

Mini
Cook Book:
Nič časa za zapravljanje



Introduzione

Siamo lieti di presentare il risultato di mesi di collaborazione e dedizione da parte di tutti i partecipanti al nostro progetto: un mini libro di cucina che è molto più di una semplice raccolta di ricette. La nostra pubblicazione fonde i sapori tradizionali nazionali con la filosofia moderna e sempre più necessaria dei rifiuti zero. Il nostro obiettivo non è solo quello di incoraggiare l'esplorazione della ricchezza culinaria di diverse nazioni, ma anche di promuovere un approccio responsabile ed equilibrato all'utilizzo delle risorse del nostro pianeta.

In questo libro troverete le ricette che sono il frutto del lavoro collettivo svolto durante il nostro scambio. Ogni ricetta è stata accuratamente selezionata e testata per soddisfare i criteri di gusto, autenticità e allineamento con l'ideologia Zero Waste. Vogliamo dimostrare che il rispetto della tradizione può andare di pari passo con l'attenzione per l'ambiente.

Lo spreco alimentare è un problema che riguarda tutti noi, sia a livello individuale che comunitario. Crediamo che i giovani abbiano il potere di apportare un cambiamento positivo in questo settore e vogliamo fornire gli strumenti che lo consentano. Il nostro libro di cucina è un passo in questa direzione, che combina consigli culinari pratici con riflessioni più profonde su valori e responsabilità. Che sia di ispirazione per chiunque voglia capire come nutrire se stesso e gli altri in modo equilibrato e responsabile.

Attraverso questo progetto, speriamo di influenzare il modo in cui pensiamo alla cucina e al consumo e di ispirare piccoli cambiamenti che possono fare una grande differenza. Vi invitiamo a esplorare, sperimentare e, soprattutto, a cucinare nello spirito di Rifiuti Zero.



Le 5R nel contesto culinario: Rifiutare, ridurre, riutilizzare, riciclare, marcire

- **Rifiuto:** nel contesto culinario, il rifiuto riguarda soprattutto gli imballaggi inutili e la plastica monouso. Si può rifiutare di accettare una cannuccia di plastica al ristorante, evitare di usare contenitori di carta stagnola per il cibo e utilizzare invece contenitori riutilizzabili.
- **Ridurre:** La riduzione in cucina può comportare l'acquisto solo di quei prodotti che verranno sicuramente consumati per evitare sprechi di cibo. Si può anche considerare l'efficienza energetica degli elettrodomestici da cucina e limitare l'uso dell'acqua durante la pulizia e la cottura.
- **Riutilizzo:** in cucina, spesso è facile trovare uno scopo aggiuntivo per gli oggetti. I vecchi barattoli possono servire come contenitori per le spezie o per le conserve fatte in casa. Gli strofinacci da cucina consumati possono diventare stracci. Il riutilizzo è possibile anche nel contesto alimentare; per esempio, gli scarti delle verdure possono essere usati per preparare il brodo.
- **Riciclare:** Il riciclaggio in cucina prevede innanzitutto la separazione dei rifiuti. Plastica, vetro e metallo devono essere separati e avviati al riciclo. Alcuni rifiuti della cucina, come i fondi di caffè o i gusci d'uovo, possono essere riciclati in modo speciale, come fertilizzante per il giardino.
- **Marcire:** In cucina è presente una grande quantità di rifiuti organici, come bucce di verdure, resti di frutta o foglie di tè. Questi materiali sono ideali per il compostaggio. Grazie al compostaggio, possiamo ridurre la quantità di rifiuti destinati alle discariche, producendo al contempo un prezioso fertilizzante per le piante.

Conclusione

Integrare i principi delle 5R nelle pratiche culinarie è vantaggioso non solo per l'ambiente ma anche per il bilancio familiare. L'implementazione di questi principi nella routine quotidiana in cucina può anche essere educativa per i bambini, insegnando loro un approccio consapevole alle risorse e alla responsabilità verso l'ambiente.



Un riassunto dei workshop culinari ispirati a MASTERCHEF con elementi di sviluppo sostenibile

Gusto, creatività e sostenibilità:

Un esperimento che ha trascorso la cucina

Vi abbiamo invitato a partecipare a laboratori culinari unici ispirati alla trasmissione MASTERCHEF. Questo evento straordinario è stato progettato per mettere alla prova le abilità culinarie, la creatività e le capacità di lavoro di squadra dei partecipanti, il tutto nel contesto dello sviluppo sostenibile e del consumo consapevole.

Cooperazione e responsabilità in primo piano

I partecipanti sono stati divisi in quattro squadre. Ogni squadra ha avuto l'opportunità di presentare il proprio logo, nome e slogan, influenzando in modo significativo lo spirito e l'atmosfera della squadra. Con un budget di 70 złoty per l'acquisto degli ingredienti, hanno dimostrato che è possibile preparare tre piatti gustosi - un antipasto, un piatto principale e un dessert - con uno spreco minimo di risorse.

Non si trattava solo di cucinare

L'obiettivo principale di questi laboratori non era solo quello di creare piatti appetitosi e visivamente attraenti, ma anche di promuovere un approccio consapevole e sostenibile all'utilizzo delle risorse del nostro pianeta. La giuria ha prestato particolare attenzione alla minimizzazione dei rifiuti, all'aspetto visivo e al gusto durante la valutazione.

Una lezione eccellente, non solo culinaria

Questi laboratori non sono stati solo un'eccellente opportunità per apprendere nuove abilità culinarie, ma anche uno stimolo per la crescita personale. I partecipanti hanno dimostrato di essere consumatori consapevoli, comunicando e collaborando efficacemente all'interno di un team.

In sintesi...

Questi laboratori si sono rivelati un'esperienza non solo culinaria ma anche di vita, incentrata sullo sviluppo della creatività, sulla comprensione dei principi dello sviluppo sostenibile e sulla costruzione di nuove e interessanti relazioni.

È stato un evento emozionante che ha unito la passione per la cucina alla cura dell'ambiente naturale. Ringraziamo di cuore tutti i partecipanti per la loro partecipazione attiva e per l'impegno nel creare qualcosa di veramente eccezionale.



Contenuti

Le 5R nel contesto culinario:	3
Rifiutare, ridurre, riutilizzare, riciclare, marcire	3
Un riassunto dei laboratori culinari ispirati a MASTERCHEF con elementi di sviluppo sostenibile 4	
Contenuti.	5
ARANCINI	6
RISOTTO	8
BUDINO DI RISO	9
BANANE FRITTE CON CIOCCOLATO	10
PASTA ALL'ASSASSINA.	11
JABOLCNI STRUDELJ (STRUDEL DI MELE).	12
GAZPACHO	13
SARMALE	14
AUTENTICA CREMA CATALANA	15
TIRAMISU	16
PESTO DI FOGLIE DI RAVANELLO PER VASETTI	17
RAGÙ DI VERDURE	18
PATE	19
FRITTELLE CON PATATE AVANZATE.	20
GNOCCHI VEGETARIANI.	21
BAJADERKI FATTI CON GLI AVANZI DELLE TORTE	22
GUACAMOLE.	23
CURRY DI POLLO	24

ARANCINI

Gli arancini sono versatili polpette di riso originarie della Sicilia. Perfetti per la cucina a spreco zero, offrono un modo eccellente per riutilizzare il risotto o il riso avanzato. Per ridurre al minimo l'impatto ambientale, si preferiscono riso di provenienza sostenibile e ingredienti locali. Inoltre, l'adattabilità del piatto consente di utilizzare vari ingredienti che si possono già avere nel frigorifero, riducendo gli sprechi alimentari. Gli avanzi di verdure, formaggio o carne possono essere utilizzati come deliziosi ripieni. Per l'impanatura, il pane raffermo può essere ridotto in briciole e per la frittura si possono usare oli ecologici. Gli arancini sono un delizioso esempio di come la creatività culinaria possa allinearsi alla responsabilità ambientale, offrendo un'esperienza gustosa e riducendo al minimo gli sprechi.

Tempo di preparazione:

2h 15 minuti

Ingredienti:

- 200 g di riso
- 1 cipolla
- 1 spicchio d'aglio
- 2 uova
- pangrattato
- formaggio grattugiato a piacere
- spezie a piacere

Preparazione:

1. Preparare il riso e caramellare la cipolla.
2. Preparare un composto con il riso, la cipolla caramellata, il formaggio, un uovo e le spezie a piacere.
3. Formare delle palline con l'impasto e lasciare riposare in frigorifero.
4. Una volta che le palline sono fredde e hanno una consistenza densa, passarle nell'uovo e nel pangrattato.
5. Friggeteli in una padella.
6. Mescolare il pangrattato con la polvere di buccia di cipolla. La polvere si prepara come segue:
 - a. pulire le bucce delle cipolle
 - b. disidratarli in forno finché non diventano croccanti
 - c. aggiungerli alla miscela turbo con il sale e macinarli.



Salsa al formaggio da aggiungere al risotto e agli arancini (antipasto)

Ingredienti:

- cipolla
- latte
- burro
- farina
- formaggio grattugiato

Preparazione:

1. Creare una besciamella: sciogliere il burro e aggiungere la farina, una volta ottenuto un composto omogeneo aggiungere il latte e mescolare.
2. Aggiungere gradualmente il formaggio e la cipolla caramellata alla besciamella. Aggiungere pepe e sale.
3. Quando il composto è omogeneo, frullare la salsa in modo che non ci siano pezzi di cipolla e di formaggio non ancora sciolti.



RISOTTO

Il risotto a spreco zero è un piatto classico italiano, perfetto per utilizzare gli avanzi di verdure e altri ingredienti. A base di un brodo aromatico, spesso ottenuto da scarti di verdure come bucce o gambi, e di riso Arborio, che assorbe in modo eccellente i sapori, si crea un piatto non solo delizioso ma anche ecologicamente responsabile. Si possono anche aggiungere avanzi di carne o pesce da altri pasti o utilizzare le estremità del formaggio che di solito verrebbero buttate via per dare al risotto una consistenza cremosa. La creatività e la capacità di utilizzare ciò che si ha a portata di mano sono la chiave di questo piatto, che rende ogni porzione unica ma sempre gustosa e in linea con i principi dei rifiuti zero.

Tempo di preparazione:

40 minuti

Ingredienti:

- 100 g di funghi
- 1 cipolla
- 1 spicchio d'aglio
- 150 g di riso
- vino rosso
- formaggio grattugiato (a piacere)

Preparazione:

1. Mettere i funghi in una padella con un po' d'olio e lasciarli cuocere e quando sono cotti metterli da parte.
2. Nella stessa padella con un po' d'olio mettere la cipolla e l'aglio, quando sono quasi cotti aggiungere il riso, aspettare qualche secondo e aggiungere una spruzzata di vino rosso.
3. Dopo qualche minuto aggiungere poco alla volta il brodo vegetale caldo.
4. A cottura ultimata, aggiungere il formaggio rimanente.



BUDINO DI RISO

Il budino di riso è un dessert a spreco zero che si ottiene facendo sobbollire il riso avanzato in latte di origine sostenibile o vegetale. Aromatizzatelo con spezie ecologiche come la cannella o la noce moscata, e considerate l'aggiunta di frutta secca o di marmellata fatta in casa da frutta troppo matura per ridurre al minimo gli sprechi. Questo piatto versatile può essere servito caldo o freddo, il che lo rende efficiente dal punto di vista energetico. Semplice ma sostenibile, il budino di riso dimostra come il cibo di conforto possa essere allo stesso tempo delizioso e responsabile dal punto di vista ambientale.

Preparazione:

1. Si inizia facendo bollire il riso fino a tre quarti di cottura nell'acqua. Dopodiché si scola tutta l'acqua, si aggiunge il latte e il baccello di vaniglia (che va prima tagliato molto finemente). Quando il riso è quasi pronto, si aggiunge lo zucchero.
2. Servire caldo o freddo, ma meglio se tiepido.
3. Per la salsa, mettere le mandorle tritate in una padella fino a farle leggermente tostare, aggiungere un po' di burro (forse mezzo bastoncino), tre cucchiaini di miele, un cucchiaino di cannella, un po' di succo di limone e un po' di estratto di vaniglia (misurare con il cuore).
4. Mescolate costantemente per evitare che si bruci: il miele brucia velocemente. Quando il composto è dorato, versatelo sul dolce che desiderate.
5. Se volete che la vostra salsa sia più cremosa, aggiungete più burro e se la volete più dolce, più miele.

Tempo di preparazione:

55 minuti

Ingredienti:

- 200 g di riso
- 250 ml di acqua
- 750 ml di latte
- 120 g di zucchero
- mezzo baccello di vaniglia o uno intero, a seconda dei gusti (si può sostituire con estratto di vaniglia o zucchero vanigliato)
- un pizzico di sale



BANANE FRITTE CON CIOCCOLATO

Le »Banane fritte con cioccolato« sono un dessert a spreco zero che riutilizza le banane mature che altrimenti andrebbero sprecate. Tagliate a fette e fritte fino a diventare dorate, queste banane sono poi ricoperte di cioccolato fuso proveniente da fonti sostenibili. Le guarnizioni facoltative, come le noci, possono provenire da produttori ecologici o essere residui di precedenti progetti culinari. Se si desidera aggiungere un elemento agrumato, si possono utilizzare fette d'arancia avanzate da un altro pasto. Questo piatto veloce e delizioso dimostra come si possa soddisfare la propria voglia di dolce aderendo a pratiche sostenibili e a spreco zero.

Tempo di preparazione:

30 minuti

Ingredienti:

- banane x2
- cioccolato (oltre il 60% di cacao) 1 tavoletta
- burro
- manciata di mandorle e anacardi
- arancione x1

Preparazione:

1. Iniziamo tagliando le due banane a fette più o meno sottili e friggiamole in una padella fino a quando non saranno dorate.
2. Togliamooli dalla padella e scoliamo l'olio in eccesso.
3. Mentre li lasciamo riposare, sciogliamo il cioccolato con un po' di burro in modo che non sia troppo compatto. Mescoliamo fino a ottenere un punto semi-liquido.
4. Una volta stese le fette su un vassoio, le ricopriamo con il cioccolato fuso e decoriamo con frutta secca a piacere.
5. Lasciamo riposare in frigorifero fino a quando il cioccolato non si è solidificato e lo serviamo su alcune fette di arancia per dare un sapore più agrumato. Possiamo grattugiare la scorza d'arancia sul piatto per ottenere un ulteriore punto di sapore.



PASTA ALL'ASSASSINA

La Pasta all'Assassina è un piatto italiano a spreco zero che prevede la cottura in padella della pasta e la deglassa con il brodo avanzato o con il sugo fatto in casa. Il metodo di cottura permette di ottenere una consistenza unica, croccante ma tenera. Il piatto è versatile e consente di incorporare resti di cucina come le estremità dell'aglio o le foglie di basilico appassite, e persino pomodori ammaccati per il sugo. Con il parmigiano ecologico, questo piatto trasforma ingredienti comuni in un'esperienza culinaria audace, nel rispetto della sostenibilità.

Tempo di preparazione:

45 minuti

Ingredienti:

- spaghetti
- salsa di pomodoro
- sale
- olio
- aglio
- concentrato di pomodoro
- peperoncino

Istruzioni:

1. Si inizia preparando un brodo facendo bollire la pasta nell'acqua in una pentola profonda.
2. Nel frattempo, in una padella soffriggete l'aglio e il peperoncino. Che avrete precedentemente tagliato finemente.
3. Quando l'aglio ha un colore dorato si può aggiungere la salsa di pomodoro, il sale e un po' di zucchero se il pomodoro è troppo acido.
4. Quando il pomodoro è cotto, aggiungete la pasta direttamente nella padella.
5. Fate saltare la pasta nel sugo finché non si attacca al fondo della padella e a questo punto aggiungete un paio di cucchiai di brodo in modo che la pasta lo assorba e si asciughi.
6. Ripetere l'operazione finché la pasta non è cotta.
7. Servire con basilico fresco e un cucchiaio di parmigiano.



JABOLCNI STRUDELJ

Lo Jabolini Strudelj, noto anche come Strudel di mele, è un dessert a spreco zero che utilizza mele aspre, ideali per riutilizzare frutta ammaccata ma ancora saporita. L'impasto fatto in casa consente di controllare la qualità degli ingredienti e di ridurre al minimo i rifiuti di imballaggio. Il ripieno può incorporare le eccedenze della dispensa come zucchero, uvetta e mandorle, acquistate in modo sostenibile. Lo zucchero a velo fatto in casa per guarnire e la panna o il gelato confezionati in modo sostenibile completano il piatto, offrendo una deliziosa miscela di sapori e consistenze e promuovendo al contempo lo spreco zero e la sostenibilità.

Tempo di preparazione: 2 ore e 15 minuti

Ingredienti:

- 250 g di farina
- 3 cucchiaini di olio
- 0,5 cucchiaini di sale
- 125 ml di acqua
- 1,5 kg di mele
- 80 g di pangrattato (pane vecchio)
- 15 g di zucchero
- 65 g di uvetta
- 65 g di mandorle
- 1 bustina di zucchero vanigliato
- 1 bustina di cannella
- 125 ml di crema
- 40 g di burro

Istruzioni:

1. Per preparare l'impasto, unire olio, sale e acqua alla farina. Formare una palla di pasta e lasciarla riposare per 20 minuti.
2. Successivamente, tagliuzzare le mele, lasciando la buccia, e mescolarle con pangrattato, zucchero, uvetta, mandorle, zucchero vanigliato e cannella.
3. Preriscaldare il forno a 200°C.
4. Dividere l'impasto riposato in quattro porzioni uguali. Stendere ogni porzione e spalmare la crema sulla superficie. Quindi, stratificare il ripieno di mele. Disporre lo strudel assemblato su una teglia ben imburata.
5. Cuocere lo strudel per 60 minuti, bagnandolo di tanto in tanto con il burro. Lo strudel è pronto quando la crosta diventa marrone.
6. Servire caldo e gustare.



GAZPACHO

Il gazpacho è una zuppa fredda spagnola ideale per la cucina a spreco zero. Preparata con verdure di stagione mature o leggermente ammaccate, come pomodori e cetrioli, è una scelta sostenibile per le calde giornate estive. Fatta in casa per eliminare i rifiuti di imballaggio, la zuppa può essere personalizzata nella consistenza e guarnita con pane avanzato riutilizzato come crostini. Questo piatto incarna sia la freschezza della cucina mediterranea sia i principi della vita a spreco zero.

Tempo di preparazione:

25 minuti

Ingredienti:

- pomodori 1 kg
- cetriolo x1
- olio d'oliva 50 gr
- pepe verde x1
- aglio x2
- sale 5 gr
- acqua 250 gr
- succo di limone 30 gr

Preparazione:

1. Iniziate lavando accuratamente tutte le verdure e la frutta. Una volta pulite, tagliatele a dadini o a pezzetti per facilitare la frullatura. Questo include qualsiasi verdura o frutta elencata negli ingredienti, come pomodori, cetrioli o peperoni.
2. Nella caraffa del frullatore o in una ciotola adatta a frullare, aggiungere olio d'oliva, acqua e succo di limone. Questi liquidi serviranno come base per frullare tutti gli ingredienti in un composto omogeneo.
3. Mettere le verdure e la frutta tritate nel frullatore con i liquidi. Assicurarsi di mantenere le bucce dei pomodori, che contengono sostanze nutritive e fibre. Frullare il composto a un'impostazione medio-alta per circa 5 minuti o finché non raggiunge una consistenza ben amalgamata, simile a una granita.
4. Dopo aver frullato, versare il composto attraverso un colino a maglie fini o un setaccio in una ciotola o una brocca pulita. Usare un cucchiaio per premere il composto o mescolare per accelerare il processo. Questo passaggio è fondamentale per eliminare eventuali bucce o grumi, garantendo una consistenza più liscia e gradevole al palato.
5. Trasferire il composto filtrato in un contenitore con coperchio o coprire la ciotola con pellicola trasparente. Riporre in frigorifero per almeno un paio d'ore per permettere ai sapori di fondersi e al composto di raffreddarsi.
6. Una volta che il composto è ben raffreddato, è pronto per essere servito. Versare in bicchieri o ciotole individuali, guarnire a piacere e gustare.



SARMALE

Il sarmale è un piatto rumeno a base di foglie di cavolo ripiene, ideale per una cucina a spreco zero. Il ripieno, spesso a base di carne macinata e riso, può essere preparato utilizzando gli avanzi o ingredienti di provenienza sostenibile. Altri sapori, come la salsa di pomodoro fatta in casa o i crauti ottenuti dai cavoli in eccesso, contribuiscono a ridurre i rifiuti. Il piatto è efficiente dal punto di vista energetico se cotto a fuoco lento e può essere servito con panna acida o polenta fatta in casa per allinearsi ulteriormente ai principi dello spreco zero.

Tempo di preparazione: 1 ora

Ingredienti:

- foglie di cavolo
- riso 150g
- carne di manzo 1 kg
- cipolle x1
- cavolo
- salsa di pomodoro
- sale, pepe, timo, alloro
- olio, acqua

Guarnizioni:

- panna acida
- polenta
- pane

Preparazione:

1. Unire il riso prefritto (come al punto 2) con la carne di manzo in una grande ciotola.
2. In una padella a parte, soffriggere le cipolle insieme al riso finché le cipolle non diventano dorate.
3. Aggiungere la salsa di pomodoro alla padella e mescolare bene per incorporarla.
4. Versare acqua a sufficienza per coprire completamente le cipolle, quindi portare il composto a ebollizione. Continuare la cottura fino a quando le cipolle si saranno ammorbidite.
5. Mescolare il composto di cipolle ammorbidite del punto 4 nella ciotola contenente il manzo e il riso. Condire con le spezie desiderate.
6. Versare una parte del composto del ripieno su una foglia.
7. Arrotolare con cura la foglia per racchiudere il ripieno, formando un rotolo compatto.
8. Mettere tutte le foglie arrotolate in una pentola e farle cuocere fino a quando non saranno completamente cotte.
9. Servire e gustare con panna acida o polenta come accompagnamento.



AUTENTICA CREMA CATALANA

La Crema Catalana è un dessert spagnolo perfetto per la cucina a spreco zero. Utilizzate zucchero sfuso e latte biologico locale, oltre a scorze di agrumi riutilizzate per la scorza. I tuorli d'uovo, spesso avanzati da altre ricette, trovano qui uno scopo. Il dessert può essere servito in piatti di terracotta riutilizzabili e un cannello da cucina può caramellare lo zucchero di provenienza sostenibile per l'iconica crosta, riducendo gli sprechi e il consumo di energia.

Tempo di preparazione:
40 minuti

Ingredienti:

- 1 l di latte intero
- 3/4 di tazza di zucchero semolato (150 g)
- 1 bastoncino di cannella
- 1 buccia di limone
- 8 tuorli d'uovo
- 2 cucchiaini di amido di mais
- 1 cucchiaino di zucchero per porzione per la crosta caramellata facoltativo

Preparazione:

1. In una casseruola, aggiungere il latte, una stecca di cannella e una scorza di limone.
2. Mettetelo a fuoco alto e quando inizia a bollire, abbassate la fiamma e lasciate cuocere per altri 5 minuti. Mettere da parte con la casseruola coperta.
3. Separare 8 tuorli da 8 albumi. In una terrina, sbattere i tuorli d'uovo e lo zucchero con un frullatore a mano a media velocità fino a ottenere un colore giallo pallido e spumoso.
4. Aggiungere 2 cucchiaini di farina di mais al composto e sbattere con il mixer a mano fino a quando non è ben integrato.
5. Versare il latte nel composto attraverso un colino, eliminando la stecca di cannella e la buccia di limone. Frullare con il mixer a mano per un secondo.
6. Una volta integrato tutto il composto, rimettetelo sul fuoco a fiamma media. Mescolare con una frusta finché non inizia a bollire.
7. Non appena si nota la prima bolla, togliere dal fuoco e versare in piatti tradizionali di argilla.
8. Lasciare raffreddare per 10 minuti e mettere la crema in frigorifero per 3 ore, in modo che riposi e si raffreddi.



TIRAMISU

Il tiramisù, un delizioso dessert italiano, può essere adattato alla cucina a spreco zero. Utilizzate i fondi di caffè avanzati per inzuppare il pan di Spagna e prendete in considerazione il mascarpone fatto in casa o confezionato in modo sostenibile. Per spolverare si può usare il cacao acquistato all'ingrosso e il piatto può essere servito in bicchieri di vetro riutilizzabili. Questi accorgimenti rendono il tiramisù non solo una delizia per il palato, ma anche ecologico.

Preparazione:

1. Prima di tutto, preparate il caffè in modo che abbia il tempo di raffreddarsi o utilizzate il caffè freddo rimasto da ieri.
 2. Quindi, separare gli albumi dai tuorli. Mettere da parte i tuorli.
 3. In una ciotola, aggiungete agli albumi 4 cucchiaini di zucchero e un pizzico di sale e montateli a neve: ci arriverete quando gli albumi non si muoveranno se girate la ciotola. A questo scopo è consigliabile utilizzare un frullatore elettrico.
- RICORDARE che per montare gli albumi a neve non deve esserci traccia di tuorlo. Una volta pronto, mettere da parte.
4. In un'altra ciotola sbattere i tuorli d'uovo con lo zucchero rimasto fino a ottenere un composto chiaro e liscio, circa 3-5 minuti. Unire poi il tutto al mascarpone e mescolare fino a incorporarlo completamente.
 5. Unire il composto di albumi ai tuorli. Mescolare con un cucchiaino di legno, dal basso verso l'alto. Mescolare lentamente fino a ottenere un composto liscio e cremoso.
 6. Ora prepariamo gli strati di savoiardi e crema al mascarpone. Potete fare 2 o più strati, a seconda della larghezza e della profondità della vostra teglia.
 7. Immergere rapidamente (1 o 2 secondi) i savoiardi nel caffè. Disporre quindi i savoiardi nella casseruola a piacere. Per una presentazione elegante si può usare un bicchiere.

IMPORTANTE I savoiardi non devono impregnarsi troppo di caffè, altrimenti il tiramisù risulterà troppo ricco di caffè e colante. Inoltre, dopo ogni strato di crema, spolverate un po' di cacao in polvere.

8. Disporre i savoiardi in modo che coprano il fondo della casseruola. Distribuire quindi la crema al mascarpone sui savoiardi.
9. Aggiungete un altro strato di savoiardi e poi ricoprite con altra crema al mascarpone. Se state facendo l'ultimo strato, spalmate generosamente la crema al mascarpone e spargete altro cacao in polvere.
10. Lasciare riposare 3 ore in frigorifero prima di servire. Ancora meglio se si prepara il tiramisù il giorno prima, lasciandolo riposare tutta la notte.

Tempo di preparazione:

50 minuti

Ingredienti:

- 500 g di mascarpone
- 500 ml di caffè zuccherato
- 400 g di savoiardi
- 8 cucchiaini di zucchero
- 5 uova separate
- 3 cucchiaini di cacao
- 1 essenza di vaniglia
- un po' di sale



PESTO DI FOGLIE DI RAVANELLO PER VASETTI

Il pesto fatto in casa è un'ottima aggiunta alla cucina di tutti i giorni. È un complemento gustoso per molti piatti, soprattutto per quelli veloci a base di pasta o riso.

Tempo di preparazione:
10 minuti

Ingredienti:

- foglie di ravenello (2 tazze, confezionate)
- aglio (2-3 spicchi)
- semi di girasole tostati (1/2 tazza)
- formaggio giallo grattugiato (1/2 tazza)
- olio d'oliva (da 1/2 a 3/4 di tazza)
- condimenti

Preparazione:

1. È sufficiente frullare tutti questi ingredienti e trasferirli in un barattolo di vetro.
2. È meglio conservare il pesto in frigorifero. Se volete che si mantenga fresco più a lungo, potete ricoprirlo con un sottile strato di olio d'oliva.



RAGÙ DI VERDURE

Il ragù di verdure è un piatto il cui nucleo è costituito da verdure fresche come zucca, zucchine, cipolla e sedano, oltre che da legumi, tra cui fagioli rossi e bianchi. Spezie come curry, chili con carne e condimenti cinesi gli conferiscono un sapore orientale. La ricetta del ragù di verdure è facile da preparare e perfetta per vegetariani e vegani.

Tempo di preparazione:

30 minuti

Ingredienti:

- zucchine 1 pezzo
- zucca 150 grammi
- miscela di peperoncino macinato, cumino, aglio in polvere e un pizzico di sale
- cipolla rossa 2 pezzi
- gambo di sedano 1 pezzo
- fagioli rossi in scatola 3 cucchiari
- fagioli bianchi in scatola 3 cucchiari
- coriandolo fresco 1 mazzetto
- olio d'oliva 3 cucchiari
- acqua 250 millilitri

Preparazione:

1. Scolare entrambi i tipi di fagioli. Tagliare a pezzi le zucchine, la zucca e le cipolle. Sbucciare e tagliare anche il sedano.
2. Utilizzare una miscela di peperoncino macinato, cumino, aglio in polvere e un pizzico di sale con acqua.
3. In olio d'oliva riscaldato, soffriggere i pezzi di cipolla. Aggiungere poi le zucchine, la zucca e il sedano. Versare la miscela preparata di peperoncino macinato, cumino, aglio in polvere e un pizzico di sale e portare a ebollizione.
4. Ridurre la fiamma e far cuocere il ragù di verdure per altri 10 minuti.
5. Verso la fine della cottura a fuoco lento, aggiungere entrambi i tipi di fagioli e il coriandolo tritato. Servire il piatto finito con il riso.



PATE

Il paté può essere un'ottima idea per una cena quotidiana. Questo piatto permette di utilizzare verdure e carne precedentemente cotte. Scoprite la ricetta del paté con gli ingredienti del brodo avanzato. La sua preparazione non vi darà alcun problema. Potete facilmente personalizzare questa ricetta a vostro piacimento e utilizzare gli ingredienti che avete a portata di mano.

Tempo di preparazione: 60 minuti

Ingredienti:

- 3 tazze di brodo vegetale frullato avanzato
- 1 barattolo di fagioli bianchi o ceci
- 1 uovo 4 cucchiaini di salsa di soia
- 4 cucchiaini di miele
- 1 1/2 tazza di pangrattato 1 cucchiaino di spezie, ad esempio harissa, sambal, pepe di cayenna, ecc.
- 1 spicchio d'aglio grattugiato su una grattugia fine
- 1/2 cucchiaino di sale

Preparazione:

1. Frullare il brodo vegetale avanzato con i fagioli bianchi e mescolare accuratamente con il resto degli ingredienti.
2. Versare circa 1 cm di acqua in una teglia da forno. Trasferire il composto di verdure in una teglia, posizionarla sulla teglia con l'acqua e cuocere per circa 40-50 minuti in forno preriscaldato a 180 gradi Celsius.



FRITTELLE CON PATATE AVANZATE

Se avete delle patate avanzate dalla cena, avete quasi tutto quello che vi serve per preparare dei pancake facili e deliziosi. Per preparare i pancake con le patate avanzate, avete bisogno solo di un po' di farina. Il piatto è semplicissimo: basta impastare un semplice impasto con le patate avanzate e la farina. In realtà, non è necessario che siano avanzate. Per lo scopo di questo piatto, vale davvero la pena di cucinare le patate appositamente per fare le frittelle.

Tempo di preparazione: 10 minuti

Ingredienti:

- 240 g di patate cotte - circa 3 patate di media grandezza
- 120 g di farina integrale

Preparazione:

1. Sbucciare le patate, affettarle o tagliarle a cubetti, coprirle con acqua fredda, portare a ebollizione, ridurre la temperatura, coprire e cuocere a fuoco lento finché non saranno morbide, circa 15 minuti. Scoprire le patate e schiacciarle accuratamente fino a ottenere un composto omogeneo, senza grumi.
2. Versare la farina in una ciotola, aggiungere le patate e iniziare a mescolare con una forchetta. Impastare poi a mano fino a formare un impasto sodo e liscio. Formare una palla e tagliarla in 8 parti. Arrotolare ciascuna di esse in una pallina più piccola.
3. Infarinare leggermente il piano di lavoro, posizionare una palla di pasta e stenderla in un pancake sottile, infarinando il mattarello in modo che non si attacchi all'impasto.
4. Scaldare bene la padella. Disporre le frittelle e friggerle senza grassi per un minuto da un lato e mezzo minuto dall'altro.
5. Servire dolce o con accompagnamenti salati.



GNOCCHI VEGETARIANI

La ricetta degli gnocchi vegetariani è perfetta per utilizzare il purè di patate avanzato dalla cena di ieri. Al composto di patate si aggiunge la farina di patate. È necessaria anche la farina di frumento, per rivestire gli gnocchi finiti. In questo modo si eviterà che si sfaldino durante la cottura.

Tempo di preparazione:

30 minuti

Ingredienti:

● Impasto per gnocchi

4 patate crude

4 patate cotte

3 cucchiaini di fecola di patate 2-3 cucchiaini di farina di frumento

1 cucchiaio di burro

2 cucchiaini di latte

1 cipolla grande

2 cucchiaini di olio Sale

● Riempimento

100 g di funghi

1/2 confezione di tofu 1 cipolla piccola

3 cucchiaini di anacardi

3 cucchiaini di semi di girasole 1 cucchiaio di olio

Sale Pepe

Preparazione:

1. 1. Tagliare la cipolla a dadini. Scaldare un cucchiaio di olio in una padella e aggiungere la cipolla. Soffriggere per 5 minuti. Sciacquare velocemente i funghi in un colino o asciugarli con un telo da cucina, tritarli grossolanamente e aggiungerli alla cipolla. Salare. Soffriggere per qualche minuto fino a quando i funghi saranno leggermente dorati e tutta la loro acqua sarà evaporata.

2. Aggiungere gli anacardi e i semi di girasole in un frullatore. Frullare fino a ottenere una polvere. Aggiungere i funghi e la cipolla soffritti e il tofu. Frullare di nuovo. Condire bene con sale e pepe. Mescolare.

3. Schiacciare le patate cotte in una massa uniforme. Aggiungere il burro e il latte e schiacciare di nuovo. Sbucciare le patate crude e grattugiarle sulla parte più fine della grattugia. Scolare accuratamente l'acqua con un colino. Unire le patate crude e cotte, aggiungere la farina di patate e mescolare accuratamente.

4. Spolverare il piano di lavoro con la farina di patate. Prendete un po' di farina tra le mani, strappate un pezzo di impasto di patate, appiattitelo e fate una rientranza al centro. Mettere un cucchiaino di ripieno. Stringere le estremità, formare una palla e ricoprirlo di farina di frumento. Ripetere l'operazione, formando dei fagottini grandi più o meno come una pallina da golf. Ricordarsi di passare ogni fagottino nella farina.

5. In una pentola grande, portare l'acqua a ebollizione e salarla abbondantemente. Disporre con cura gli gnocchi nella pentola, mescolando con un cucchiaio per evitare che si attacchino al fondo. Cuocere a fuoco basso per 6-8 minuti, a seconda delle dimensioni degli gnocchi. Rimuovere con un cucchiaio forato. Servire caldi, cosparsi di cipolle fritte o di burro fuso. I fagottini vegetariani sono pronti. Buon appetito!



BAJADERKI FATTI CON GLI AVANZI DELLE TORTE

Un modo ideale, semplice e popolare per utilizzare gli avanzi di pasticceria secca. Non sono più attraenti per noi, ma trasformarli in »bajaderki« li incanta magicamente. I bajaderki sono deliziosi dolcetti che prepariamo principalmente con un mix di paste diverse. La ricetta dei bajaderki ci torna sempre utile quando abbiamo in casa diversi prodotti da forno ma non ne abbiamo più voglia.

Tempo di preparazione:

15 minuti

Ingredienti:

- 250 g di pasta secca
- 50 g di marmellata di ribes
- 50 g di mandorle
- 1/4 di cucchiaino di sale
- 30 ml di Amaretto, cognac o rum Ricetta
- per la glassa al cacao 100 g di crema al cioccolato qualsiasi

Preparazione:

1. Sbriciolare la pasta scelta. Aggiungere la marmellata, la crema, le noci e l'alcol.
2. Mescolare accuratamente. A scelta, aggiungere più o meno crema o marmellata. Ognuno ha diversi tipi di avanzi di pasticceria. Formare con l'impasto delle palline della grandezza desiderata.
3. Rivestire i Bajaderki con cacao, scaglie di cocco o noci. Si può anche versare della glassa. I Bajaderki sono più buoni a temperatura ambiente. Deliziosi!



GUACAMOLE

Il guacamole è una versatile salsa messicana a base di avocado maturo, pomodori e cipolle. Per una versione a spreco zero, utilizzate avocado troppo maturi per evitare sprechi e compostate le bucce di cipolle e pomodori. Servite in piatti riutilizzabili e conservate gli avanzi in contenitori riutilizzabili per ridurre ulteriormente i rifiuti.

Tempo di preparazione 20 minuti

Ingredienti:

- 2 avocado maturi
- 1 pomodoro
- 1/2 limone, spremuto
- 1/2 cipolla rossa, tritata
- 1 cucchiaino di olio (forse 2 se necessario)
- sale
- pepe

Preparazione:

1. Tagliare l'avocado a metà, togliere il nocciolo e versarlo in una ciotola.
2. Schiacciare l'avocado con una forchetta e renderlo a pezzetti o liscio come si preferisce.
3. Aggiungere gli altri ingredienti e mescolare. Fate una prova di assaggio e, se necessario, aggiungete un pizzico di sale o di succo di limone.
4. Servire il guacamole con tortilla chips o tortillas fatte in casa.



CURRY DI POLLO

Il curry di ceci è un piatto vegano con accenti di curry e zenzero. Per una versione a spreco zero, acquistate ceci e spezie all'ingrosso, preparate il latte di cocco e compattate le bucce.

Tempo di preparazione:

45 minuti

Ingredienti:

- mezza cipolla affettata
- 1 cucchiaio di olio
- 1 cucchiaino di curry
- 1 cucchiaino di zenzero
- 1 cucchiaino di paprika
- 2 o 3 spicchi d'aglio
- sale
- pepe
- 2-3 cucchiari di yogurt
- 1 lattina di latte di cocco
- 1 barattolo di concentrato di pomodoro o barattolo di pomodori schiacciati
- 1 cucchiaio di crema di formaggio
- 1 barattolo di ceci

Kako pripraviti kokosovo mleko:

Sestavine:

- 1 skodelica nesladkanih kokosovih kosmičev
- 4 skodelice vroče vode

Navodila:

1. Kokosove kosmiče z vročo vodo v mešalniku mešajte 1-2 minuti.
2. Precedite skozi krpo v skledo.
3. Prelijte ga v steklenico in shranite v hladilniku.

Priprava:

1. In una grande pentola dal fondo pesante o in una padella a pareti alte, scaldare l'olio a fuoco medio-basso. Aggiungere la cipolla e l'aglio affettati. Cuocere, mescolando di tanto in tanto, finché la cipolla non si sarà ammorbidita e dorata, circa 15 minuti. Aggiungere un cucchiaino d'acqua alla volta se le cipolle si asciugano.
2. Aumentare il calore a livello medio. Aggiungere le spezie e mescolare fino a farle tostare, circa 1 minuto. Aggiungere i pomodori schiacciati e raschiare delicatamente il fondo della padella con un cucchiaino di legno o di gomma per liberare le spezie o le cipolle rosolate attaccate al fondo.
3. Versare il latte di cocco, lo yogurt e aggiungere i ceci alla pentola. Mescolare e ridurre a fuoco basso. Lasciate cuocere a fuoco lento finché la salsa non si sarà addensata e i ceci non si saranno leggermente ammorbiditi, circa 10 minuti, mescolando di tanto in tanto. Alla fine aggiungere la crema di formaggio. Salare e pepare a piacere e regolare gli altri condimenti se necessario.



Grazie alle ricette a spreco zero, impariamo che ogni parte del cibo ha il suo posto e il suo valore. Non è solo un modo per ridurre gli sprechi alimentari, ma anche per risparmiare consapevolmente le risorse. Ci auguriamo che queste ricette vi incoraggino a sperimentare in cucina, a scoprire nuovi sapori e a nutrire il nostro pianeta. Vale la pena ricordare che il cambiamento non è sempre facile, ma ogni passo verso uno stile di vita sostenibile è di grande importanza. Per questo motivo, vi invitiamo a condividere questo libro con la vostra famiglia e i vostri amici e a sensibilizzare l'opinione pubblica sul tema dei rifiuti zero. Insieme, possiamo rendere il nostro pianeta un posto migliore per le generazioni future.



**Co-funded by
the European Union**

Le opinioni e i pareri espressi non riflettono necessariamente quelli dell'Unione europea o dell'Agenzia europea per l'istruzione e la cultura (EACEA), né l'Unione europea né l'EACEA si assumono alcuna responsabilità in merito.