RECUPERA, CREA, GUSTA!

RICETTE CONTRO LO SPRECO ALIMENTARE

associazione di volontariato
MAREMOSSO

II Edizione, Brescia ottobre 2024

INDICE

Introduzione

01. Antipasti

Paté di patate e tonno
Gambi di erbe impacchettate
Panzanella

02. Primi piatti

Pappa al pomodoro
Crema di buccia di zucca con semi di zucca tostati
Supplì alla romana
Tatin di pomodori

03. Secondi piatti

Pollo orientale
Fagioli al peperone
Insalata di ceci e salsiccia
Polpette di polenta

04. Contorni

Chips di verdure
Cavolo cappuccio alla pizzaiola

05. Dessert

Banana bread (vegano)
Torta tenerina
Glass cookies

INTRODUZIONE

Questo ricettario “svuota frigo” nasce dall’impegno di MAREMOSSO, associazione di volontariato che da quasi 25 anni **combatte lo spreco alimentare** e **promuove una solidarietà concreta**.
Questo ricettario è stata per noi l’occasione di creare un progetto partecipato che ha coinvolto le nostre associazioni beneficiarie e i nostri volontari, valorizzandone le competenze culinarie.
Ogni ricetta raccontata non è solo un piatto, ma anche una **storia di condivisione e comunità**.

La nostra *Dispensa Sociale*, cuore dell’attività di MAREMOSSO, lavora ogni giorno per intercettare precocemente la povertà alimentare e fornire risposte concrete. Attraverso la rete costruita negli anni, abbiamo raggiunto migliaia di famiglie, **trasformando il cibo in un potente strumento di coesione sociale**.

Grazie alla collaborazione con numerose aziende e donatori sensibili al tema del *food waste*, MAREMOSSO recupera ogni anno **1.500 tonnellate di cibo**, riducendo lo spreco e contribuendo a diminuire i rifiuti.
Oltre all'azione di **riduzione di impatto ambientale**, la collaborazione con più di 250 associazioni ed enti in rete, permette a MAREMOSSO di **ridistribuire gli alimenti ricevuti** a persone in situazioni di fragilità.

Con questo ricettario, vogliamo continuare a promuovere una **cultura della sostenibilità** che ci unisce tutti.

ANTIPASTI

01

PATÉ DI PATATE E TONNO

DIFFICOLTÀ
Bassa

TEMPO
30 minuti

PERSONE
4

INGREDIENTI

- 500g di farina
- 2 scatole di tonno sott'olio
- maionese
- capperi
- acciughe
- olio
- sale

ANGELO, 23/09

PREPARAZIONE

1. Lessare le patate e schiacciarle col passapatate, quindi aggiungere il tonno sbriciolato e la maionese;
2. Tritare i capperi e le acciughe e unirli al composto, poi condire con olio e sale a piacimento;
3. Lasciar raffreddare e gustare a freddo.

CONSERVAZIONE

Coprire e conservare in frigorifero per 2/3 giorni.

GAMBI DI ERBE IMPACCHETTATE

DIFFICOLTÀ
Bassa

TEMPO
30 minuti

PERSONE
3

INGREDIENTI

- gambi di erbe aromatiche avanzati
- 100g di bacon o speck
- sottilette
- olio
- pepe

MARCO, 18/09

PREPARAZIONE

1. Lessare i gambi delle erbe e asciugarli con carta scottex;
2. Dividerli in piccoli mucchietti. In ogni mucchietto alternare i gambi a una sottiletta divisa in tre parti;
3. Compattare e arrotolare nello speck o nel bacon;
4. Mettere in padella con poco olio e un po' di pepe;
5. Rosolare per qualche minuto da entrambe le parti e servire.

CONSERVAZIONE

Riporre in un contenitore chiuso e conservare in frigorifero massimo 2 giorni.

PANZANELLA

DIFFICOLTÀ
Bassa

TEMPO
20 minuti

PERSONE
4

INGREDIENTI

- 400g di pomodori maturi
- 350g di pane raffermo
- 1 cetriolo
- 1 cipolla rossa
- basilico fresco
- acqua
- aceto di vino bianco
- olio
- sale
- pepe

GRUPPO MONGOLFIERA, 15/09

PREPARAZIONE

1. Spezzettare il pane grossolanamente con le mani e raccoglierlo in una ciotola capiente;
2. Bagnarlo con 200ml di acqua e lasciarlo ammorbidire per 20min;
3. Sbucciare la cipolla, affettarla per ottenere anelli sottili, poi riporla in una ciotola con 70ml di acqua e 70ml di aceto;
4. Lavare e sbucciare i cetrioli, poi tagliarli a fette sottili e fare la stessa cosa per i pomodori;
5. Strizzare il pane per rimuovere l'acqua in eccesso;
6. Comporre il piatto: disporre il pane su un piatto da portata, poi aggiungere gli anelli di cipolla scolati insieme alle fette di cetriolo e pomodoro;
7. Completare condendo con un giro d'olio, aceto di vino, sale, pepe, e tanto basilico fresco;
8. Mescolare per amalgamare gli ingredienti e servire.

CONSERVAZIONE

Coprire e conservare in frigorifero 2 giorni.

PRIMI PIATTI

02

PAPPA AL POMODORO

DIFFICOLTÀ
Bassa

TEMPO
40 minuti

PERSONE
3

INGREDIENTI

- 1 barattolo di pelati o polpa di pomodoro
- 150g di pane raffermo o secco
- 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro
- 1l di brodo vegetale
- olio
- sale
- aglio
- basilico

ANNA, 22/09

PREPARAZIONE

1. Scaldare in un pentolino 1l di brodo vegetale (fatto col dado o con avanzi di verdure);
2. Scaldare l'olio in una pentola e far soffriggere 3 spicchi d'aglio sminuzzati;
3. Aggiungere 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro e far scaldare a fiamma viva per 1min;
4. Aggiungere la polpa di pomodoro e lasciar cuocere a fuoco basso per 15min almeno, aggiustando di sale;
5. Tagliare il pane raffermo a fettine e aggiungerlo a poco a poco, insieme al brodo;
6. Ripetere aggiungendo pane e brodo e facendoli cuocere a fuoco basso. Utilizzare una frusta per spezzettare il pane;
7. A fine cottura aggiungere basilico fresco spezzato con le mani e servire tiepida.

CONSERVAZIONE

Coprire e conservare in frigorifero per 1 giorno.

CREMA DI BUCCIA DI ZUCCA CON SEMI DI ZUCCA TOSTATI

DIFFICOLTÀ
Bassa

TEMPO
20 minuti

PERSONE
4

INGREDIENTI

- buccia di 1 zucca
- semi di 1 zucca
- 1 bicchiere d'acqua
- 1 cucchiaio di olio evo
- sale
- pepe
- rosmarino
- paprika

ASSOCIAZIONE SCALABRINI BONOMELLI 13/09

PREPARAZIONE

1. Lavare bene la zucca;
2. Tagliare la buccia a listarelle e poi a pezzi;
3. Cuocerla con 1 bicchiere d'acqua in microonde per 15/20min (alternativamente in pentola per lo stesso tempo);
4. Mettere tutto nel mixer e frullare aggiungendo olio, sale, pepe e rosmarino fino ad ottenere un composto liscio;
5. Nel frattempo lavare i semi, asciugarli e deporli su una teglia con carta da forno;
6. Condirli con olio, sale, e paprika;
7. Preriscaldare il forno a 180° e cuocere per 20min;
8. Servire la crema in una ciotola su fette di pane tostato o crostini e aggiungere i semi tostati e salati come decorazione.

CONSERVAZIONE

Coprire e conservare in frigorifero per 2 giorni.

SUPPLÌ ALLA ROMANA

DIFFICOLTÀ
Bassa

TEMPO
45 minuti

PERSONE
4

INGREDIENTI

- riso avanzato dal giorno precedente
- 250ml di passata di pomodoro
- 150g di mozzarella per pizza
- 30g di grana grattugiato
- 3 uova
- pan grattato
- olio evo
- olio di semi
- sale
- pepe

ROBERTA MARIA, 13/09

PREPARAZIONE

1. Mettere il riso avanzato in padella con la passata di pomodoro e far restringere;
2. Quando il composto è ben asciutto, spegnere il fuoco e aggiungere grana, sale, e pepe;
3. Trasferire il riso su un vassoio e stendere bene;
4. Far raffreddare e far riposare in frigorifero per due ore;
5. Tagliare la mozzarella a cubetti;
6. Quando il riso sarà ben compatto, formare i supplì con le mani umide, inserendo all'interno qualche cubetto di mozzarella;
7. Sbattere le uova con un pizzico di sale, quindi passare i supplì formati nelle uova e poi nel pan grattato per due volte;
8. Friggere in olio ben caldo.

CONSERVAZIONE

Meglio mangiarli subito, altrimenti conservare in frigorifero per 1 giorno.

TATIN DI POMODORI

DIFFICOLTÀ
Bassa

TEMPO
60 minuti

PERSONE
6

INGREDIENTI

- 1 rotolo di pasta sfoglia
- 1 peperone
- 1 zucchina
- 8 pomodori (dipende dalla dimensione)
- pan grattato
- formaggio grattugiato
- qualche noce

SARA, 17/09

PREPARAZIONE

1. Scottare i pomodori, pelarli e tagliarli a metà, poi svuotarli dai semi e far sgocciolare;
2. Tagliare a dadini il peperone e la zucchina, e far saltare in padella con un filo d'olio;
3. Una volta cotti aggiungere pan grattato e formaggio e riempire i pomodori col composto;
4. Tritare le noci e aggiungere sui pomodori pronti;
5. Sistemare in una teglia e coprire il tutto con la pasta sfoglia srotolata, rincalzare sui bordi e infornare a 200° per 35min.

CONSERVAZIONE

Meglio consumare fresca, altrimenti riporre in un contenitore chiuso e conservare in frigo per 2 giorni.

SECONDI PIATTI

03

POLLO ORIENTALE

DIFFICOLTÀ
Bassa

TEMPO
15 minuti

PERSONE
2

INGREDIENTI

- avanzi di pollo cotto (ai ferri)
- 1 peperone
- 1 cipolla piccola
- salsa di soia
- sale
- pepe

PREPARAZIONE

1. Tagliare i peperoni a dadini e farli soffriggere con un po' d'olio;
2. Aggiungere la cipolla affettata e far rosolare;
3. Alla fine aggiungere il pollo tagliato a dadini e lasciar insaporire;
4. A fine cottura aggiungere salsa di soia, sale, e pepe a piacere.

CONSERVAZIONE

Coprire e conservare in frigorifero per 2/3 giorni.

FAGIOLI AL PEPERONE

DIFFICOLTÀ
Bassa

TEMPO
15 minuti

PERSONE
2

INGREDIENTI

- 2 peperone grande
- 1 scatola di fagioli borlotti
- salsa di pomodoro qb
- olio
- sale
- pepe

FRANCA, 19/09

PREPARAZIONE

1. Pulire il peperone e ridurlo a tocchetti, quindi farlo rosolare in padella con sale e pepe;
2. Lavare bene i fagioli in scatola, e a metà cottura del peperone aggiungerli;
3. Far rosolare e aggiungere un po' di salsa di pomodoro, quindi far rapprendere la salsa a fuoco basso.

CONSERVAZIONE

Riporre in un contenitore chiuso e conservare in frigorifero per 2 giorni

INSALATA DI CECI E SALSICCIA

DIFFICOLTÀ
Bassa

TEMPO
30 minuti

PERSONE
2-3

INGREDIENTI

- 1 salsiccia piccante
- 1 scatola di ceci
- 1 peperone verde
- prezzemolo tritato
- 1 cipollina
- olio
- sale
- pepe

ELENA, 15/09

PREPARAZIONE

1. Affettare la salsiccia e farla rosolare in padella;
2. Scolare e lavare i ceci;
3. Affettare finemente la cipolla e tagliare a dadini il peperone;
4. Mettere tutto in una ciotola, quindi aggiungere il prezzemolo e condire con olio, sale, e pepe a piacere.

CONSERVAZIONE

Coprire e conservare in frigorifero per 1/2 giorni.

POLPETTE DI POLENTA

DIFFICOLTÀ
Bassa

TEMPO
30 minuti

PERSONE
4

INGREDIENTI

- polenta avanzata
- pane grattugiato
- formaggio grattugiato
- pancetta o prosciutto
- 1 uovo
- olio di semi
- sale

RITA, 10/09

PREPARAZIONE

1. Sminuzzare la polenta e aggiungere l'uovo, il sale, la pancetta, pane e formaggio;
2. Mescolare il tutto in modo da ottenere un composto morbido e fare delle palline della dimensione di un mandarino;
3. Scaldare abbondante olio e cuocere le polpette nell'olio per 3min per lato;
4. Scolare su carta assorbente e trasferirle su un piatto.

CONSERVAZIONE

Riporre in un contenitore chiuso e conservare in frigorifero per 2 giorni.

CONTORNI

04

CHIPS DI VERDURE

DIFFICOLTÀ
Bassa

TEMPO
40 minuti

PERSONE
4

INGREDIENTI

- 2 zucchine
- 2 patate
- 2 carote (o la verdura che si ha in frigo)
- pan grattato
- formaggio grattugiato
- olio
- sale
- pepe

ALESSANDRO, 22/09

PREPARAZIONE

1. Lavare bene tutte le verdure e tagliarle a listarelle sottili;
2. In una ciotola unire alle verdure tre cucchiai di pan grattato e tre cucchiai di grana grattugiato, quindi aggiungere olio a piacere e sale;
3. Disporre su una o due teglie in modo che le verdure siano ben distanziate, quindi infornare a 180° ventilato per 25min.

CONSERVAZIONE

Conservare in vasi di vetro in frigorifero.
Può essere usata come contorno o come condimento per la pasta.

CAVOLO CAPPUCCIO ALLA PIZZAIOLA

DIFFICOLTÀ
Bassa

TEMPO
45 minuti

PERSONE
4

INGREDIENTI

- foglie di un cavolo cappuccio
- olive
- capperi
- 100g di salsa di pomodoro
- formaggio grattugiato
- olio
- sale
- pepe

FRANCA, 18/09

PREPARAZIONE

1. Sbucciare il cavolo cappuccio e togliere la nervatura delle foglie;
2. Scottarle in acqua bollente per pochi minuti, quindi scolare e raffreddare sotto l'acqua corrente;
3. Affettare le foglie a listarelle e farle saltare in padella con un filo d'olio, far cuocere 10min e aggiungere un cucchiaio di capperi;
4. Aggiungere le olive, un po' di salsa di pomodoro e gli aromi che piacciono. Aggiustare di sale e pepe;
5. A cottura ultimata si può cospargere con formaggio grattugiato.

CONSERVAZIONE

Riporre in un contenitore chiuso e conservare in frigorifero per 2 giorni.

DESSERT

05

BANANA BREAD (VEGANO)

DIFFICOLTÀ
Media

TEMPO
60 minuti

PERSONE
4-6

INGREDIENTI

- 3 banane molto mature
- cioccolata avanzata
- frutta secca mista
- 5 cucchiai di farina 00
- 1 bicchiere di latte d'avena
- 1 bustina di lievito per dolci
- zucchero a piacimento

ALICE, 24/09

PREPARAZIONE

1. Schiacciare le banane fino a ottenere una consistenza morbida;
2. Unire poco alla volta farina e lievito setacciati, poi latte e zucchero;
3. Sbriciolare o tagliare a pezzetti il cioccolato e la frutta secca e unire al composto. La consistenza dev'essere un po' più densa di quella di una torta;
4. Preriscaldare il forno a 170° e cuocere per mezz'ora.

CONSERVAZIONE

Coprire e conservare a temperatura ambiente per 2 giorni (se fa molto caldo in frigorifero).

TORTA TENERINA

DIFFICOLTÀ
Media

TEMPO
20 minuti

PERSONE
11

INGREDIENTI

- 3 uova
- 80g di zucchero
- 80g di burro fuso
- 80g di farina di frutta secca mista (mandorle, noci, pistacchi o ciò che si ha al momento. In alternativa anche una farina qualsiasi)
- 220g di cioccolato misto avanzato (uova di pasqua, ecc.)

MAJA, 17/09

PREPARAZIONE

1. Sciogliere burro e cioccolato e nel frattempo separare le uova;
2. Montare a neve gli albumi e tenerli da parte;
3. Mischiare tuorli e zucchero e aggiungere al composto la frutta secca tritata;
4. Aggiungere burro e cioccolato, e per ultimi incorporare gli albumi mescolando dal basso verso l'alto con una spatola, aggiungere alla fine un pizzico di sale;
5. Disporre uno strato non troppo alto in una teglia rettangolare e cuocere a 160° per 15/20min.
6. Tagliare a cubetti una volta tiepida, deve restare cremosa al centro.

**Non serve lievito!*

CONSERVAZIONE

Riporre in un tupperware o tortiera e conservare a temperatura ambiente per massimo 2 giorni.

GLASS COOKIES

DIFFICOLTÀ
Media

TEMPO
50 minuti

PERSONE
15

INGREDIENTI

- 200g di burro
- 125g di zucchero
- 60g di tuorlo d'uovo
- 280g di farina 00
- un pizzico di sale
- 15g di fecola
- 15g di cacao amaro
- caramelle dure alla frutta qb

ASSOCIAZIONE CRAZY COW, 25/09

PREPARAZIONE

1. In una ciotola impastare a mano burro, zucchero, e un pizzico di sale;
2. Dopo aver reso l'impasto omogeneo aggiungere i tuorli e mescolare, poi aggiungere la farina e impastare;
3. Dividere l'impasto in parti uguali, in uno aggiungere la fecola e nell'altro il cacao amaro;
4. Formare 2 panetti, avvolgerli nella pellicola e lasciarli riposare in frigorifero per almeno 2 ore;
5. Stendere la pasta e formare i biscotti con gli stampini;
6. Cuocere in forno statico a 180° per 10min. Nel frattempo sciogliere le caramelle dure in un pentolino con poca acqua e mezzo limone;
7. Quando i biscotti sono freddi, intingerli nella glassa e lasciar raffreddare.

CONSERVAZIONE

Riporre in un contenitore ermetico e conservare a temperatura ambiente per 5/6 giorni.

associazione di volontariato

MAREMOSSO

DISPENSA SOCIALE

Con il contributo di

Regione Lombardia

Scopri di più

www.associazionemaremosso.it