



# **RICETTARIO**

## 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:



In collaborazione con:



CASA  
SARETTA

SCUOLA  
DELL'INFANZIA  
ASILO SAN LUIGI





## BRUSCHETTE AL POMODORO

---

### **Ingredienti:**

Pomodori maturi (.....quando sono tantissssssimi)

Aglione, sale, pepe, basilico

Fette di pane abbrustolite

### **Preparazione:**

Tagliare a quadratini i pomodori e aggiungere sale e pepe. Dopo 5 minuti togliere l'acqua che si forma e aggiungere aglio e basilico. Mescolare bene e tenere in frigo per almeno un'ora (meglio se di più...). Mettere su crostini.

## PIZZETTE DI PAN CARRÈ

---

### **Ingredienti:**

Mozzarella avanzata o in scadenza

Fette di pancarrè, salsa di pomodoro

origano

### **Preparazione:**

Tagliare la mozzarella a cubetti e lasciare che elimini un po' d'acqua. Togliere la crosta al pancarrè e aggiungere un po' di salsa di pomodoro. Mettere sopra mozzarella e origano. Infornare finché si vede la mozzarella sciogliere.

## ROTOLINI DI SCAMORZA E VERDURE

---

### **Ingredienti:**

Scamorza o sottilette avanzate

Prosciutto cotto a fette

Fagiolini avanzati

Carote e zucchine tagliate a bastoncini

### **Preparazione:**

Lessare separatamente per qualche minuto le verdure al dente. Alla fettina di formaggio sovrapporre una fettina di prosciutto, aggiungere le verdure tagliate alla stessa lunghezza e arrotolare. Chiudere con uno stuzzicadenti.



## BIGNE' AL TONNO

---

### **Ingredienti:**

Cimette di broccolo o cavolfiore avanzate

Bignè pronti

60 gr. Ricotta

1 tuorlo

Tonno in scatola piccola

2 cucchiai di Parmigiano grattugiato

### **Preparazione:**

Lessare le verdure (forse lo saranno già se avanzate). Metterle in mixer insieme a tutti gli ingredienti. Frullare e se troppo denso aggiungere un po' d'olio d'oliva. Tagliare la calotta dei bignè e farcire.

## UOVA SODE

---

### **Ingredienti:**

Uova sode (cottura 8 minuti)

Filetti di pesce avanzato

Zucchine

### **Preparazione:**

Lessare separatamente le uova e le zucchine. Tagliare le uova a metà. Mettere in mixer tuorli, pesce e zucchine e frullare. Aggiungere poca maionese e farcire le mezze uova.

## PALLINE DI RICOTTA E PROSCIUTTO

---

### **Ingredienti:**

250 gr ricotta (o quella che c'è in scadenza...)

Prosciutto cotto avanzato tagliato a striscioline

Parmigiano grattugiato, erba cipollina, noci

### **Preparazione:**

Tritare finemente qualche noce. Passare al setaccio la ricotta e unire il prosciutto, l'erba cipollina tagliata e il Parmigiano. Mescolare bene e formare delle palline grosse come noci. Rotolare le palline nelle noci tritate.



## PASTA PASTICCATA

---

### Ingredienti:

Avanzi di pasta corta anche diversi fra loro (...se si deve finire la confezione!)

Ragù avanzato, avanzi di formaggi diversi

Besciamella anche pronta, Parmigiano

### Preparazione:

Tagliare i formaggi a cubetti, unirli alla pasta e al ragù. Aggiungere la besciamella e mescolare. Imburrare una pirofila e mettere la pasta, spolverare con Parmigiano e infornare a 200° per 20 minuti.

## SFORMATO DI RISO

---

### Ingredienti:

Risotto avanzato (... di qualsiasi tipo)

Prosciutto cotto o mortadella tagliato a striscioline

Formaggio tagliato a cubetti

Parmigiano, burro, 1 uovo e pangrattato

### Preparazione:

Mescolare il risotto con l'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.



## CANEDERLI

---

### **Ingredienti:**

Pane avanzato tagliato a cubetti,  
formaggi avanzati tagliati a cubetti, salumi vari a cubetti  
spinaci tritati a piacere, 1 uovo, pangrattato, latte e Parmigiano

### **Preparazione:**

---

Ammollare il pane nel latte e poi, strizzato, porlo in una ciotola con tutti gli ingredienti. Mescolare bene e con le mani inumidite, formare delle palline grandi. Far bollire acqua con dado vegetale e tuffare i canederli. Devo cuocere finché vengono a galla. Una volta scolati si condiscono con burro fuso e parmigiano.



## SFORMATO DI PANE E CAVOLI

---

### **Ingredienti:**

Cavolfiore o broccolo avanzati  
pane avanzato a dadini, formaggi a dadini  
pangrattato, burro, latte  
parmigiano e 1 uovo

### **Preparazione:**

Ammollare il pane sul latte. Mettere 3=4 di cavolo in mixer con un cucchiaino di acqua calda e frullare. Strizzare il pane e metterlo in una ciotola con l'uovo, il formaggio, il Parmigiano e il cavolo frullato. Mescolare bene. Imburrare una pirofila e versare. Livellare bene e coprire con le cimette di cavolfiore intere, coprire con pangrattato e Parmigiano mescolati insieme. Infornare per 30 minuti a 180°.

## CROCCHETTE DI RISO

---

### **Ingredienti:**

Riso avanzato di qualsiasi gusto

1 uovo, pangrattato

Formaggio a cubetti e olio per friggere

### **Preparazione:**

Formare le crocchette con il riso e mettere al centro un cubetto di formaggio. Passarle nell'uovo sbattuto e nel pangrattato e friggere in olio bollente.



## PAPPA AL POMODORO

---

### **Ingredienti:**

Pomodori maturi (...quando ce ne sono tantississimi)

Fette di pane, aglio, dadi, olio extra vergine oliva

Basilico e sale

### **Preparazione:**

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 finché sarà tutto sciolto. Aggiungere alla fine il basilico e l'olio.



## ZUPPA DI CIPOLLE

---

### **Ingredienti:**

1,5 Kg di cipolle

100gr burro, 12 fette formaggio (Emmental o Taleggio)

Alcune fette di pane abbrustolito e Parmigiano

### **Preparazione:**

Cuocere le cipolle nel burro con un po' di brodo per 1 ora. Imburrare una pirofila e adagiare le fette di pane. Coprire con formaggio e versare sopra le cipolle. Spolverare con pepe e Parmigiano. Infornare per 20 minuti a 180°.

## GAZPACHO

---

### **Ingredienti:**

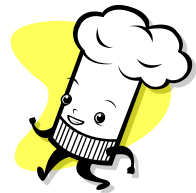
1 Kg pomodori maturi, 2 panini vecchi e secchi

2 cetrioli, 1 cipolla, 1 peperone rosso e 1 giallo

2 cucchiaino di aceto, olio d'oliva, sale e pepe

### **Preparazione:**

Sbollentare i pomodori per qualche minuto e togliere la pelle. Tagliarli a cubetti e così tutte le altre verdure. Mettere in mixer con sale e pepe, olio e aceto. Frullare qualche minuto e mettere in frigo per qualche ora. Aggiungere basilico e olio d'oliva a piacere.



## PETTI DI POLLO RIPIENI

---



### **Ingredienti:**

Petti di pollo bene appiattiti, cipolle, burro

Prosciutto cotto, alloro, salvia e olio

### **Preparazione:**

Cuocere le cipolle in olio d'oliva con alloro; aggiungere se serve acqua finché saranno morbide. Spalmare la crema di cipolle sui petti di pollo e adagiare sopra il prosciutto... Chiudere con uno stecchino a portafoglio e cucinare in padella con burro e salvia.

## ROTOLO DI FRITTATA

---

### **Ingredienti:**

Avanzi di verdure (lesse o saltate in padella), uova

Latte, avanzi di prosciutto, Parmigiano grattugiato

Formaggio avanzato

### **Preparazione:**

Sbattere le uova con 1 cucchiaio di latte. Versare in padella con burro e cuocere da entrambi i lati (aiutarsi con un coperchio). Quando la frittata sarà cotta, adagiarvi sopra il prosciutto, le verdure tagliate sottili e il formaggio a cubetti piccoli. Arrotolare e chiudere con foglio di alluminio. Quando sarà freddo, tagliare a fette, mettere in pirofila imburata, aggiungere Parmigiano e scaldare in forno pochi minuti.

## POLPETTONE

---

### Ingredienti:

Carne avanzata di qualsiasi tipo, patate

Zucchine, 1 fetta di prosciutto cotto

1 uovo, 1 tuorlo, Parmigiano grattugiato, Emmental a bastoncini

### Preparazione:

Cuocere le patate e schiacciarle. Cuocere le zucchine e frullarle. Tritare 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 i 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.

## INVOLTINI DI POLLO O TACCHINO

---

### Ingredienti:

Fette di tacchino o pollo

Spinaci avanzati, sottilette

Salvia

### Preparazione:

Battere le fette di carne per renderle sottili. Salarle e coprirle con formaggio. Aggiungere gli spinaci sminuzzati (passati prima nel burro, se sono avanzati...) e chiudere le fette a rotolino con lo spago. Cuocere in burro e salvia.





## ROTOLINI DI FRITTATA AL FORMAGGIO

---

### **Ingredienti:**

Uova, formaggi misti avanzati

Parmigiano, latte, burro e noci

### **Preparazione**

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.

## INSALATA DI POLLO

---

### **Ingredienti:**

Pollo arrosto avanzato (anche petti di pollo o tacchino), insalate o radicchio, cipolline e cetriolini sottaceto.

### **Preparazione:**

Tagliare la carne a dadini, le insalate a strisce, cipolline cetriolini a cubetti. Condire insieme con sale, pepe, olio e lasciare qualche ora. Servire con maionese.



## CROSTINI DI POLENTA

---

### **Ingredienti:**

Fette di polenta avanzate, salumi avanzati

Formaggi avanzati e senape

### **Preparazione**

Tagliare la polenta a fette di mezzo centimetro e usare stampo di biscotti per avere una bella forma. Mettere in placca forno per 5 minuti a 180°. Spalmare di senape e aggiungere salumi e formaggi tagliati a cubetti. Infornare a 200° per 5 minuti.

## SFORMATO DI POLENTA E ZUCCHINE

---

### **Ingredienti:**

Zucchine, polenta avanzata

Formaggi misti avanzati, besciamella

Burro, aglio e olio

### **Preparazione:**

Tagliare le zucchine a cubetti e cuocerle in burro e aglio. Tagliare i formaggi a cubetti, aggiungerli alla besciamella e farli cuocere finché si sciolgono. Tagliare la polenta a fette di 1,5 cm, adagiarle in una pirofila imburrata e distribuire sopra le zucchine con metà besciamella. Coprire con altra polenta e besciamella, aggiungere burro a fiocchetti e infornare a 180° per 20 minuti.



## CUBETTI DI CARNE ALLA SENAPE

---

### **Ingredienti:**

Fettine di pollo o tacchino o maiale o altro, olio, cipolla,  
farina, burro e senape

### **Preparazione:**

Battere le fettine di carne molto sottili e salarle. Tagliarle a cubetti e infarinarli. Cuocere in padella con burro, olio e cipolla dopo averla soffritta un pochino. Aggiungere un cucchiaino di senape e amalgamare tutto.

## POLPETTE DI PESCE

---

### **Ingredienti:**

Pesce avanzato di qualsiasi tipo  
Patate, 1 uovo, pangrattato  
Parmigiano grattugiato, prezzemolo, olio

### **Preparazione:**

Lessare le patate e schiacciarle. Tagliare a cubetti il pesce e unirlo alle patate. Aggiungere uovo, pangrattato, Parmigiano e prezzemolo. Amalgamare bene e formare palline. Appiattirle leggermente e metterle in una pirofila unta d'olio. Infornare per 15 minuti a 200°.

## SFORMATO DI PISELLI E PATATE

---



### **Ingredienti:**

Piselli cotti avanzati, formaggio avanzato

Patate lesse, prosciutto cotto in una sola fetta

1 uovo, cipolla, burro, Parmigiano

### **Preparazione:**

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.

## SFORMATO DI SPINACI E PATATE

---

### **Ingredienti:**

Spinaci lessati avanzati, patate lesse

Uova, besciamella, Parmigiano grattugiato

### **Preparazione:**

Tritare gli spinaci e insaporirli con burro in padella. Unire le patate schiacciate. Unire a fuoco spento la besciamella, 2 tuorli e il Parmigiano. Montare a neve gli albumi e inserirli delicatamente. Foderare una pirofila con carta forno e versare. Livellare bene e infornare per 30 minuti a 180°.



## SOUFFLE' AGLI SPINACI

---

### **Ingredienti:**

Spinaci avanzati, prosciutto cotto avanzato

Uova, burro, besciamella, panna e Parmigiano

### **Preparazione**

Agli spinaci sminuzzati unire i tuorli (5 per circa 800 gr di spinaci), la besciamella, la panna, Parmigiano e mescolare, Montare gli albumi a neve e amalgamare. Imburrare uno stampo dai bordi alti e versare. Cuocere in forno per 40 minuti a 200°.

## VERDURE GRATINATE

---

### **Ingredienti:**

Verdure lesse avanzate (cavolfiori, patate, carote, piselli, broccoli, zucchine, finocchi etc.)

Cipolla, tuorlo, panna pangrattato, Parmigiano e prezzemolo

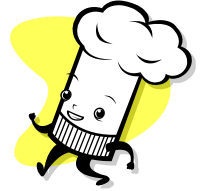
### **Preparazione:**

In una ciotola unire cipolla a cubetti, tuorlo, panna, Parmigiano e sbattere. Unire tutte le verdure tagliate. Mettere in teglia foderata con carta forno e aggiungere prezzemolo, Parmigiano e pangrattato. Infornare per 15 minuti a 200°.



## POMODORI FARCITI CON RICOTTA

---



### **Ingredienti:**

Pomodorini a grappolo di media grandezza

Ricotta avanzata, prezzemolo, erba cipollina, olio d'oliva

### **Preparazione:**

Svuotare delicatamente i pomodorini mantenendo la calotta, salare condire con olio. Tritare prezzemolo e erba cipollina. Setacciare la ricotta e unire le erbe. Mescolare bene e farcire i pomodori. Far riposare in frigo per 30 minuti.

## BISCOTTI ALLO YOGURT

---

### **Ingredienti:**

Un vasetto di yogurt "in scadenza", 300 gr farina

80 gr burro, 70 gr zucchero e mezza bustina di lievito per dolci

### **Preparazione:**

Setacciare la farina con il lievito, unire lo zucchero e mescolare. Unire burro ammorbidito e yogurt e mescolare finché sarà omogeneo e morbido. Se risultasse troppo molle aggiungere farina, se troppo dura aggiungere poco latte. Fare delle palline grosse come noci e appiattirle leggermente. Metterle in placca forno con carta forno e infornare per 10 minuti a 180°.

## PANDORO RICICLATO

---

### Ingredienti:

Pandoro avanzato, clementine, panna da montare

Alchermes, Rum, cioccolatini e zucchero a velo

### Preparazione:

Tagliare il pandoro in fette uguali e farlo tostare in forno per 5 minuti a 200°. Tagliarlo in formine a piacere... Tritare un po' di pandoro nel mixer. Montare la panna e dolcificarla con lo zucchero a velo. Unire il pandoro tritato e dividere il composto a metà. Profumare una metà con Alchermes e l'altra metà con Rum. Raccogliere i due composti in sacche da pasticciare e mettere piccoli fiocchetti sulle formine di pandoro alternando i gusti su formine diverse. Decorare le formine con Alchermes con uno spicchio di clementina e quelle con Rum con scaglie di cioccolato dei cioccolatini.

## PASTICCIO DI PANDORO

---

### Ingredienti:

Pandoro avanzato, zucchero, farina

Tuorli, latte, panna e Rum

### Preparazione:

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.





*Questo progetto è stato pensato per insegnare il valore degli alimenti, per sensibilizzare e consapevolizzare i più piccoli al problema dello spreco e dello scarto alimentare. Favorire nei bambini una percezione adeguata sul valore del cibo: un bene che non è illimitato e che non può essere buttato con leggerezza.*

*Crediamo che una forte sinergia tra insegnanti e famiglie sia fondamentale per sviluppare approcci ecologici e buone pratiche sostenibili per la riduzione dello spreco alimentare.*