATI: Pane avanzato.

LATTICINO UTILIZZATO: Formaggio primo sale pecorino.

INGREDIENTI: Cime di rapa, pane raffermo, formaggio primo sale pecorino, aglio, peperoncino dolce, olio extravergine d'oliva.

PROCEDIMENTO: Lessare le cime di rapa e ripassarle in padella in un soffritto di olio extravergine di oliva, aglio e peperoncino dolce (20 minuti). Condire il pane raffermo con la verdura cotta e il suo sugo. Arrostito il formaggio primo sale pecorino in padella per qualche minuto. Servire il pane con la verdura assieme al formaggio arrostito.

PERCHÉ È SOSTENIBILE: La pietanza è sostenibile perché riutilizza pane raffermo che andrebbe sprecato. Le cime di rapa sono una verdura di stagione, quindi per produrle si è impiegata meno energia di quanta richiesta per un prodotto fuori stagione. La cottura è veloce, altro motivo per cui preparare il piatto richiede il consumo di poca energia. Realizzare questa pietanza richiede anche poca acqua, non prevedendo carne tra gli ingredienti: la produzione di carne richiede il consumo di molta acqua dolce, di cui il nostro pianeta ha disponibilità limitata. La ricetta è la rivisitazione di un piatto povero della tradizione lucana, ed è realizzata in parte con prodotti tipici portati dalla Basilicata e in parte con ingredienti del Piemonte: questi ultimi sono sostenibili perché a km zero. Infine, il piatto è completo e equilibrato dal punto di vista nutritivo, perciò non richiede di preparare altre pietanze per accompagnarlo, cosa che lo rende ancora più sostenibile.

DOVE TI SEI PROCURATO GLI INGREDIENTI? Le verdure e il pane sono stati acquistati al mercato rionale e sono locali, mentre le spezie, l'aglio e l'olio extravergine di oliva vengono direttamente dalla Basilicata.

PERCHÉ HAI SCELTO QUESTA RICETTA? Perché è un piatto tradizionale che mi piace molto.

CON CHI L'HAI PREPARATA? Con nonna.

EMOZIONI E RICORDI: Di solito mia nonna cucina questo piatto quando la vado a trovare, d'inverno, in Basilicata.

SEI SODDISFATTO? Sì, molto!!!





Baklava

di Aleksandro H.

PAESE: Albania/Balcani.

PERIODO DELL'ANNO: Tutto l'anno.

ALIMENTI RIUTILIZZATI: Noci

LATTICINO UTILIZZATO: Burro

INGREDIENTI: 14 fogli di pasta fillo rettangolare, 500 g di burro, 500 g di noci, cannella, pangrattato, zucchero, cacao o caffè. Per lo sciroppo: 250 g di miele millefiori, 200 g di acqua, 200 g di zucchero.

PROCEDIMENTO: Per il ripieno, creare un composto mescolando noci tritate, cannella, pangrattato, zucchero e cacao o caffè. Nel frattempo scogliere il burro a bagnomaria.

Spennellare la teglia con il burro fuso, quindi adagiare un foglio di pasta fillo e spennellarlo col burro fuso. Coprire con un secondo foglio di pasta fillo, spennellando anche questo di burro fuso, quindi cospargere un terzo del ripieno su tutta la superficie. Ricominciare la sequenza, con altri due fogli di pasta fillo imburrati individualmente, e un altro terzo del ripieno a cospargere l'ultimo foglio. Si ripete questo stesso procedimento per 3 volte. Ultimare il baklava con otto fogli di pasta fillo sovrapposti uno all'altro e imburrati individualmente. Tagliare il baklava in rombi di circa 4 cm usando un coltello ben affilato e cuocere in forno statico preriscaldato a 160° per 40 minuti sul ripiano medio.

Preparare lo sciroppo scaldando l'acqua in un pentolino, aggiungendo lo zucchero e il miele e lasciando cuocere a fuoco basso per almeno un'ora. Lasciare raffreddare il baklava una volta cotto. Versare lo sciroppo ancora caldissimo sulla superficie del baklava in modo da riempire tutte le fessure. Riporre il baklava in frigorifero e mangiare il giorno dopo.

PERCHÉ È SOSTENIBILE? Le noci sono un alimento che talvolta avanza a casa mia e questa ricetta ci permette di consumarle.

DOVE TI SEI PROCURATO GLI INGREDIENTI? Al ristorante greco gestito dai miei parenti. Alcuni ingredienti provengono dalla Grecia invece altri sono stati acquistati in Italia.

PERCHÉ HAI SCELTO QUESTA RICETTA? Perché mi piace molto.



CON CHI L'HAI PREPARATA? Con il cuoco di casa, papà.

EMOZIONI E RICORDI: Felicità.

SEI SODDISFATTO? Ovvio!





Placalì in Salsa di Crema di Noci di Palma

di Malika M.

PAESE: Costa d'Avorio.

PERIODO DELL'ANNO: Tutto l'anno.

INGREDIENTI: Un sacchetto di Placalì (polpa di manioca) congelato, una scatoletta di crema di noci di palma, 100 g di Okra, 100 g di petto di pollo, 100 g di bocconcini di vitello, una cipolla media dorata, uno spicchio d'aglio, un cucchiaio di polvere di pesce essiccato, un cucchiaio di Netetou, un cucchiaio di polvere di Okra essiccato, pepe nero africano, due dadi al pollo, un cucchiaio di olio di palma, olio di semi.

PROCEDIMENTO: In una ciotola, mettere a mollo con 300 ml di acqua la polpa di manioca, usando le mani per sgretolarne i grumi. Lasciare la polpa a mollo per circa mezz'ora, in modo che la parte grezza si posi sul fondo e in superficie rimanga il liquido ricco di amido della manioca, che servirà poi per la preparazione del Placalì.

Passare alla preparazione della salsa, tagliando a cubetti le cipolle ed a bocconcini il pollo ed il vitello. Rosolare in una padella per 15 minuti con olio di semi le cipolle, il pollo e il vitello e aggiungere un dado e del pepe africano.

Tagliare l'Okra privandola delle due estremità e sminuzzandola finemente. Quando la carne e le cipolle avranno raggiunto una bella cottura, aggiungere l'Okra insieme a un cucchiaio di olio di palma. Soffriggere tutto per 10 minuti circa a pentola chiusa e fuoco medio-basso, mescolando due o tre volte. Aggiungere la crema di noci di palma con tre bicchieri di acqua. Mescolare e aggiungere un abbondante cucchiaio di polvere di pesce essiccato, la polvere di Okra essiccato e il dado rimanente. Coprire la pentola e a fuoco medio lasciare bollire la salsa per 15/20 minuti.

Passare alla preparazione del Placalì setacciandolo con uno scolino e privandolo della parte grezza. Il liquido che si otterrà è l'amido della manioca, che scaldato permette di ottenere una polenta morbida dal gusto aspro. Cuocere il liquido a fuoco basso per circa 15 minuti in una pentola, girandolo continuamente e evitando che si creino grumi, finché diventa denso. A questo punto il Placalì è pronto e può essere servito accompagnandolo con la salsa.

PERCHÉ È SOSTENIBILE? È una ricetta sostenibile in Costa d'Avorio, perché contiene molti ingredienti che nel mio paese sono a km zero.



Calzone

di Sara M.

PAESE: Italia

PERIODO DELL'ANNO: Tutto l'anno.

ALIMENTI RIUTILIZZATI: Prosciutto cotto e formaggio.

LATTICINO UTILIZZATO: Formaggio grattugiato.

INGREDIENTI: Prosciutto cotto, formaggio, pasta sfoglia, besciamella, formaggio grana grattugiato.

PROCEDIMENTO: Prendere un foglio di pasta sfoglia rotonda pronta e stenderlo su una teglia con la sua carta forno. Bucherellare la pasta sfoglia con una forchetta. Farcire la pasta sfoglia con prosciutto cotto, cubetti di formaggio, besciamella densa e formaggio grattugiato. Chiudere il calzone, piegando in due la pasta sfoglia e sigillandola bene ai bordi. Cuocere a 200° in forno finché la pasta sfoglia è ben dorata.

PERCHÉ È SOSTENIBILE? La ricetta è sostenibile perché non richiede molti ingredienti, ne servono solo cinque. La ricetta è veloce quindi si usa poca energia.

DOVE TI SEI PROCURATO GLI INGREDIENTI? A casa.

PERCHÉ HAI SCELTO QUESTA RICETTA? Perché non l'avevo mai preparata.

CON CHI L'HAI PREPARATA? Con la mamma.

EMOZIONI E RICORDI: Nessuno in particolare.

SEI SODDISFATTA? Sì, molto!





Thieboudienne Senegalese

di Faty N.

PAESE: Senegal

PERIODO DELL'ANNO: Tutto l'anno.

ALIMENTI RIUTILIZZATI: Carote, verza, melanzane, pomodori.

INGREDIENTI: 400 g di riso, 600 g di filetto di pesce (cernia, orata o branzino), 300 g di carote, 300 g di verza, 150 g di zucca, due pomodori freschi, 150 g di passata di pomodoro, tre cipolle, due melanzane piccole, quattro cucchiai di olio di semi di arachidi, un cucchiaino di salsa di pesce, peperoncino in polvere, pepe nero, sale.

PROCEDIMENTO: Lavare le verdure e tagliarle a cubetti, lasciando alcuni pezzi più grossi. Sbucciare, sminuzzare le cipolle e metterle a rosolare in una pentola con 4 cucchiaini di olio. Versare la passata di pomodoro, le verdure e il pesce pulito e tagliato a pezzetti. Aggiungere salsa di pesce, pepe, peperoncino, sale e un po' d'acqua. Coprire e fate cuocere a fuoco molto basso per mezz'ora. Quando le verdure sono cotte, trasferirle in un piatto e tenerle in caldo. Versare il riso nella stessa pentola in cui sono state cotte le verdure e aggiungere acqua fino a coprirlo di un dito. Far bollire, poi mettere il coperchio e fare cuocere a fuoco molto basso per mezz'ora, fino a quando il liquido di cottura sarà stato assorbito. Trasferire il riso e il pesce in un piatto da portata, disporre sopra le verdure ancora calde e servire.

PERCHÉ È SOSTENIBILE? perché si utilizzano molte verdure avanzate.

DOVE TI SEI PROCURATO GLI INGREDIENTI? Al mercato rionale.

PERCHÉ HAI SCELTO QUESTA RICETTA? Perché è il piatto più tipico del mio paese di origine, il Senegal.

EMOZIONI E RICORDI: Famiglia, Senegal.

SEI SODDISFATTA? Molto soddisfatta.





Papa a la Huancaína

di Fabrizio R.

PAESE: Perù

PERIODO DELL'ANNO: Tutto l'anno.

ALIMENTI RIUTILIZZATI: Peperone giallo.

LATTICINO UTILIZZATO: Latte intero, panna.

INGREDIENTI: Un peperone giallo, un quarto di cipolla, mezzo spicchio d'aglio, 50 g di formaggio, pane abbrustolito, due uova, lattuga, 500 g patate, un bicchiere di latte.

PROCEDIMENTO: Bollire le patate in una pentola con acqua salata per circa 20 minuti. Bollire due uova in un pentolino. Far raffreddare le patate bollite e le uova sode e tagliarle a fette.

Per la crema Huancaína lavare il peperone giallo, tagliarlo, rimuovere i suoi semi e rosolarlo in padella con olio, cipolla e aglio. Versare il tutto in un frullatore aggiungendo pane abbrustolito, formaggio, latte, un po' di acqua e sale. Frullare per tre minuti.

Impiattare la pietanza, versando la crema huancaína sulle patate, e decorando con la lattuga e le fette di uova sode.

PERCHÉ È SOSTENIBILE? La ricetta è sostenibile perché permette di riutilizzare verdure avanzate.

DOVE TI SEI PROCURATO GLI INGREDIENTI? In un negozio che vende prodotti tipici peruviani.

PERCHÉ HAI SCELTO QUESTA RICETTA? Ho scelto questa ricetta perché mi piace molto il suo sapore.

CON CHI L'HAI PREPARATA? Con mia zia e mia mamma.

EMOZIONI E RICORDI: Famiglia, Perù.

SEI SODDISFATTO? Sì, ma non mi è piaciuto così tanto il sapore.





Pasta con Tonno e Lenticchie

di Leonardo S.

PAESE: Ucraina

PERIODO DELL'ANNO: Tutto l'anno.

ALIMENTI RIUTILIZZATI: Scatolette di tonno e lenticchie.

LATTICINO UTILIZZATO: Formaggio.

INGREDIENTI: Cipolla, tonno, lenticchie, pomodori, pasta, formaggio.

PROCEDIMENTO: In una padella, far soffriggere in olio di oliva della cipolla a pezzetti. Quando la cipolla è imbiandita, aggiungere dei pomodorini tagliati a cubetti, insieme alle lenticchie e al tonno, precedentemente privati del liquido della loro scatoletta. In una pentola portare ad ebollizione dell'acqua, quindi versare la pasta e cuocerla per il tempo richiesto. Scolare la pasta e mescolarla al condimento di pomodorini, lenticchie e tonno nella padella. Impiattare servendo con formaggio grattugiato.

PERCHÉ È SOSTENIBILE? Questo piatto è sostenibile perché richiede pochi ingredienti e si cucina velocemente, richiedendo quindi il consumo di poca energia.

DOVE TI SEI PROCURATO GLI INGREDIENTI? Questa ricetta non prevede ingredienti tipici, ho trovato gli alimenti richiesti in casa.

PERCHÉ HAI SCELTO QUESTA RICETTA? Perché mi ricorda mia nonna in Ucraina.

CON CHI L'HAI PREPARATA? Con la mamma.

EMOZIONI E RICORDI ASSOCIATI: Nonni, mare, villaggi.

SEI SODDISFATTO? Sì, non me l'aspettavo.







Polpette con Piselli e Carote

di Riccardo Z.

PAESE: Italia

PERIODO DELL'ANNO: Tutto l'anno/aperitivo casalingo.

ALIMENTI RIUTILIZZATI: Pane grattugiato.

LATTICINO UTILIZZATO: Formaggio grattugiato.

INGREDIENTI: Formaggio grattugiato, piselli e carotine in scatola, pane grattugiato.

PROCEDIMENTO: Aprire le lattine di piselli e carote e sciacquare le verdure sotto l'acqua corrente. Versare le verdure in una ciotola e ridurle a una purea col frullatore a immersione. Aggiungere alla purea il pangrattato e il formaggio grattugiato, impastando fino a ottenere composto uniforme. Non aggiungere sale, perché è già presente nei piselli e nelle carote. Formare delle palline con l'impasto e appoggiare le polpette ottenute su una placca rivestita con carta da forno. Irroriare le polpette con un filo di olio extravergine di oliva. Cuocere nel forno precedentemente riscaldato a 180° per 15 minuti.

PERCHÉ È SOSTENIBILE? Questa è una ricetta sostenibile perché permette di riutilizzare gli avanzi di pane rafferma.

DOVE TI SEI PROCURATO GLI INGREDIENTI? A casa.

PERCHÉ HAI SCELTO QUESTA RICETTA? Perché è veloce e permette di usare i legumi in modo diverso.

CON CHI L'HAI PREPARATA? Con mamma.

EMOZIONI E RICORDI ASSOCIATI: Golosità.

SEI SODDISFATTO? Sì.







Appendice

Alcuni filmati sul tema dello spreco alimentare

- Zero Spreco – Zero Food Waste
<https://www.youtube.com/watch?v=DqIvXrTxXks>
- Spreco Alimentare: Cos'è e come ridurlo
<https://www.youtube.com/watch?v=To4vOCa6XKM>
- Trailer del film "Non morirò di fame"
<https://www.youtube.com/watch?v=GZ64vjA68Zk>

