

le ricette **2012**  
**Anti Spreco**

**Impariamo a recuperare con gusto**

Ricette realizzate dagli Chef dei grandi gruppi della ristorazione italiana  
che hanno aderito al primo Happy Fooday promosso dalla Fondazione Banco Alimentare Onlus

# Impariamo a recuperare con gusto



**Il cibo è un dono.** Prima del frutto del lavoro, della fatica, dell'ingegno umano, prima di tutto è un dono. Questa consapevolezza profonda pone l'uomo dinnanzi allo stupore del Mistero e alla domanda: "Chi ha messo tutto questo sulla Terra? Chi mi fa dono di tutto ciò?".

Quando viene a mancare la consapevolezza che la natura ci è donata, allora l'uomo tende a piegarla ad un proprio progetto, divenendone spesso distruttore e despota, speculando e dimenticando, ad esempio, che il dono originale del cibo è per tutti.

Dall'iniziale incontro tra **don Luigi Giussani** e il **Cav. Danilo Fossati** fino ad oggi, l'opera del Banco Alimentare si pone sia all'inizio che alla fine della filiera agroalimentare. Infatti la nostra mission ricorda a tutti il valore del cibo quale dono e per questo ci attiviamo affinché ciò che il mercato non è più in grado di accogliere, possa comunque giungere a chi ne ha necessità.

**Imparare a recuperare il cibo** ha un valore educativo che supera di gran lunga quello economico. E anche in ambito familiare è fondamentale considerare il cibo come un dono prezioso da condividere con i propri cari, amici e vicini di casa nei momenti di festa, così come nella quotidianità.

Evitare gli sprechi domestici, riscoprendo ad esempio i "metodi della nonna" e le antiche ricette della cucina popolare basate sul recupero degli alimenti è innanzitutto un modo di **fare un dono a noi stessi**.

Ci auguriamo che queste ricette, preparate dagli chef dei grandi gruppi della ristorazione italiana, possano avere questo importante risultato: farvi **recuperare il gusto** e darvi **gusto nel recuperare**.

Marco Lucchini  
Direttore generale  
Fondazione Banco Alimentare Onlus

ricetta

#1

# Anti Spreco

## Involtini di pane con mousse di verdure

### *Ingredienti per quattro persone*

2 panini del giorno precedente  
1 zuccina  
1 carota  
1 patata media  
1 cipolla  
olio extra vergine q.b.  
sale q.b.

### *Procedimento*

Tagliare il pane a fette molto sottili circa e stenderle con un matterello.

Tritare la cipolla e stufarla aggiungendo nella padella un cucchiaio di olio e uno di acqua, unire le carote tagliate in precedenza a cubetti, successivamente unire ad intervalli di 10 minuti le altre verdure.

Salare a piacere, volendo si potrà aromatizzare il tutto anche con altre spezie o aromi.

Quando tutte le verdure saranno cotte passarle nel mixer fino a creare una purea omogenea, sarà la farcia dei nostri involtini. Aiutati da una sacca da pasticciere o se si preferisce con un cucchiaino da caffè, stendiamo il composto sulla fetta di pane, arrotoliamo e fermiamo con uno stuzzicadenti, infine adagiamo in una teglia oleata in precedenza, mettiamo pochissimo olio e un pizzico di sale sopra ogni involtino e passiamo in forno a 160 gradi per 10 minuti circa. Ricordiamoci che non deve cuocere ma tostare leggermente. Trascorso questo tempo, togliere dal forno e servire caldo.

questa è una ricetta proposta da:



**Abbiamo recuperato verdura e pane.**

ricetta

#2

# Anti Spreco

## Composta di frutta mista su crostini di pane caramellato

### *Ingredienti per quattro persone*

2 panini del giorno precedente  
1 mela  
1 pera  
1 banana  
1 limone  
zucchero q.b.  
cannella se disponibile

### *Procedimento*

Tagliare a fette di 2 mm il pane, adagiarlo su di una teglia per il forno (il piatto del forno andrà benissimo), se possibile utilizzate un foglio di carta da forno sul fondo, cospargete le fette con poco zucchero e caramellate in forno a 180 gradi per 5 minuti circa, al termine togliete dal forno e fate raffreddare in un vassoio.

In tre tegami differenti tagliate e cuocete con poco zucchero e la scorza del limone la mela e la banana mentre la pera la aromatizzerete con poca cannella, diversamente andrà benissimo al naturale con lo zucchero.

Terminata la cottura e asciugata l'acqua in eccesso adagiate con un cucchiaino da caffè la frutta sui crostini di pane caramellato, cospargete a piacere con ulteriore poco zucchero e servita ben caldi.

questa è una ricetta proposta da:

**sodexo**

Abbiamo recuperato frutta e pane.

ricetta

#3

# Anti Spreco

## Stuzzichini di insalata al volo

*Ingredienti per quattro persone*

insalata  
pane grattugiato  
sale q.b.  
poco olio

*Procedimento*

Conservate le foglie di insalata esterne, lavatele bene e asciugatele.

Adagiatele in una teglia e cospargete di pane grattugiato e sale a piacere pochissimo olio e dorate in forno per 6/7 minuti a 180 gradi.

Togliete e servite ben caldi, come simpatico stuzzichino o per un semplicissimo aperitivo.

**Abbiamo recuperato insalata.**

questa è una ricetta proposta da:

**sodexo**

## Anti Spreco

**Bruschette con caponatina di verdure***Ingredienti per quattro persone*

4 fette di pane  
3 pomodori perini  
1 zuccina  
1 carota  
1 peperone  
2 acciughe sott'olio cipolla  
capperi  
origano  
sale e pepe q.b

*Procedimento*

Prendere delle verdure leggermente appassite, risulterà più semplice lavorarle.  
Lavare e tagliate a cubetti le carote e le zucchine, scottare in acqua salata per qualche minuto, scolare e raffreddatele sotto l'acqua fredda.  
Lavare e tagliare a cubetti le rimanenti verdure, unire alle carote e zucchine. Condire con olio, origano e cipolla, capperi e acciughe tritate finemente, aggiustare di sale e pepe. Servire la caponata su bruschette di pane pugliese rafferma con un filo d'olio extravergine d'oliva.

**Abbiamo recuperato pane e verdure.**

questa è una ricetta proposta  
dall'Executive Chef: Vito Nolè



## Anti Spreco

**Bavarese di mele con crema all'arancia***Ingredienti per quattro persone*

400 g di mele  
160 g di zucchero  
100 g di panna  
25 g di colla di pesce  
succo di un limone

*salsa all'arancia*

un uovo, 70 g di zucchero, 20 g di farina, la scorza di un'arancia, un'arancia, un cucchiaino di cointreau, una puntina di vaniglia

*Procedimento*

Lavare le mele, meglio se appassite, poiché risultano più dolci e morbide. Tagliatele a pezzetti. Mettetele in una casseruola e copritele a filo con acqua fredda e succo di limone. Cuocere a fuoco vivace continuando a mescolare, fino a quando le mele non si saranno sfatte e il liquido sarà evaporato del tutto. Unite lo zucchero e la colla di pesce, amalgamate per bene e passatela con il frullatore. Fate raffreddare, incorporate la panna montata. Servite al bavarese in coppette individuali coperta di salsa all'arancia.

*Salsa*

Sbattere il tuorlo d'uovo con lo zucchero, unire la farina, la vaniglia, la scorza grattugiata dell'arancia e il succo, cuocere la crema mescolando fino a quando si sarà addensata ma senza far bollire. Montare a neve l'albume, aggiungerlo alla crema fredda.

**Abbiamo recuperato frutta.**

questa è una ricetta proposta  
dall'Executive Chef: Vito Nolè



## Anti Spreco

**Composta di cipolla***Ingredienti per quattro persone*

300 g di cipolle  
150 g di zucchero  
1 cucchiaio di miele d'acacia  
50 ml di vino bianco secco  
50 ml di aceto di mele

*Procedimento*

Pelare e affettare finemente le cipolle un po' vecchiette, mettetele in una casseruola, aggiungendo l'aceto di mele ed il vino bianco, facendole appassire; unite poi il miele e lo zucchero. Lasciare cuocere per circa un'ora, mescolando spesso. La composta avrà raggiunto la cottura ideale quando avrà la consistenza di una marmellata, ovvero quando, mettendola su un piattino e inclinandolo, non scivolerà ma tenderà a restare attaccata alla superficie. Lasciatela raffreddare e servendola su crostini di pane croccante.

questa è una ricetta proposta  
dall'Executive Chef: Vito Nolè



Se amate i contrasti, per esempio quello dolce/piccante tipico delle mostarde, potete aggiungere alla composta 2 o 3 gocce di estratto di senape a cottura ultimata (la senape in gocce si trova nelle erboristerie).

**Abbiamo recuperato cipolle e pane.**



## Anti Spreco

**Gazpacho***Ingredienti per quattro persone*

1 cipolla  
2 cetrioli  
9 pomodori  
1 spicchio d'aglio  
1 peperone rosso  
3 cucchiai d'aceto di vino rosso  
2 cucchiai d'olio d'oliva  
50 g di pane secco  
sale e pepe q.b.

*Procedimento*

Pulite le verdure anche se piuttosto mature, tagliatele a julienne, condite con olio, sale, pepe.  
Lasciare macerare per circa 2 ore. Frullatele insieme al pane bagnato con l'aceto precedentemente strizzato, fino a farle diventare una crema. Aggiustate di sale e pepe e mettete in frigo.  
Servite il gazpacho nei bicchierini con gocce di pesto.

questa è una ricetta proposta  
dall'Executive Chef: Vito Nolè

**Abbiamo recuperato verdure.**



## Anti Spreco

**Spiedini di zucchine con pomodoro confit***Ingredienti per quattro persone*

400 gr di zucchine  
300 gr di pomodoro  
erbe aromatiche (*timo, maggiorana, origano, erba cipollina*)  
uno spicchio d'aglio  
olio extravergine d'oliva  
zucchero semolato  
sale e pepe q.b.

*Procedimento*

Lavare e tagliare a spicchi i pomodori. Sistemarli su una teglia da forno, salarli e peparli, cospargerli con poco zucchero, erbe aromatiche tritate e l'aglio schiacciato. Cuocerli in forno a 120/140 gradi per circa 1 ora. Lavare e tagliare a fette le zucchine, cuocerle alla griglia. Condite le zucchine con sale e olio, arrotolatela intorno al pomodoro confit e fermarla con gli spiedini di legno. Serviteli caldi o freddi guarniti con foglie di basilico.

questa è una ricetta proposta  
dall'Executive Chef: Vito Nolè



**Abbiamo recuperato zucchine e pomodori.**

## Anti Spreco

## Gocce di polenta di grano saraceno con julienne di verdure croccanti

*Oggi in frigorifero mi sono rimasti... kiwi, mele, pere, arance, e anche zucchine con fiore, cipolle e pomodorini. Ho anche del pane raffermo. Butto tutto, oppure provo a preparare...*

*Ricette ideate dallo chef Avenance Gabriele Natelli con la collaborazione degli chef Tommaso Garramone, Giuseppe Andriolo e Riccardo Pasquariello.*

**Avenance**  
Restoration Collective

### Ingredienti

farina di grano saraceno  
verdure  
acqua  
sale

### Procedimento

Fate bollire l'acqua in una pentola alta e capiente. Versate la farina poco alla volta rimestando continuamente, aggiungete il sale e cuocete per mezz'ora sempre rimestando. Intanto prendete le verdure che avete a disposizione, lavatele, tagliatele a listarelle fini, come dei fiammiferi, quindi saltatele in padella per qualche minuto con un po' di olio e l'aglio. A fine della cottura della polenta aggiungete un po' di burro per mantecarla, versarla in una teglia ampia e bassa. Lasciarla raffreddare. Una volta fredda tagliare la polenta a cubetti e su ciascuno di questi disporvi un cucchiaino di verdure. Servire a temperatura ambiente

**Nota** - Il grano saraceno è chiamato anche formenton dai ladini. Il grano saraceno viene solitamente e erroneamente accomunato alla famiglia delle graminacee, trattandosi invece di una pianta appartenente alla famiglia delle polygonaceae. Non essendo un tipo di frumento, può essere consumato dai celiaci senza nessuna preoccupazione. È una farina molto versatile che si presta a numerose ricette, dai pizzoccheri valtellinesi, ai blyni russi, alla soba giapponese.

**Abbiamo recuperato verdure.**

## Anti Spreco

**Foglie di fiori di zucca con bronoise di patate al timo**

*Oggi in frigorifero mi sono rimasti... kiwi, mele, pere, arance, e anche zucchine con fiore, cipolle e pomodorini. Ho anche del pane raffermo. Butto tutto, oppure provo a preparare...*

*Ricette ideate dallo chef Avenance Gabriele Natelli con la collaborazione degli chef Tommaso Garrammone, Giuseppe Andriolo e Riccardo Pasquariello.*

**Ingredienti**

16 fiori di zucca privati dei pistilli  
2 patate di media grandezza  
uno spicchio d'aglio tritato  
4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva  
timo, sale e pepe nero macinato al momento

**Procedimento**

Pelate le patate, tagliatele a dadini e passatele in padella con olio e timo. Intanto staccate delicatamente i fiori dalla zuccina, apriteli e disponeteli su un piano. Passate un panno carta leggermente umido in modo molto delicato sui fiori, così da pulirli. Adagiateli su una placca da forno precedentemente imburata o coperta con carta forno. Adagiate un cucchiaino di dadolata (bronoise) di patate su ciascun fiore, ripiegate su loro stessi, a mò di involtino e una volta completata la preparazione, informate la teglia a 180 °C, per 20 minuti circa. Servirli tiepidi.

**Abbiamo recuperato verdure.**

  
**Avenance**  
Restauracion Collective

## Anti Spreco

### Aspic di frutta a cubetti

*Oggi in frigorifero mi sono rimasti... kiwi, mele, pere, arance, e anche zucchine con fiore, cipolle e pomodorini. Ho anche del pane raffermo. Butto tutto, oppure provo a preparare...*

*Ricette ideate dallo chef Avenance Gabriele Natelli con la collaborazione degli chef Tommaso Garramone, Giuseppe Andriolo e Riccardo Pasquariello.*

  
**Avenance**  
 Restaurations Collective

#### Ingredienti

frutta (quella che avete), arance, un limone, acqua, 60 gr di zucchero, 40 gr di gelatina in fogli

#### Procedimento

Mettete ad ammolare per circa 15 minuti la gelatina in fogli in una scodella piena di acqua fredda. Lavate le arance, asciugatele con un canovaccio, spremetene 3 e recuperatene il succo in una scodella. Sbucciate l'arancia rimasta, quindi tagliate la polpa a rondelle. Lavate il limone, asciugatelo con un canovaccio, quindi tagliate la scorza, eliminate da essa la parte bianca più amara, quindi tagliatela a fili sottili. Pulite e lavate la frutta a disposizione e tagliatela a spicchi o rondelle. disponete la frutta su una teglia bassa e ampia. Versate in una casseruola 5 cucchiaini d'acqua e mettetela su fuoco basso, aggiungete la gelatina ben strizzata, e mescolando con un cucchiaino di legno fatela sciogliere completamente. Togliete la scodella dal fuoco, aggiungete il succo delle 3 arance e lo zucchero, mescolate fino a sciogliere lo zucchero, quindi passate il tutto attraverso un colino. Lasciate raffreddare fino a che il liquido non avrà una densità simile all'olio, allora versatelo nella teglia sino a ricoprire bene la frutta. mettete la teglia in frigorifero e lasciate riposare per almeno 4 /5 ore. Togliete la teglia dal frigorifero, con un coltello tagliate l'aspic a cubetti che adagerete su un vassoio da portata.

**Abbiamo recuperato frutta.**

## Anti Spreco

**Bruschette mignon con casché di pomodorini**

*Oggi in frigorifero mi sono rimasti... kiwi, mele, pere, arance, e anche zucchine con fiore, cipolle e pomodorini. Ho anche del pane raffermo. Butto tutto, oppure provo a preparare...*

*Ricette ideate dallo chef Avenance Gabriele Natelli con la collaborazione degli chef Tommaso Garramone, Giuseppe Andriolo e Riccardo Pasquariello.*

**Ingredienti**  
pane raffermo  
olio extra vergine di oliva  
origano o basilico  
pomodorini

**Procedimento**  
Prendete il pane raffermo, tagliatelo a fette. Adagiate le fette su una teglia, spennellate con olio extra vergine di oliva e un pizzico di origano infornate a 180-200° per qualche minuto sino a che il pane diventi leggermente dorato.  
Intanto lavate e tagliate i pomodorini a tocchetti, portateli in un'insalatiera per condirli con olio, sale, pepe e basilico. Appena sfornato il pane, adagiate le fette su un vassoio e su ciascuna mettere una cucchiata di pomodorini. Se avete tanto basilico, lavate le foglie e disponete una foglia intera su ciascuna bruschetta.

**Abbiamo recuperato pane e pomodori.**

  
**Avenance**  
Restauration Collective

## Anti Spreco

**Crostone di pane con cipolla caramellata**

*Oggi in frigorifero mi sono rimasti... kiwi, mele, pere, arance, e anche zucchine con fiore, cipolle e pomodorini. Ho anche del pane raffermo. Butto tutto, oppure provo a preparare...*

**Ingredienti**  
pane raffermo  
burro  
succo di arancia o vino o aceto di mele (*a piacere e con quello che c'è in casa*)  
cipolla  
zucchero (*un cucchiaino di zucchero per una cipolla*)

**Procedimento**

Prendete il pane raffermo, tagliatelo a fette. Adagiate le fette su una teglia, spennellate con olio extra vergine di oliva e infornate a 180-200° per qualche minuto sino a che il pane diventi leggermente dorato. Intanto tagliate le cipolle a fette sottili. Preparate una padella con del burro e quando spumeggia, versarvi le cipolle, aggiungere sale, pepe. Mescolare bene con fuoco vivace, poi sfumare con del vino o del succo di arancia o dell'aceto. Moderate poi il fuoco e continuate con la cottura sino a quando le cipolle non si saranno quasi sfaldate, per circa 20 minuti.

A questo punto aggiungete lo zucchero sciolto in acqua e rialzate la fiamma. Mescolate velocemente e spegnete.

Quando il pane si è dorato in forno, adagiare le fette su un vassoio da portata. Appena le cipolle caramellate sono pronte, mettere un cucchiaino di cipolle su ciascun crostone. Servire caldo.

*Ricette ideate dallo chef Avenance Gabriele Natelli con la collaborazione degli chef Tommaso Garrammone, Giuseppe Andriolo e Riccardo Pasquariello.*

**Avenance**

Restaurazione Collective

**Abbiamo recuperato pane e cipolle.**

## Anti Spreco

**Bruschette**

Pane, pomodori, origano, olio extravergine di oliva (aglio facoltativo). Utilizzare pane raffermo da scaldare al forno; trito di pomodori, olio, origano e sale.

**Patè di Olive**

Olive nere denocciolate e tritate. Il tutto può essere servito su crostoni di pane.

**Marmellata di cipolle / Marmellata di peperoni / Marmellata di carote**

Per 500 gr di verdure tagliate a tocchetti utilizzare 50 gr. Di Aceto bianco, 150 gr. Di zucchero semolato. Coprire la verdura con acqua, inserire i sopraindicati ingredienti e procedere con la cottura sino allo sfaldamento (marmellata) delle verdure stesse (circa 4 ore).

**Fiori di Zucca in pastella**

Acqua, farina, sale. Con gli ingredienti preparare una pastella non eccessivamente densa. Lavare con delicatezza i fiori di zucca passarli uno ad uno nella pastella. Friggere per pochi minuti in olio bollente

Queste ricette sono proposte da:



**GEMEAZCUSIN**  
La grande ristorazione all'italiana

Abbiamo recuperato pane, pomodori, olive, verdure.



## Anti Spreco

**Misticanza di verdure gratinate**

Coste, Cavolo cappuccio, carote, finocchi, sedano, mais (e/o altre verdure a scelta). Cuocere al vapore le verdure (eventualmente possono essere bollite). Al raggiungimento della cottura, integiare, cospargere con Parmigiano Reggiano e passare al forno per qualche minuto.

**Mele cotte al forno con cannella**

Porre in una teglia alcune mele precedentemente detorsolate, aggiungere del vino bianco e dello zucchero semolato. Far cuocere in forno per 40 minuti. Alla termine della cottura, spolverare il tutto con della cannella

**Arance al Limoncello**

Pelare a vivo le arance, affettarle e bagnarle in superficie con del Limoncello (q.b.).

**Abbiamo recuperato verdure e frutta.**

*Queste ricette sono proposte da:*



**GEMEAZCUSIN**  
La grande ristorazione all'italiana

## come aiutarci

### CONTO CORRENTE

Conto corrente postale n° 28748200  
intestato a: Fondazione Banco Alimentare Onlus

### BONIFICO BANCARIO

intestato a: Fondazione Banco Alimentare Onlus

Unicredit Banca

IBAN IT 70 W 02008 01619 000100943590

Banca Prossima

IBAN IT 75 K 03359 01600 100000003513

Banca Popolare di Milano

IBAN IT 56 W 05584 01714 000000002162

### CARTA DI CREDITO

on-line collegandoti al sito  
[www.bancoalimentare.it](http://www.bancoalimentare.it)

telefonando al numero 02.89.658.451

## contatti

FONDAZIONE BANCO ALIMENTARE ONLUS  
20158 MILANO - via Legnone, 4  
tel. 02.89.65.84.50 / fax 02.89.65.84.74  
[info@bancoalimentare.it](mailto:info@bancoalimentare.it)  
Codice Fiscale: 97075370151