



---

# Il ricettario degli avanzi ...come risparmiare dopo la Pasqua

---

Uso e riuso degli  
alimenti

---



Arte e pratica domestica che consiste nel rendere immangiabile  
ciò che era indigeribile.

**Ambrose Bierce,**  
*Dizionario del diavolo, 1911*

A cura di:

Anna Zollo Direttore Editoriale Frodialimentari.it

Silvia Biasotto Dipartimento Nazionale Sicurezza Alimentare MDC

Aprile 2013

## *Introduzione*

Anche le festività pasquali sono finite e come sempre, anche se in un momento di crisi come quello che stiamo vivendo, essendo italiani ed essendo buongustai sfido chiunque ad aprire la propria dispensa o il proprio frigo e non trovare avanzi.

Di tutti i tipi e di tutti i generi. Una volta il lunedì di pasquetta era usato come momento in cui consumare un po' delle pietanze rimaste in cucina, chi di noi non ha mangiato la famosa frittata di pasta,<sup>2</sup> O anche riso avanzato dall'aver preparato pastiera di riso, o degli albumi di uova accantonati in frigo con l'intenzione di usarli.

Il problema dello spreco alimentare sta assumendo sempre più rilevanza, infatti si evidenzia come sono oltre 37 miliardi di euro che si gettano nel secchio dell'immondizia l'equivalente del 3% del Pil Italiano. Si getta tanto di quel cibo sufficiente per soddisfare i bisogni alimentari di tre quarti della popolazione, circa 20 milioni di tonnellate, che potrebbero sfamare quasi 45 milioni di persone per un anno intero. ( fonte Last minute market)

In tutto quasi 18 milioni di tonnellate di frutta, verdura e cereali buttati via ogni anno, nel solo 2009 oltre il 3% della produzione agricola italiana. Ogni nucleo familiare butta in media circa 480 euro al mese di ciò che ha investito nella spesa, il valore aumenta e si arriva a 515 medi se si aggiunge la spesa alimentare fatta per le festività quali Natale, Capodanno, Pasqua e ricorrenze varie. Sempre in base ai dati forniti dal Last minute market si evidenzia come nell'immondizia finisce il 39% dei prodotti freschi acquistati (come latte, uova, carne), pari al 9% della spesa alimentare affrontata nell'arco di 12 mesi. Ai quali vanno aggiunti il 19% del pane, il 4% della pasta, il 17% di frutta e verdura. Secondo delle indagini incrociate con diverse associazioni di categoria, i motivi di tanto spreco sono dovuti per lo più all'eccesso di acquisti generici (nel 36% dei casi), a prodotti scaduti o ritenuti tali (25%), all'eccesso di acquisti per offerte speciali (24%), a novità non gradite (8%) e a prodotti acquistati poi rivelatisi inutili (7%).

Analizzando i dati da un punto di vista dei pasti gettati complessivamente si evidenzia che si buttano circa 1.590.142 pasti completi, sufficienti a sfamare 636.660 persone per tutti e tre i pasti principali. Ben 16.283 tir all'anno stracarichi di yogurt, verdura, fette biscottate, bistecche e formaggi. Rei solo di essere rimasti troppo a lungo tra gli scaffali di negozi e ipermercati.

Secondo un articolo uscito sulla rivista Gente nel marzo 2013 lo spreco di cibo in Italia equivale al doppio dell'Imu versato dai contribuenti. Necessario quindi a

questo punto ridire BASTA è tempo di rimboccarsi le maniche e cercare di mutare lo stile di consumo degli italiani.



Vi proponiamo 5 pratici consigli su come evitare di avere avanzati e risparmiare facendo la spesa.

## *I consigli*

1. Consumare prodotto di stagione e quindi evitare le primizie, sia perché il prezzo è sempre maggiore sia perché coltivati con molti concimi ed altri prodotti nocivi per l'ambiente
2. Acquistare pezzature di carne derivanti dal quarto inferiore del bovino, è della stessa qualità ma ha un costo inferiore ( quindi il secondo taglio al posto del primo)
3. Acquistare formaggi e salumi al banco, evitando quelli confezionati, sia perché se ne acquista la porzione necessaria sia perché costano di meno
4. Acquistare prodotti di filiera corta e anche nei mercati rionali in quanto i prezzi risultano più vantaggiosi per l'acquisto di prodotti ortofrutticoli e per la casa
5. Recarsi al mercato nella tarda mattinata.. è vero che si trova meno scelta ma i proprietari dei banchi vendono a prezzo più basso. sia per evitare di caricare il tutto sia perché la frutta e verdura tendono ad appassire e perdere la freschezza.

# *Le ricette*

## **Antipasto:**

### **Torta alle verdure**

**Ingredienti:** una confezione di pasta sfoglia, verdure avanzate aglio, olio sale, mozzarella avanzata ( usata per fare le lasagne)

**Preparazione:** prendere e strizzare bene le verdure rimaste dal giorno di pasqua per eliminare eventuale residui di acqua. Saltatele in padella per 2/3 minuti con poco olio e 1 spicchio d'aglio. Stendetele sulla sfoglia. Distribuite mozzarella a fette o un altro formaggio morbido. Arrotolare la sfoglia su se stessa per formare un rotolo. Bucherellare con una forchetta e spennellate con un tuorlo battuto. Infornate per 20/30 minuti in forno a 180°.

### **Involtini di prosciutto alle uova sode**

**Ingredienti:** 8 fette di prosciutto cotto non troppo sottili, 4 uova sode, 50 gr di burro, un pizzico di sale, un cucchiaino di senape, 4 fogli di gelatina Bertolini.

**Preparazione:** mettete il burro in una tazza e, con un cucchiaino di legno, mescolate fino a farlo diventare morbido e schiumoso: unitevi un pizzico di sale e un cucchiaino di senape; mescolate ancora. Fate rassodare le uova, mettetele sotto l'acqua corrente, sgusciatele e tagliatele a fettine sottili; quindi ritagliate queste fettine a metà. Spalmate le fette di prosciutto con il burro che avete preparato, lasciando il margine vuoto; poi disponete le fettine di uova sode a strati, calcolando mezzo uovo per ogni fettina. Arrotolate le fette di prosciutto e disponetele sopra un piatto di portata. Preparate la gelatina e, quando incomincia a intiepidire, versatela sugli involtini. Tenete in frigorifero sino al momento di servire.

## **Spiedini di carne impanata**

**Ingredienti:** avanzi della carne arrostita, uova, pane raffermo, formaggio semi stagionato ( per chi ha preparato la pizza piena o il casatiello, ne avrà ancora in frigo), olio sale, sale bolognese, stecchini per spiedini.

**Preparazione:** prendere le fette di pane raffermo farlo a briciole e metterlo in forno a tostare, appena dorato finire di sbriciolare ( servirà per l'impanatura). Dopo di che prendere la carne farla a quadratini alternandola con delle fette di formaggio.

Prendere le uova e sbatterle, preparare una ciotola con il pane grattugiato, mettere anche il sale bolognese , passare gli spiedini prima nell'uovo e poi nel pane. Far soffriggere l'olio e far cuocere lo spiedino. Servire caldo

## **Pane in carrozza**

**Ingredienti:** uova, pane raffermo ( sia per la panatura che per la preparazione del piatto stesso) formaggio semi stagionato ( per chi ha preparato la pizza piena o il casatiello, ne avrà ancora in frigo), olio sale,

**Preparazione :** prendere il pane raffermo farlo a fette, inserire fra due fette il formaggio semifresco, passarlo nelle uova e poi nel pane per la panatura. Far soffriggere l'olio e passare le fette finché non diventano dorate. Servire caldo

# Primi

## Timballo di pasta

**Ingredienti:** pasta al forno o lasagna, olio besciamella, parmigiano , pasta sfoglia

**Preparazione:** prendere una confezione di pasta sfoglia posizionarla su un tegame, riempirla con le lasagne, o la pasta al forno e pasta comunque condita del giorno prima, mettere un po' di olio, besciamella e parmigiano. Richiudere la sommità con un disco di pasta sfoglia. Bucherellatelo con una forchetta e spennellate con un tuorlo battuto. Infornate a 180° per 20/30 minuti.

## Spezzatino di carne

**Ingredienti:** carne arrostita avanzata ( maiale, vitello, agnello), uova, piselli, sale pepe, trito d cipolla.

**Preparazione:** prendere una pentola mettere l'olio e il trito di cipolla aggiungere i piselli e l'acqua. Far bollire, dopo 10 minuti aggiungere la carne fatta a pezzettini, e le uova sbattute. Far cuocere per 5 minuti.

## Minestra maritata modificata

**Ingredienti:** 1kg di verdura mista di campo ( cicoria, cardi spontanei), carne avanzata dalla grigliata ( soprattutto di maiale) olio sale, trito di aglio.

**Preparazione:** prendere la verdura mondarla e lavarla, fare un piccolo sughetto con olio aglio aggiungere un poco di acqua, inserire la verdura, aggiungere l'acqua e la carne con le ossa del maiale. Far bollire per qualche minuto.

## Secondi

### **Carciofo Imbottito stufato in bianco**

**Ingredienti:** 6 carciofi grandi, ½ kl di carne ( quella che è rimasta dalla grigliata di pasquetta, fatta in tanti pezzettini piccoli) 250 g di pane raffermo, 50 gr di salame o altri affettati che trovate in frigo, 4 uova intere, 2 spicchi di aglio, 50 g di pecorino romano macinato Prezzemolo, Sale qb, Pepe se piace.

**Preparazione:** Ammollare il pane nell'acqua o nel latte, strizzarlo ed aggiungerlo alla carne macinata insieme alle uova, al sale, il formaggio, un po' di pepe, all'aglio ed al prezzemolo tritato, mescolando il tutto per bene formando una poltiglia ben soda, nel caso in cui fosse poco condito aggiungere sale e formaggio. Successivamente prendere i carciofi e puliteli delle foglie esterne dure immergerle in acqua con limone per evitare che si scuriscano. Tagliare il salame o gli altri affettati in piccoli quadratini o rettangolini, prendere i carciofi farli solare dopo dichè allargare la foglie piano-piano iniziando dal centro ( attente a non romperle). A questo punto mettete tra le foglie qualche pezzettino di salame che via iuta anche a tenerle un po' aperte ed incominciate ad imbottirle con la carne preparata prima.

Prendere una padella antiaderente ( meglio se con fondo spesso), posizionare i carciofi di versare un poco di olio e se sei vuole del vino qualche odore ( erbe varie). Mettere a minimo i fuochi e lasciare andare senza aprire una mezz'ora , passato il tempo controllate il torsolo con una forchetta se entra facilmente sono cotti altrimenti prolungate la cottura a pentola chiusa. Una volta cotti fate evaporare l'acqua rimasta ( se ne è rimasta ) a fuoco vivace e fate friggere un po' il carciofo sui lati

### **Pollo ripieno**

**Ingredienti** 1 pollo disossato 100 gr di salame 100 gr di pancetta, 200 gr di carne arrosto avanzata , 10 uovo, 100 gr di fontina, 100 gr di primo sale, 100 gr di svizzero, una manciata di pane grattugiato.

**Preparazione:** sminuzzare a piccoli pezzi la carne arrosto avanzata poi far rosolare il tritato i unire tutti gli altri ingredienti, possibilmente tritati anche loro. chiudere il pollo con un ago e filo da cucina. Sbollentarlo in modo che perda un po di grasso dalla pelle e dopo mettere in forno, fino a cottura ultimata.

## **Pollo arrosto ed imbottito**

**Ingredienti:** 1 Pollo, 2 etti di pane raffermo ,1 etto grana grattugiato , 2 uova, 1 spicchio d'aglio tritato,1 pezzo di burro, prezzemolo qb, un dado, erbe aromatiche

**Preparazione:** sbriciolare il pane raffermo mettere tutto in una ciotola e amalgamare con il grana, le uova , intanto ,in un pentolino mettere il pezzo di burro, prezzemolo tritato 1 spicchio d'aglio tritato, far soffriggere Nel pentolino con il prezzemolo far bollire l'acqua con del dado o del brodo vegetale quando è caldo lo aggiungere nella ciotola poco a poco di modo che il pane assorba e l'impasto diventi morbido mettere ,sale e pepe, un pizzico di spezie Prendere il pollo ed inserire il composto, chiudere le estremità con degli stuzzicadenti. Metterlo in una padella, con del burro e delle erbe aromatiche, far cuocere a 180° per 30 minuti

## Dolci

### Torta alla cioccolata

**Ingredienti per il pan di spagna:** 200g cioccolato fondente, 250ml di latte, (rimanenze delle uova di cioccolato o degli ovetti) 220g di zucchero, 200g di burro, 200g di farina, 70g di cacao amaro, 2 uova, una bustina di lievito per dolci.

**Per la glassa:** 200g di cioccolato fondente, 100ml di panna

**Preparazione:** Sciogliere il cioccolato a bagnomaria insieme al burro. Poi sbattere le uova con lo zucchero fino ad avere un composto soffice e omogeneo, unire la farina setacciata con il cacao e il lievito e alternare il tutto con il latte. Incorporare il cioccolato e il burro fusi a bagnomaria e mescolare benissimo con una spatola. Imburrare e infarinare uno stampo per torte e versare il composto, cuocere il tutto in forno preriscaldato a 180°C per 35 – 40 minuti, dopo di che togliere dal forno far raffreddare. Nel frattempo preparare la glassa di copertura, sciogliendo a bagnomaria la panna e il cioccolato spezzettato, mescolando il tutto e poi far raffreddare un po' il composto. Spalmare la glassa ottenuta sulla torta, far riposare il dolce per un'oretta e poi servitelo.

### Mousse di cioccolato

**Ingredienti:** 250 gr di cioccolato (uova rimaste dei bambini) fondente, 150 ml di panna fresca, 2 albumi, 2 cucchiaini di zucchero, 5 cucchiaini di liquore di Benevento, 2 fogli di gelatina, 1 pizzico di sale

**Preparazione:** prendere una terrina e mettere la gelatina ammollo in acqua fredda per 20 minuti. Subito dopo prendere la cioccolata e spezzettarla per farla sciogliere a bagnomaria, dopo di che farla raffreddare qualche minuto e quindi unire la gelatina scolata e strizzata, mescolando bene per farla sciogliere. Montare la panna e unirla al cioccolato, aggiungendo poco alla volta lo zucchero, il liquore e il sale e mescolando bene. Incorporare anche due albumi montati a neve ben ferma mescolando dal basso verso l'alto. Versare la mousse in delle ciotoline e farle rassodare in frigorifero per almeno tre ore

## **Girelle al cioccolato**

**Ingredienti:** 6 uova, 1 pizzico di sale, 280 gr zucchero a velo, 2 cucchiaini di lievito, 2 cucchiai cacao amaro, -160 gr farina, crema di cioccolato,-200 gr cioccolato fondente o al latte( avanzi degli ovetti, uova o sculture di cioccolato)

**Preparazione:** In una terrina mescolare i tuorli d'uovo con lo zucchero a velo, aggiungere gli albumi a neve,il latte dopo di chè aggiungere il sale e il cacao, mescolare ed aggiungere il lievito. Imburrare una teglia rettangolare e versare il composto, far cuocere per 20 minuti a 180gradi. Dopo aver sfornato tagliare in due dolce, versare la crema di cioccolato ed arrotolare aiutandosi con un canovaccio. Mettere a riposare in frigo, dopo di che tagliare il dolce a fette, ne verrà fuori delle girelle al cioccolato

## **Plumcake con scaglie di cioccolato**

**Ingredienti:**160 gr di cioccolato fondente,3 uova intere,1 vasetto di yogurt bianco magro,3 vasetti di farina 00,1 vasetto di zucchero,1 bustina di lievito in polvere,1 bustina di vanillina

**Preparazione:** in una ciotola mettere le uova e lo zucchero e mischiarle con il mixer, aggiungere lo yogurt continuando a mischiare. Unire la farina setacciata, il lievito e la vanillina, spezzettare grossolanamente il cioccolato, infarinarlo leggermente ed unirlo al composto. Infornare a 180° per 20 minuti in uno stampo da plumcake

## **Plumcake alla ricotta e scaglie di cioccolato**

**Ingredienti** 250 gr di farina,100 gr di ricotta,100 gr di cioccolato al latte o fondente 100 gr di zucchero ,100 gr di nocciole tritate,50 gr di burro,2 uova3 cucchiaini di lievito,10 cucchiai di latte,

**Per glassare:**100 gr di cioccolato al latte

**Preparazione:** Fare sciogliere il cioccolato a bagnomaria con un cucchiaino di latte. Sbattere le uova con lo zucchero fino ad ottenere un composto spumoso dopodiche' aggiungere a filo il burro sciolto. Unire la ricotta e la farina setacciata con il lievito alternandola con il latte. Unire le nocciole tritate e il cioccolato fuso. Versare il composto in uno stampo livellare il tutto e cuocere in forno caldo a 180 gradi per

circa 45-50 minuti. Far raffreddare e nel frattempo far sciogliere l'altro cioccolato sempre a bagnomaria con un goccio di latte. Quando il dolce sarà freddo decorarlo con il cioccolato fuso

### **Tartufotti**

**Ingredienti:** 200gr di cioccolato al latte, 70gr di amaretti, 3 cucchiaini di panna da cucina o panna dolce, 80gr di zucchero a velo, liquore secco tipo rum, cacao dolce, pirottini di carta

**Preparazione:** Far sciogliere il cioccolato a bagnomaria. Amalgamare al cioccolato la panna, gli amaretti sbriciolati con le mani, lo zucchero e l'aroma rum. Con un cucchiaino mischiare bene tutti gli ingredienti e far raffreddare il composto per 15 minuti in frigo. Riprendere l'impasto e formare tante palline da ripassare nel cacao e metterli nei pirottini

### **Muffin**

**Ingredienti:** colomba, uova di cioccolato, 1 conf. di panna fresca, 2 tuorli, burro q.b.

**Preparazione:** Tagliare la crosta superiore e sbriciolare gli avanzi di Colomba in una ciotola. Unire i tuorli battuti, poi la panna e mescolare tutto per bene. Versare il composto negli stampini imburrati. A parte fare fondere gli avanzi di cioccolato e versarne una cucchiainata su ciascun muffin. Spolverare con la crosta della colomba sbriciolata. Infornare in forno caldo a 180° per 20 minuti. Sforare e fare raffreddare prima di estrarre dagli stampi.