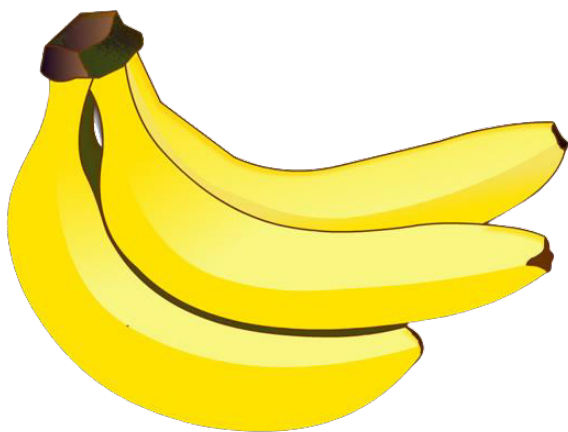


CALENDARIO 2023

“MANGIO E PENSO

Il cibo è vita: occhio allo spreco”

Realizzato nell'ambito del progetto
Spazi di Futuro 2021/2022 di Cavv - Csv di Venezia.



Partner:



"S. Vecchiato" San Donà di Piave

In collaborazione con:



Comune di
San Donà di Piave

CASA
SARETTA

SCUOLA
DELL'INFANZIA
ASILO SAN LUIGI

*Comprare con attenzione + riutilizzare gli avanzi
Significa risparmiare*

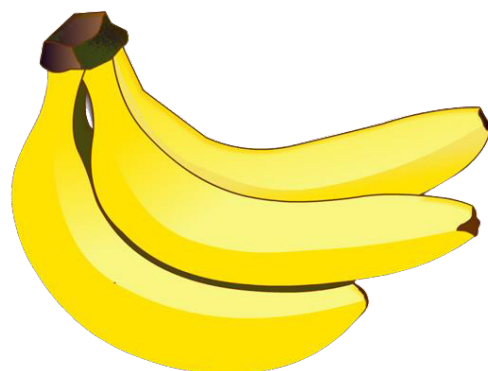
NANA ICE CREAM

Banane troppo mature: sbucciare, affettare e riporle in sacchetti in freezer.

Hai voglia di gelato?

Frullare per 10/15 secondi con qualche cucchiaino di latte e un pizzico di cannella

Ottimo gelato al cucchiaio!



*«GENNAIO NEVOSO, ANNO
PROSPEROSO»*

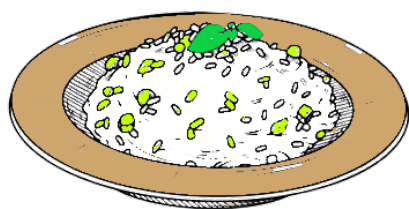
Gennaio 2023

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

*La lista della spesa è importante per ridurre gli sprechi:
SOLO QUALCHE MINUTO...*

- *Pensa ad un menù settimanale*
- *Controlla in dispensa cosa manca*

RISOTTO AL PROFUMO DI CARCIOFI



Con gli scarti dei carciofi: cuocere in padella le foglie più dure dei carciofi; sfumare con del vino bianco e far addensare.

Filtrare con un colino e versare la crema sopra un risotto bianco

«POLENTA: IL FREDDO NON SPAVENTA»

Febbraio 2023

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

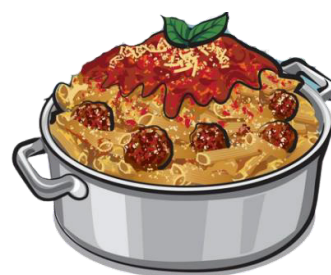
Attenzione ai super- iper -mega mercati.

- *Fare attenzione ai pesi e alle scadenze sulla confezione (compriamo il giusto e fresco)*
- *Il nostro frigorifero e la nostra dispensa saranno sempre in ordine, con prodotti freschi, non in scadenza e in quantità adeguate*

PASTA PASTICCIATA

Tanti avanzi di formaggi???....

Tagliare i formaggi a cubetti, unirli a pasta di qualsiasi forma purchè corta e aggiungere ragù. Mescolare con la besciamella. Imburrare una pirofila e mettere la pasta, spolverare con Parmigiano e infornare a 200° per 20 minuti.



«MENO PREGIATO È IL PESCE.... MEGLIO LA ZUPPA VIENE»

Marzo 2023

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Frigorifero: scrigno del tesoro.

- *In frigorifero la verdura e la frutta vanno riposte nel cassetto in basso;*
- *Sopra il cassetto vanno gli alimenti che amano il freddo: burro, formaggi, ...*
- *Via via che sali, il freddo è meno intenso*

POLPETTONE

Troppi avanzi di carne???



Cuocere le patate e schiacciarle. Cuocere le zucchine e frullarle. Tritare la carne e aggiungere patate, zucchine, prosciutto a cubetti, uova e tuorlo, Parmigiano. Se è troppo morbido aggiungere un po' di pangrattato. Dare la forma di polpettone e inserire bastoncini di formaggio. Chiudere bene e mettere in pirofila

con burro, olio e salvia, Coprire con stagnola e infornare a 200° per 45 minuti. Se asciuga aggiungere un po' d'acqua.

«CAVOLI, CECI E LODI ...GONFIANO IN TANTI MODI»

Aprile 2023

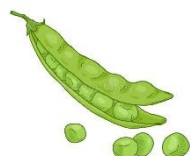
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Dispensa:

- *Riponi in dispensa, secondo la data di scadenza*
- *Ogni tanto controlla cosa si è nascosto... dietro!*

SFORMATO DI PISELLI E PATATE

Soffriggere la cipolla con il burro e unire i piselli e il prosciutto a dadini.



Schiacciare le patate lesse e unire l'uovo sbattuto, il Parmigiano e il formaggio a dadini. Foderare una pirofila con carta forno e versare metà composto di patate livellando bene. Distribuire sopra i piselli, Coprire le rimanenti patate e

livellare. Cospargere con fiocchetti di burro e infornare a 190° per 20 minuti.



«APRIL PIOVOSO, MAGGIO VENTOSO: ANNO FRUTTUOSO»

Maggio 2023

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Siamo tutti chef!!!

Gran parte dello spreco avviene perché si cucina troppo.

Il congelatore magico:

- *Carne, pesce, torte salate... tutto si può congelare*
- *In sacchetti adatti et voilà... c'è sempre qualcosa di pronto!*

BISCOTTI ALLO YOGURT

Setacciare 300 gr di farina con mezza bustina di lievito, unire 70 gr di zucchero e mescolare. Aggiungere 80 gr di burro ammorbidito e un vasetto di yogurt in "scadenza" e mescolare. Se è troppo molle aggiungere un po' di farina, se troppo dura aggiungere un po' di latte. Fare palline grosse come noci e appiattirle leggermente. Mettere in placcaforno con carta forno e infornare a 180°.



«UN FRUTTO COLTO VERDE, OGNI SAPORE PERDE»

Giugno 2023

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Inventiamo in cucina

- *Dolci o torte salate, a fette e congelate, sono sempre pronte quando siamo in ritardo, ma... raccogliamo il resto con fantasia*
- *Verdure bollite quando sono troppe? Evviva le torte salate*
- *Carne e pesce avanzati possono essere un ottimo ragù se uniti alle verdure spadellate che più ci piacciono*

ROTOLO DI FRITTATA



Sbattere le uova con latte e 2 cucchiaini di Parmigiano, sale e pepe. Sciogliere il burro in una padella e cuocere la frittata da entrambi le parti. Quando sarà fredda, tagliarla strisce di 3x8 cm. Tritare le noci e tagliare i formaggi a dadini. Mettere un dadino nella striscia con un po' di noce e chiudere con uno stecchino. Mettere in una teglia con carta forno, spolverare con Parmigiano e passare in forno grill per 5 minuti.

«SE LUGLIO FA TEMPESTA, L'UVA NON RIEMPIE LA CESTA»

Luglio 2023

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

*Alimenti... elementari!
Latte e uova in scadenza?*

- *Con il latte prepariamo una besciamella da congelare e usare all'occorrenza*
- *Con le uova prepariamo piccole mousse al cioccolato da mettere in stampini e congelare, ottime per una coccola improvvisa*

BESCIAMELLA



Scaldare mezzo litro di latte. In un altro pentolino sciogliere 30 gr di burro e aggiungere 30 gr di farina(2 cucchiaini). Mescolare e aggiungere poco alla volta il latte e, sempre mescolando portare a ebollizione. Spegner e unire un po' di sale e un pizzico di noce moscata



«SE VUOI AVERE MOSTO, ZAPPA LA VIGNA AD AGOSTO»

Agosto 2023

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Tanta frutta... troppa frutta... evviva la marmellata!
- Basta una scatolina di pectina ed ecco ottime marmellate dei nostri gusti preferiti

PAPPA AL POMODORO



Tagliare i pomodori e metterli a cuocere con sale un po' di dado. Quando saranno abbastanza asciutti, aggiungere il pane precedentemente abbrustolito e sfregato con l'aglio. Cuocere finchè sarà tutto sciolto. Aggiungere alla fine il basilico e l'olio.

«VIVI SANO E LEGGERO: UN PASTO MEZZO E UNO INTERO»

Settembre 2023

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

*Degli scarti delle verdure che ne facciamo? Il gusto del riciclo:
 - I gambi di broccoletti, cavoli e asparagi, cucinati con patate,
 ben insaporiti e frullati, diventano ottime vellutate*

SFORMATO DI RISO

Mescolare risotto avanzato (di qualsiasi tipo) con un uovo e aggiungere un po' di cubetti di formaggio. Imburrare una pirofila e aggiungere pangrattato. Mettere metà del risotto e rivestendo il fondo aggiungere sopra il prosciutto e il formaggio. Coprire con il risotto rimasto, livellarlo bene e cospargere di parmigiano mescolato con pangrattato. Infornare a 150° per 15 minuti poi alzare a 200° la temperatura del forno e cuocere per altri 10 minuti.



«CHI FA USO DI VERDURA VIVE SANO E A LUNGO DURA»

Ottobre 2023

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

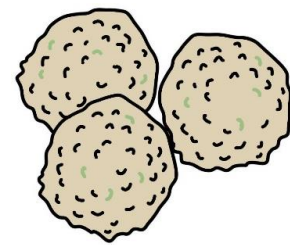
Una sana alimentazione

Ogni alimento è prezioso per il nostro benessere...

- *I carboidrati sono presenti in pasta, riso, patate, zucchero, frutta e dolci e servono a darci energia*
- *Le proteine si trovano in carne, uova, latte e legumi e servono per ossa e muscoli e per farci crescere*
- *Le vitamine sono in frutta e verdura e ci aiutano a difenderci dalle malattie*

CANEDERLI

Ammollare il pane nel latte e poi, strizzato, porlo in una ciotola con cubetti di formaggi e salumi diversi, aggiungendo anche spinaci tritati. Mescolare bene con un uovo e con le mani inumidite, formare delle palline grandi. Far bollire acqua con dado vegetale e tuffare i canederli. Devo cuocere finchè vengono a galla. Una volta scolati si condiscono con burro fuso e parmigiano.



«NOVEMBRE GELATO, ADDIO IL SEMINATO»

Novembre 2023

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Mangio e penso... alla salute!

- *I sali minerali sono presenti nei cereali, legumi, frutta secca e sono importantissimi per l'organismo perché tra le tante funzioni, portano ossigeno ai tessuti*
- *Le fibre si trovano nei cereali integrali, frutta e verdura e servono per far ben funzionare l'intestino*
- *I grassi li troviamo nel burro, nell'olio, nel formaggio, nella frutta secca e, in modica quantità, ci danno energia*



PASTICCIO DI PANDORO

Sbattere 2 tuorli con 50 gr di zucchero, unire la farina e aggiungere poco alla volta panna e latte caldo. Mettere sul fuoco e mescolare finché avrà una consistenza di crema. Intiepidire e poi mettere in frigo per 2 ore. Miscelare Rum con un po' d'acqua. Tagliare il pandoro a fette e rivestire il fondo di una pirofila. Spruzzare sopra il Rum e versare la crema fredda. Ricoprire con altro pandoro e completare con la crema. Decorare a piacere con cacao, scaglie di cioccolato o frutta tagliata fresca. Mettere in frigo qualche ora.

«DICEMBRE GELATO NON VA DISPREZZATO»

Dicembre 2023

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31