



# RICETTE SOSTENIBILI per le FESTE



Dicembre 2021 - eBook



RICETTE SOSTENIBILI PER LE FESTE  
Autori Vari

© 2021 LIBRICETTE.eu<sup>©</sup> powered by UP CONSULTING di Paola Uberti Impresa Individuale.

Tutti i diritti riservati.

Vietata la vendita.

Le modalità di utilizzo, riproduzione e condivisione di quest'opera sono specificate nelle pagine seguenti.

Prima pubblicazione sul web dicembre 2021.

Concept, disegni, illustrazioni, grafica e impaginazione di Paola Uberti,  
fondatrice di LIBRICETTE.eu<sup>©</sup>.

Tutto il materiale grafico e testuale - compreso il marchio - facente riferimento a LIBRICETTE.eu<sup>©</sup> è esclusiva proprietà della fondatrice, Paola Uberti.

Le immagini dei piatti finiti e tutto il materiale testuale riguardante le ricette sono stati liberamente concessi a LIBRICETTE.eu<sup>©</sup> powered by UP CONSULTING di Paola Uberti Impresa Individuale dagli autori degli stessi ai fini della realizzazione di questo ricettario elettronico e della sua distribuzione e pubblicizzazione, anche sul web.

Gli autori sono proprietari e responsabili dei medesimi materiali, nonché dell'autenticità degli stessi. LIBRICETTE.eu<sup>©</sup> powered by UP CONSULTING di Paola Uberti Impresa Individuale non si ritiene responsabile in caso di contenziosi legati ai suddetti testi e immagini.

Le immagini dei piatti finiti ritraggono quelli realmente ideati, creati e assaggiati dagli autori, tuttavia sono da considerarsi indicative.

Questo eBook contiene riferimenti a bevande alcoliche utilizzate come ingredienti o consigliate in

abbinamento ai piatti. Il consumo di alcolici è riservato esclusivamente a un pubblico maggiorenne. I minori non devono assumere alcol. BEVETE RESPONSABILMENTE: tutte le informazioni sono disponibili sul sito del [Ministero della Salute](#).

Si raccomanda il lettore di prestare attenzione durante l'esecuzione delle ricette contenute in questo ricettario. LIBRICETTE.eu<sup>©</sup> powered by UP CONSULTING di Paola Uberti Impresa Individuale e gli autori delle ricette non si assumono responsabilità in caso di incidenti legati all'improprio utilizzo di utensili e/o elettrodomestici e/o qualsiasi strumento usato per la realizzazione delle ricette stesse, per l'errata interpretazione ed esecuzione delle suddette e per l'incauto utilizzo di ingredienti non consentiti a coloro che seguono un'alimentazione priva di determinate sostanze.

Più in generale, quest'opera è riguardata dal disclaimer disponibile all'indirizzo web [www.libricette.eu/disclaimer.html](http://www.libricette.eu/disclaimer.html)

Questo ricettario elettronico è esclusiva proprietà di LIBRICETTE.eu<sup>©</sup>  
powered by UP CONSULTING di Paola Uberti Impresa Individuale e ti è  
offerto gratuitamente: puoi condividerlo dove e con chi vuoi. Ti chiediamo  
però di seguire alcune semplici regole, nel rispetto del proprietario  
dell'opera e degli autori che hanno lavorato per realizzarla.  
Questo ricettario elettronico può essere liberamente condiviso

### Alle seguenti condizioni:



**Attribuzione** — Devi riconoscere [una menzione di paternità adeguata](#),  
fornire un link alla licenza e [indicare se sono state effettuate delle modifiche](#).  
Puoi fare ciò in qualsiasi maniera ragionevole possibile, ma non con  
modalità tali da suggerire che il licenziante avalli te o il tuo utilizzo del  
materiale.



**Non Commerciale** — Non puoi utilizzare il materiale per [scopi commerciali](#).



**Non opere derivate** — Se [remixi, trasformi il materiale o ti basi su di esso](#),  
non puoi distribuire il materiale così modificato.

**Divieto di restrizioni aggiuntive** — Non puoi applicare termini legali o  
[misure tecnologiche](#) che impongano ad altri soggetti dei vincoli giuridici su  
quanto la licenza consente loro di fare.

Nello specifico, quest'opera è distribuita con Licenza Creative Commons  
Attribuzione - Non commerciale - Non opere derivate 4.0 Internazionale.  
Per leggere una copia della licenza visitare il sito web [https://  
creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.it](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.it) o spedire una  
richiesta cartacea a Creative Commons, PO Box 1866, Mountain View, CA  
94042, USA.



## Chi siamo e cosa facciamo

LIBRICETTE.eu<sup>®</sup>, la prima libreria web dedicata ai ricettari di cucina elettronica, è una realtà fondata da Paola Uberti, imprenditrice torinese specializzata nella creazione di eBook di cultura e ricette di cucina e nella comunicazione gastronomica.

La missione di LIBRICETTE.eu<sup>®</sup> è rivolta alle persone appassionate di cibo e cucina e consiste nel diffondere contenuti culturali e ricette attraverso i ricettari gratuiti rivolti alla valorizzazione dei territori, dei produttori e dei prodotti.

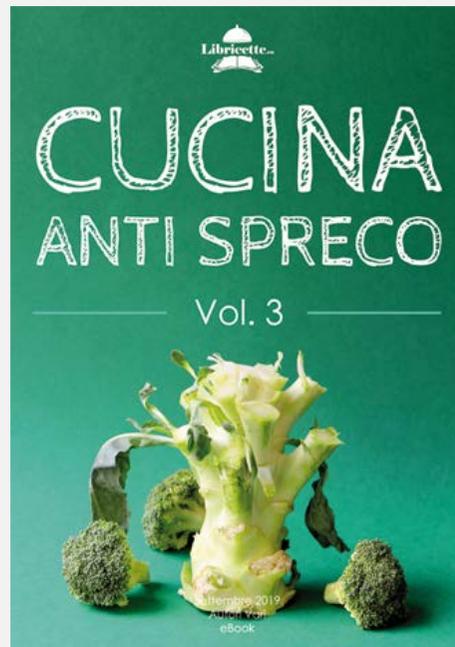
Il sito parla al proprio pubblico con professionalità ed emozione, comunicando con le persone che cucinano nelle proprie case ogni giorno e promuovendo un'alimentazione consapevole, informata, sana, variata e sostenibile.

Il Core Business è dedicato a creare e diffondere progetti di comunicazione e promozione per le aziende del settore enogastronomico attraverso i ricettari esclusivi creati su misura, la gestione dei social media e altri servizi.

La fondatrice e gli autori che collaborano con LIBRICETTE.eu<sup>®</sup> sono persone esperte e appassionate che ogni giorno lavorano e studiano per accrescere conoscenze e competenze nel settore del cibo e delle bevande e che si rivolgono al pubblico con il linguaggio dei cittadini, in modo che le ricette e le informazioni relative ad aziende e prodotti raggiungano i consumatori in una dimensione domestica e quotidiana.

[www.libricette.eu](http://www.libricette.eu)





**Scarica tutti i nostri ricettari gratuiti**

Vai su  
[www.libricette.eu](http://www.libricette.eu)



# Libricette<sup>®</sup> per la sostenibilità: contro il “Nichilismo della Goccia nel Mare”

Libricette<sup>®</sup> si impegna per promuovere la sostenibilità del cibo e, più in generale, la diffusione di buone pratiche legate all'approccio dell'uomo al Pianeta e ai suoi simili.

**Nessuno è perfetto, ma tutti possiamo essere migliori. Non credere a chi ti dice che i tuoi gesti sostenibili sono «Una goccia nel mare». Noi crediamo nel detto «A goccia a goccia, si fa il mare».**

Senza mai perdere di vista l'importanza della sicurezza alimentare, ecco alcuni spunti per essere più sostenibili in cucina e a tavola.

L'acqua è un bene prezioso: non sprecarla e riutilzala il più possibile. Ad esempio, puoi usare l'acqua di cottura della pasta per sciacquare i piatti prima di metterli in lavastoviglie oppure per lavarli a mano. Puoi anche utilizzarla per preparare minestre & C. perché, grazie alla presenza di amido, funziona da addensante (ricorda che contiene già sale). In ultimo, puoi impiegarla per le cotture a vapore.

Prediligi cibo locale e di stagione di piccoli produttori.

Verifica la provenienza di ciò che compri e la filiera produttiva che lo riguarda, sia per la sostenibilità ambientale, sia per il rispetto delle condizioni di lavoro di chi ha coltivato, allevato, raccolto o lavorato il tuo cibo.



Non sprecare il cibo, rispettalo e non darlo mai per scontato:

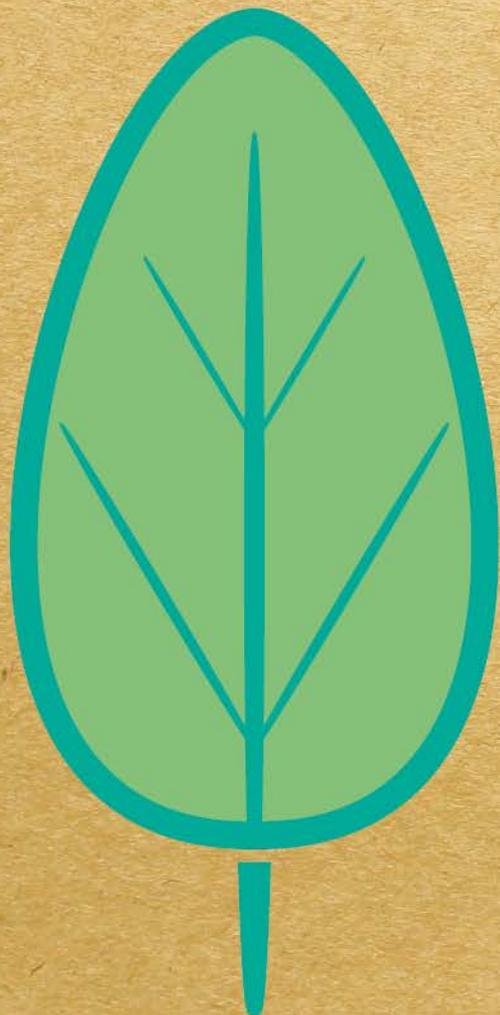
- Compra le giuste quantità in funzione delle tue reali necessità.
- Non snobbare frutti e ortaggi che non rispettano gli standard estetici imposti dal mercato perché possono essere buonissimi e sani.
- Utilizza gli “scarti” della frutta e della verdura: sono ingredienti, non rifiuti.
- Non gettare gli avanzi dei tuoi pasti: puoi consumarli così come sono oppure usarli come punto di partenza per creare nuovi piatti.
- Al ristorante, non vergognarti di chiedere di portare a casa ciò che non hai mangiato, poi consumalo entro breve tempo.
- Controlla spesso frigorifero, freezer e dispensa per individuare i cibi che si avvicinano alla scadenza.
- Conserva i cibi nella maniera corretta.
- Condividi gli esuberi di cibo con famigliari, amici, vicini di casa e con le persone che vivono situazioni di fragilità.



Informati correttamente sulla differenza tra *data di scadenza* e *termine ultimo di conservazione* e sulle norme di etichettatura degli alimenti.



Usa i social media in modo intelligente condividendo i tuoi gesti e le tue iniziative sostenibili e interagisci in modo rispettoso e costruttivo.



# Libricette<sup>®</sup> per un'alimentazione informata e consapevole: link utili

Libricette<sup>®</sup>, attraverso i suoi ricettari gratuiti che uniscono cultura e ricette, vuole aiutare i consumatori ad acquistare, cucinare e mangiare in maniera informata e consapevole.

**Ecco perché mettiamo a tua disposizione alcuni link utili per approfondire argomenti che ci stanno molto a cuore quali la lotta agli sprechi alimentari, la sicurezza in cucina e a tavola e l'approccio etico al cibo perché chi può liberamente accedere ad esso non dimentichi mai quanto è fortunato e che può aiutare le persone che vivono situazioni difficili.**

[Sprechi alimentari \(Ministero della Salute\)](#)

[Sai quel che mangi, qualità e benessere a tavola \(MIPAAF\)](#)

[Frutta e verdura, alimenti essenziali della tua dieta \(FAO\)](#)

[Stagionalità e biodiversità \(MIPAAF\)](#)

[Il mio frigo \(Ministero della Salute\)](#)

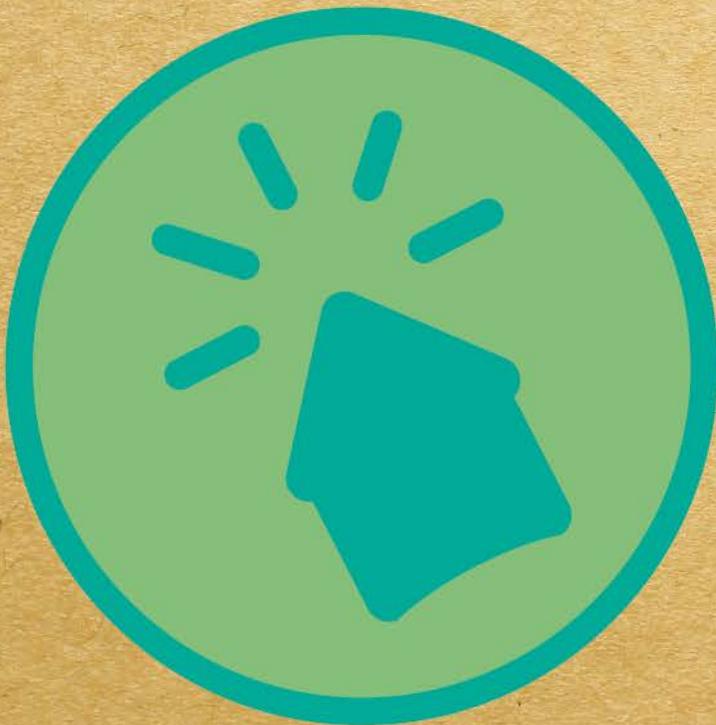
[WWF Seafood Guide - Come diventare consumatori responsabili](#)

[Linee guida per la corretta preparazione delle conserve alimentari in ambito domestico \(Ministero della Salute\)](#)

[Elenco dei Prodotti Agroalimentari Tradizionali - PAT - \(MIPAAF\)](#)

[Rapporto ONU: un anno di pandemia contrassegnato da una brusca impennata della fame nel mondo \(FAO\)](#)

[Elenco dei Prodotti DOP, IGP e STG \(MIPAAF\)](#)



## Presentazione dell'opera

*A cura di Paola Uberti, fondatrice di Libricette®*

Dal 2016, anno della fondazione di Libricette®, con l'insostituibile aiuto degli autori del sito, lavoro per diffondere informazioni e cultura relativi alla cucina sostenibile e per offrire soluzioni concrete che passano attraverso le ricette e i consigli nati dalla nostra esperienza.

Abbiamo iniziato con i ricettari gratuiti dedicati alla cucina anti-spreco, l'ultimo dei quali è stato realizzato in collaborazione con il Festival del Giornalismo Alimentare, la prestigiosa kermesse torinese che ospita giornalisti, blogger, comunicatori e divulgatori da diversi paesi e che, ogni anno, fa il punto su alimentazione e cucina attraverso i panel e i laboratori. Il nostro cammino in fatto di sostenibilità e cibo non ha mai subito

battute d'arresto perché c'è ancora molto lavoro da fare per giungere a una nuova e duratura consapevolezza che abbatta definitivamente disinformazione, tabù, reticenze e pudori con i quali continuiamo a scontrarci. Ad esempio, perché non chiediamo la doggy bag al ristorante oppure perché riteniamo poco chic offrire agli ospiti un

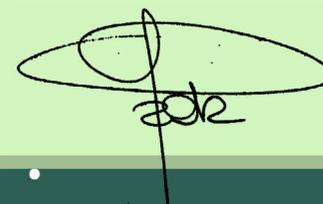
pasto fondato sulle pratiche anti-spreco?

Per quale motivo crediamo sia più pratico e conveniente gettare via i gambi dei broccoli o gli apici dei finocchi piuttosto che utilizzarli e cosa ci spinge a considerare la cucina "normale" disgiunta dalla cucina sostenibile?

Con queste domande in testa e con il desiderio di offrire al nostro pubblico spunti di riflessione, ma anche soluzioni pratiche per essere più sostenibili in cucina, abbiamo deciso di riunire in questo piccolo ricettario alcune tra le nostre ricette di maggior successo, tratte dai nostri eBook gratuiti o dagli eventi che le hanno viste protagoniste. La scelta del periodo natalizio non è stata casuale perché le Feste sono occasioni in cui i numeri degli sprechi alimentari salgono alle stelle, considerando che questi sono solo uno degli aspetti coinvolti da un approccio più responsabile al cibo e alla cucina.

Ringrazio gli autori di Libricette® che hanno contribuito alla realizzazione di questo ricettario e tutti voi che ci seguite e rendete ancora più bello il nostro lavoro.

Auguri di buone Feste a tutti voi!



# GRAZIE!

Un grande ringraziamento va agli autori di LIBRICETTE.eu<sup>©</sup> che hanno contribuito alla realizzazione di questo eBook con ricette e consigli. Senza di loro, che portano partecipazione, entusiasmo, professionalità e lavoro, LIBRICETTE.eu<sup>©</sup> non sarebbe ciò che è.



# CORSI DI CUCINA SOSTENIBILE

Paola Uberti, fondatrice di LIBRICETTE.eu® è partner di Villa Lascaris per il progetto BUONO È SOSTENIBILE nell'ambito del quale si terranno corsi di cucina dal 16 dicembre 2021 al 10 marzo 2022.

Per informazioni e iscrizioni:



CASA DI SPIRITUALITÀ E CULTURA

[www.villalascaris.it](http://www.villalascaris.it)



Ufficio stampa e digital PR

Media partner



CHIARA MENARDO  
Mobile 380 6919151

[ufficiostampa@chiaramenardo.it](mailto:ufficiostampa@chiaramenardo.it) - [www.soloa.it](http://www.soloa.it)

**La Voce  
della Dora**

La Voce della Dora dal 1958  
l'informazione a domicilio

[lavoicedelladora@gmail.com](mailto:lavoicedelladora@gmail.com) - [www.lavoicedelladora.it](http://www.lavoicedelladora.it)



# LE RICETTE





# Alcune note importanti prima di iniziare

## IL FORNO

Ogni forno è diverso, quindi è importante conoscere molto bene il funzionamento del proprio. Le ricette contenute in questo eBook che richiedono l'utilizzo del forno riportano indicazioni riguardo a temperatura e tempo di cottura che potrete regolare facendo riferimento al risultato che deve essere ottenuto (specificato nel procedimento), basandovi sul "comportamento" del vostro forno.

## IL SALE

Quando possibile, è importante assaggiare le preparazioni per regolare la quantità di sale, tenendo presente che molti ingredienti sono già "naturalmente" salati (formaggi, acciughe, capperi...)

## LE SPEZIE

La quantità di spezie indicata nell'elenco ingredienti è un suggerimento. Il profumo e il sapore di questi preziosi elementi possono essere più o meno intensi in base alla qualità e all'età degli stessi. Vi consigliamo di assaggiarli per regolarne la quantità da aggiungere alle ricette, al fine di evitare di coprire altri sapori oppure di ottenere una preparazione senza carattere.

## LE UOVA

Prima di aggiungere le uova previste da una ricetta, sgusciatele singolarmente in una piccola ciotola per verificare che siano sane e integre.

## BUCCE E SCORZE

Quando si utilizzano bucce e scorze è opportuno optare per frutti e ortaggi di provenienza sicura, privi di residui chimici.

## L'OLIO DELLA FRITTURA

L'olio utilizzato per friggere non deve essere smaltito versandolo negli scarichi domestici o con altri metodi

che non prevedano di coinvolgere operatori designati. Deve essere filtrato, versato all'interno di un apposito contenitore e consegnato in un centro di raccolta deputato, come le isole ecologiche. Per qualsiasi informazione al riguardo potete rivolgervi al vostro comune di residenza.

## I LIQUIDI NEGLI IMPASTI

La quantità di liquidi indicata nelle ricette che richiedono un impasto a base di farina potrebbe variare in funzione di quest'ultima. Ciascuna farina, infatti, assorbe acqua, latte o altri liquidi in modo diverso. Laddove possibile, essi devono essere aggiunti agli altri ingredienti poco alla volta, facendo riferimento alla consistenza e all'aspetto che devono assumere gli impasti, riportati nel procedimento.

## IL LIEVITO

I lieviti non sono tutti uguali, quindi verificate sempre il loro corretto dosaggio. Consultate quanto indicato sulla confezione del vostro: il dato da prendere in considerazione riguarda quanta farina corrisponde una determinata grammatura del vostro lievito o a una bustina di prodotto.

## TROPPO MATURI, APPASSITI, SCADUTI

Quando si utilizzano ingredienti che hanno superato la data di scadenza o il termine ultimo di conservazione, frutti molto maturi oppure ortaggi che iniziano ad appassire, è importante effettuare un attento esame visivo e olfattivo degli stessi e verificare l'assenza di parassiti o marciumi.

## EVVIVA IL FREEZER

I cosiddetti "scarti" di frutti e ortaggi possono essere congelati a mano a mano che sono prodotti.

## PRECAUZIONI IN CUCINA

Cucinare significa anche maneggiare strumenti affilati, preparazioni che raggiungono elevate temperature o ingredienti, come il peperoncino, che possono creare disagi anche gravi: siate sempre molto attenti e scrupolosi.



# APERITIVO BITTER alla scorza d'arancia

di Paola Uberti, fondatrice di Libricette



In molte ricette (a ragion veduta), è consigliato utilizzare le scorze d'arancia evitando di prelevare, assieme a queste, lo strato bianco interno caratterizzato da una nota amarognola.

In questa preparazione quell'accento amaro fa la differenza per creare uno sciroppo piacevolmente rinfrescante e stimolante, perfetto come base per aperitivi e cocktail. Se volete ottenere una bevanda analcolica, diluite lo sciroppo con un po' di soda. Diversamente, vi consiglio di provare ad addizionarlo con vodka (e di bere responsabilmente e solo se siete maggiorenni!).



## Ingredienti

- Scorze d'arancia non trattata comprensive dello strato bianco interno (albedo)
- Acqua minerale naturale
- Zucchero semolato
- Bacche di pepe rosa
- Bacche di ginepro
- Anice stellato

## Procedimento

L'elenco ingredienti non riporta le dosi poiché esse dipendono dalla quantità di scorze d'arancia a disposizione. È utile farne scorta conservandole in freezer fino ad averne a disposizione una buona quantità.

Al momento di preparare l'aperitivo bitter, mettere le scorze d'arancia in una pentola e coprirle a filo con acqua minerale naturale.

Aggiungere la metà del peso delle scorze d'arancia in zucchero semolato, poi unire le spezie in quantità a piacere.

Portare a bollore a pentola coperta, mescolare per favorire lo scioglimento dello zucchero, quindi spegnere la fiamma e lasciare raffreddare.

Trasferire il tutto in un contenitore non metallico, coprire e riporre in frigorifero per 24 ore.

Filtrare lo sciroppo ottenuto in bottigliette di vetro pulitissime e dotate di tappi rigorosamente nuovi, anch'essi ben lavati.

La preparazione si conserva per molti giorni in frigorifero se le bottiglie sono ben chiuse.



# BUCCE DI PATATA al miele

di Anna Laura Mattesini  
del blog "Eat Parade Blog"



Quante bucce di patata sprechiamo ogni volta che prepariamo chips, gnocchi, gateaux e tortini?

In Sila, l'altopiano calabrese delle meraviglie, crescono patate talmente buone che buttar via la buccia è un vero sacrilegio e questo vale per ogni tubero coltivato secondo i ritmi della natura e nel rispetto di lavoratori e consumatori.

Ecco un'idea golosissima per utilizzare le bucce delle patate trasformandole in uno stuzzichino irresistibile da servire in occasione dell'aperitivo.



## Ingredienti

- Bucce di patata
- Olio extra vergine di oliva
- Sale
- Miele di castagno (più deciso) o di acacia (più delicato)

## Procedimento

Ridurre le bucce di patata a listarelle larghe circa un centimetro.

Preparare una bacinella contenente acqua e ghiaccio.

Portate a bollore abbondante acqua salata e scottarvi le bucce per 5 minuti.

Scaldare abbondante olio in una padella.

Prelevare le bucce e tuffarle nell'acqua ghiacciata, poi scolarle e friggerle immediatamente - senza asciugarle - prestando molta attenzione agli schizzi.

Asciugare su carta assorbente, salare, irrorare con un filo di miele e servire immediatamente.





**CROSTATINE SALATE  
con funghi, avanzi di  
formaggio e  
miele di castagno**

di Paola Uberti, fondatrice di Libricette



Indovinello: sono piccoli, ognuno ha il suo carattere inconfondibile, giacciono in frigorifero da alcuni giorni e noi li guardiamo chiedendoci cosa farne. Cosa sono? I rimasugli dei formaggi, naturalmente.

Spesso ci troviamo ad avere a che fare con piccoli avanzi, specie se abbiamo visitato una fiera specifica, un caseificio o un alpeggio e ci siamo dati agli acquisti folli, vero? Senza mai dimenticare che i suddetti acquisti folli sono sinonimo di privilegio e che sprecare il cibo acquistato grazie a questo privilegio è due volte ingiusto, con i piccoli pezzi di formaggio che abbiamo a disposizione possiamo realizzare numerosi piatti saporiti e golosi.

La ricetta che segue è un esempio di come con cinquanta grammi di formaggi avanzati, buoni funghi porcini secchi e poco altro sia possibile creare un antipasto destinato a quattro persone.

In questo inno ai boschi e alle montagne non poteva mancare un tocco di miele di castagno che completa la preparazione rendendola adatta a un'occasione speciale.



## Ingredienti

- 15 grammi di funghi porcini secchi
- 90 grammi di farina tipo 2 divisi in due dosi rispettivamente da 80 e 10 grammi + un po' per la spianatoia
- Sale q.b.
- 13 grammi di olio extravergine di oliva delicato
- 25 millilitri di acqua fredda
- 50 grammi di rimasugli di formaggi stagionati
- Un uovo medio
- 40 millilitri di latte intero fresco
- Pepe nero macinato al momento q.b.
- Miele di castagno q.b.

Per 4  
persone

## Procedimento

Sistemare i funghi in una ciotola e sommergerli con acqua bollente.

Coprire e lasciare riposare seguendo i tempi indicati sulla confezione (nel mio caso sono stati necessari 30 minuti).

Trascorso il tempo di ammollo, scolare e sciacquare i porcini con acqua fredda corrente, dopodiché asciugarli accuratamente con carta da cucina. Scaldare il forno a 180°C in modalità ventilata.

Mettere la dose da 80 grammi di farina in un capiente contenitore e aggiungere una presa di sale.

Mescolare, quindi versare l'olio e lavorare brevemente gli ingredienti con una forchetta: è necessario ottenere un composto dall'aspetto sbriciolato.

Versare l'acqua e impastare per pochi istanti: la massa deve risultare morbida ma non appiccicosa.

Stendere la pasta allo spessore di un millimetro sulla spianatoia infarinata, poi rovesciare 4 formine antiaderenti da crostatina sulla sfoglia e utilizzarle come guida per ricavare altrettanti dischi, tagliandoli con un coltello affilato o con una rotella taglia-pasta liscia.

Rivestire l'interno delle formine con i dischi di pasta facendoli aderire bene al fondo e alle scanalature aiutandosi con il manico di un cucchiaino di legno.

Praticare numerosi fori sul fondo dei gusci di pasta con i rebbi di una

forchetta.

Coprire con un canovaccio e tenere da parte.

Privare i formaggi della crosta e ridurli a cubetti di 1 centimetro di lato, poi tritare grossolanamente i funghi.

In una ciotola riunire i formaggi e i funghi, unire la rimanente farina e mescolare.

Aggiungere l'uovo e il latte, salare leggermente (i formaggi sono già sapidi) e mescolare ancora.

Riempire i gusci di pasta con il composto ottenuto.

Cuocere le crostatine per 20 minuti o fino a quando i gusci saranno croccanti e il ripieno apparirà dorato.

Estrarre dal forno e lasciare intiepidire, quindi sformare e cospargere con poco pepe e un filo di miele di castagno prima di servire.

NOTA

Per questa ricetta è preferibile utilizzare formaggi stagionati dal sapore robusto che si sciolgano in cottura.



# RISOTTO con ritagli di finocchio

di Roberto Leopardi  
del blog "Red Tomato"



Quando utilizzate i finocchi nelle vostre preparazioni, non gettate assolutamente gli strati esterni, le barbe e gli apici verdi poiché rappresentano una vera e propria ricchezza! In cucina, infatti, tutte le parti di questo fantastico ortaggio possono essere impiegate, basta un po' di creatività.

Vi propongo quindi un risotto dal gusto delicato e di facile esecuzione, un primo piatto che celebra l'eleganza della cucina anti spreco che, essendo fatta di pensieri e gesti virtuosi, è una delle più piacevoli "buone maniere" da mettere in pratica in cucina e a tavola.



## Ingredienti

- 320 grammi di riso carnaroli
- 230 grammi tra strati esterni, apici e barbe di finocchio
- Uno scalogno medio
- Sale q.b.
- Pepe nero q.b.
- Noce moscata q.b.
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 50 millilitri di vino bianco secco
- 4 filetti di acciughe sottolio
- 1,5 litri di brodo vegetale bollente
- Una noce di burro
- 40 grammi di parmigiano reggiano grattugiato al momento
- Semi di zucca decorticati e tostati q.b.

Per 4  
persone

## Procedimento

Tagliare tutte le parti del finocchio in piccoli pezzi.

Scaldare due cucchiaini di olio in un tegame e rosolarvi l'ortaggio per circa 10 minuti. Insaporire con un pizzico di sale, una macinata di pepe e un po' di noce moscata.

In una pentola capiente sciogliere i filetti di acciuga in poco olio, quindi saltarvi lo scalogno per 5 minuti. Non appena quest'ultimo risulterà appassito, aggiungere il riso e tostarlo per qualche minuto.

Sfumare con il vino bianco e lasciare evaporare la componente alcolica.

Portare il riso a metà cottura versando il brodo caldo poco alla volta.

Incorporate i tocchetti di finocchio mescolando con cura, poi terminare la cottura.

Spegnete il fuoco e mantecare con la noce di burro e il parmigiano reggiano, dopodiché regolare di sale se necessario.

Lasciare riposare per un paio di minuti prima di servire.

Impiattare guarnendo la superficie del risotto con i semi di zucca che regaleranno un tocco croccante.



## PASTA RIPIENA con pancetta e broccoli al 100%

di Fernanda Demuru  
del blog "Il leccapentole e le sue padelle"



Avete mai assaggiato i gambi dei broccoli? Considerarli scarti è davvero un peccato. Buonissimi e versatili, si prestano a numerose preparazioni, dalle creme alle minestre, fino a trasformarsi in un delizioso ripieno per una pasta fresca fatta in casa che non spreca nulla. Provate questa ricetta in occasione di un pranzo speciale: sarà un gustoso e genuino modo di condividere con i vostri ospiti le buone pratiche della cucina sostenibile.



## Ingredienti

Per la pasta dei ravioli:

- 250 grammi di farina 00
- 150 grammi di semola rimacinata di grano duro
- 220 millilitri circa di acqua

Per la farcia:

- 200 grammi di gambi di broccolo
- 300 grammi di ricotta vaccina
- 50 grammi di parmigiano reggiano grattugiato
- Qualche foglia di maggiorana
- Un pizzico di noce moscata
- Un pizzico di pepe nero
- Un pizzico di sale fino

Per il condimento:

- 300 grammi circa di cime di broccolo
- 200 grammi di pancetta affumicata tagliata a cubetti
- 1/2 gambo di sedano
- 1/2 carota
- 1/2 cipolla
- 400 grammi di pomodori pelati
- Pecorino romano q.b.
- Pepe nero q.b.
- Olio extravergine d'oliva q.b.
- Sale q.b.

Per 4  
persone



## Procedimento

### Farcia

Lavare il broccolo, staccare le cime e tenerle da parte per il condimento.

Pelare il gambo e tagliarlo a rondelle sottilissime. Lessare in acqua in ebollizione non salata per 10 minuti circa, poi scolare, lasciare raffreddare per qualche minuto, infine frullare assieme a due cucchiaini di ricotta.

Versare la crema di gambi di broccolo in una ciotola, aggiungere la rimanente ricotta, il parmigiano reggiano e insaporire con sale, pepe e maggiorana.

Mescolare bene e lasciare riposare in frigorifero per il tempo necessario alla preparazione della pasta.

### Pasta

Mescolare le farine.

Nella planetaria dotata di gancio, oppure a mano sulla spianatoia con il classico metodo della fontana, impastare unendo l'acqua poca per volta fino a ottenere una massa liscia e non appiccicosa.

Proseguire la lavorazione a mano per qualche minuto.

Coprire e lasciare riposare per 30 minuti.

Trascorso il tempo, stendere la pasta in sfoglie sottili con il mattarello o con l'apposita macchina.

Posizionare un po' di ripieno su una sfoglia creando mucchietti ben distanziati, coprire con una seconda

sfoglia e formare i ravioli tagliando la pasta con un coppa-pasta della forma desiderata.

Spolverare con farina o semola e lasciare sulla spianatoia.

### Condimento

Lessare le cime di broccolo in acqua bollente non salata per 10 minuti, scolarle e tenerle da parte.

Tritare carota, sedano e cipolla e rosolarli in un filo d'olio assieme alla pancetta affumicata per 5 minuti circa.

Unire i pelati precedentemente schiacciati con una forchetta, aggiustare di sale e cuocere a fuoco dolce per 15 minuti. Se il condimento risultasse troppo asciutto, stemperarlo con un po' di acqua calda.

Lessare i ravioli in abbondante acqua bollente salata. Quando saliranno in superficie, scolarli con un mestolo forato e porli nel tegame contenente il sugo.

Aggiungere qualche foglia di maggiorana, parmigiano reggiano grattugiato e una macinata di pepe.

Mescolare molto delicatamente, impiattare, completare con le cime di broccolo e servire.





# GUANCIA DI MANZO BRASATA

di Silvia De Lucas  
del blog Silvia Pasticci



La sostenibilità in cucina passa anche attraverso l'utilizzo di tagli di carne che rischiano di cadere nel dimenticatoio solo perché non reggono il confronto con filetti e sottofiletti in fatto di velocità di preparazione.

Utilizzare tutte le parti di un animale - il detto *Del maiale non si butta via niente* la dice lunga - consente di ottimizzare una risorsa preziosissima, di attenuare l'impatto ambientale legato all'allevamento e alla lavorazione e di preservare antichi saperi traghettandoli nella contemporaneità, fatto che entra a pieno diritto nelle pratiche sostenibili che coinvolgono anche la tutela di una cultura alimentare "illuminata".

La guancia di manzo è una carne squisita, si scioglie in bocca, risulta quasi cremosa, ma di certo non la si può preparare per un ospite arrivato all'ultimo minuto! Questo taglio poco utilizzato, con poco più di dieci euro al chilo ci consente di cucinare un piatto che lascia a bocca aperta i più scettici e pigri in cucina, i quali si renderanno conto di come, senza fare altro che tritare qualche verdura e aspettare pazientemente la fine della cottura a fuoco lentissimo, si può servire un secondo da re senza spendere grandi cifre. Potete accompagnare questa meraviglia con polenta, purè di patate o spatzle tirolesi, senza paura di commettere errori e di non soddisfare i commensali.



## Ingredienti

- 2 guance di manzo
- 2 cipolle
- 2 carote
- Una costa di sedano
- 400 grammi di polpa di pomodoro
- 300 millilitri di vino rosso fermo
- 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- 1 foglia d'alloro
- Sale q.b.
- Pepe nero q.b.

Per 6/8  
persone

## Procedimento

Sbucciare cipolle e carote ed eliminare i filamenti del sedano, quindi tritare il tutto.

In una pentola che possa ospitare la carne senza che attorno a essa resti troppo spazio vuoto, scaldare l'olio a fuoco alto, dopodiché dorare le guance su tutti i lati. Effettuata questa operazione, trasferirle in un piatto. Porre il trito di verdure nella pentola e farlo appassire a fiamma a medio-bassa; unire il pomodoro, il sale e l'alloro, mescolare per due minuti e aggiungete la carne.

Versate il vino e cuocere a fuoco alto e senza coperchio per 10 minuti o finché l'alcol sarà evaporato, dopodiché coprire e abbassare il calore al minimo. Lasciare cuocere per almeno un'ora rivoltando le guance dopo trenta minuti.

A fine cottura la carne dovrà risultare molto tenera.

Sistemare le guance in un piatto, eliminare la foglia di alloro e ridurre in crema il fondo di cottura con un frullatore a immersione o un passa verdure.

Tagliare la carne a fette spesse e sirla con il sugo.

Il piatto può essere cucinato in anticipo e riscaldato a fuoco lentissimo per ottenere una carne ancora più tenera e saporita.



## POLPETTE di patate e ragù avanzato

di Monica Benedetto e Nicolò  
del blog "Una padella tra di noi"



Vi diciamo solo una parola: polpette!

Quanti ricordi di famiglia eh? Almeno per i più fortunati.

Simbolo per eccellenza della cucina del riuso, le polpette, siano di carne, di pesce, di legumi o vegetali, fanno venire gli occhi a cuore a molti di noi.

A un piatto tanto romantico dedichiamo la ricetta che segue, creata con semplici e deliziose patate e con l'avanzo del ragù delle grandi occasioni.



## Ingredienti

- 75 grammi di patate lessate
- 75 grammi di ragù avanzato
- Pangrattato q.b.
- Olio extravergine d'oliva q.b.

Per 2  
persone

## Procedimento

Amalgamate patate lessate e ragù, quindi dividete il composto in 10 porzioni di peso identico e formate altrettante palline.

Passate le polpette nel pangrattato e adagiatele su una teglia con il fondo rivestito di carta forno.

Irrorate con un po' d'olio e cuocete in forno già caldo a 180°C per 15 minuti.

Ecco pronto un ottimo secondo piatto da accompagnare a un'insalata che può trasformarsi in un finger food per l'aperitivo.





# PANCAKE con albumi avanzati

di Monica Martino  
del blog "Bionutrichef"



Tempo fa preparai la mia *Zuppa dolce di pandoro all'Irish Cream*, un dessert goloso, ricco e avvolgente che prevede la realizzazione di una crema a base di tuorli d'uovo. Gli albumi rimasti, preziosissima risorsa, si sono trasformati in squisiti pancake per la colazione. Variando il topping e l'accompagnamento della frutta che, nel rispetto di un approccio più sostenibile al cibo, deve essere di stagione, sono ideali durante le Feste così come in ogni altro giorno dell'anno.



## Ingredienti

- 3 albumi d'uovo (circa 90 grammi totali)
- 60 grammi di farina di tipo 1 per dolci macinata a pietra
- 2 cucchiaini di zucchero di canna
- 1 cucchiaino di Irish Cream
- Olio di semi di girasole per ungere la crepiera

Per 3  
persone

## Procedimento

In una ciotola iniziare a sbattere gli albumi con una frusta a mano. Aggiungere la farina poca alla volta ed incorporarla bene in modo da non creare grumi.

Unire quindi lo zucchero, poi l'Irish Cream.

Lasciare riposare per 15 minuti.

Scaldare la crepiera (o un padellino antiaderente), ungerla leggermente con l'olio, dopodiché versare un mestolino di pastella.

Appena sulla superficie del pancake appariranno piccole bolle, rivoltarlo e proseguire la cottura: saranno necessari due minuti circa per lato.

I pancake di albumi possono essere gustati con un topping al cioccolato oppure con un buon miele della varietà preferita, accompagnandoli con buona frutta fresca.



## SQUAGLIO delle clarisse della Santissima Annunziata

di Donatella Bartolomei  
del blog "L'ingrediente perduto"



Da secoli i monasteri sono considerati magiche e raffinate officine di pasticceria. Nel testo “La cucina dello Spirito” a cura di Tommaso Lucchetti, si narra che la madre superiora madame d’Arestel, per giustificare il consumo della cioccolata da parte delle monache, affermava «Dio non può considerare come peccato di gola questa leccornia perfetta, dal momento che *egli stesso è tutta perfezione*».

Chi non ricorda, inoltre, la sfortunata Gertrude dei Promessi Sposi che, in procinto di entrare in convento, si fa portare una chicchera di cioccolata, all’epoca emblema della vita claustrale.

A un gruppo di suore clarisse di Oaxaca, inoltre, si attribuisce la geniale e rivoluzionaria idea di aggiungere zucchero e latte alla tisana di semi di cacao degli amerindi.

Quella che vi propongo è una ricetta conservata nel monastero della Santissima Annunziata delle clarisse urbaniste di Jesi.

Il manoscritto firmato da Suor Maria Giuseppina riporta la ricetta del rinomato Squaglio delle clarisse.



## Ingredienti

- 20 grammi cacao amaro in polvere
- 60 grammi di zucchero semolato
- 8 grammi di fecola di patate
- Una bacca di vaniglia
- 250 grammi di latte scaduto da un giorno
- 250 millilitri di acqua
- Un cucchiaino di rum o rosolio

Per 2/3  
persone

## Procedimento

Mescolare il cacao setacciato, lo zucchero, la fecola di patate e i semi raschiati dalla bacca di vaniglia.

Stemperare il tutto con il latte e l'acqua versati a filo, mescolando con una frusta a mano per evitare la formazione di grumi.

Unire il liquore e mescolare ancora.

Portare a bollore e cuocere per un minuto o fino ad addensamento senza smettere di rimestare.

Servire lo squaglio caldo accompagnandolo con biscotti.





# SFOGLIATINE con crema di limoni spremuti

di Paola Uberti, fondatrice di Libricette



Cucinare significa anche fare aromaterapia.

Fate una prova: aprite il frigorifero, poi la dispensa, quindi osservate il vostro porta frutta e pensate a quanti profumi univoci e inconfondibili vi risiedono, caratteristici di ogni alimento. Tra questi piccoli tesori odorosi, i limoni sono tra i più "gentilmente potenti"; sono capaci di raccontare storie di sole, mare, colline o grandi vasi di coccio accomodati su meravigliosi terrazzi. Trovo irresistibile il profumo dei limoni e il sapore della loro scorza - nota amarognola della parte bianca compresa - che in questa ricetta bilancia la burrosità della pasta sfoglia e la dolcezza dello zucchero e partecipa a una vera esplosione di sapore che lascia il segno.



## Ingredienti

- 140 grammi di mezzi limoni non trattati, spremuti
- ½ limone non trattato
- 155 millilitri di acqua
- 85 grammi di zucchero semolato
- 2 dischi di pasta sfoglia da 280 grammi ciascuno
- Latte intero fresco q.b.
- Zucchero a velo q.b.

Per 8  
persone

## Procedimento

Eliminare il picciolo dai limoni spremuti, dopodiché ridurli a pezzi piuttosto piccoli e sistemarli in una pentola antiaderente. Spremere il mezzo limone, versare il succo nella pentola e tagliare a pezzetti anche questo mezzo agrume spremuto per poi unirli agli altri. Aggiungere acqua e zucchero, portare a bollire a pentola coperta e a fiamma media, ridurre il calore e cuocere per 50 minuti o fino a quando i limoni saranno molto morbidi, aggiungendo acqua calda al bisogno e mescolando di tanto in tanto.

A questo punto cuocere ancora a pentola scoperta affinché la preparazione asciughi e lo zucchero scurisca leggermente, trasformandosi in un caramello non troppo scuro.

Spegnerlo il fuoco e lasciare raffreddare.

Scaldare il forno a 220°C in modalità ventilata.

Trasferire i limoni in un frullatore e ridurli in crema aiutandosi con un po' d'acqua: il composto deve risultare piuttosto sodo. A piacimento è possibile lasciare la crema grossolana oppure ridurla in purea.

Con un coppa pasta di 8,5 centimetri di diametro, ricavare 16 dischi dalla pasta sfoglia e bucherellarli con i rebbi di una forchetta.

Mettere un cucchiaino circa di crema di limoni spremuti al centro di ogni disco, poi chiudere creando una mezzaluna e sigillando molto bene le

giunture.

Trasferire le sfogliatine su una placca foderata di carta da forno, pennellarle con poco latte e cuocerle per 8 minuti o fino a quando la pasta sfoglia sarà gonfia, dorata e croccante.

Estrarre dal forno e lasciare raffreddare su una gratella per dolci per poi cospargere con una generosa quantità di zucchero a velo setacciato.

NOTA

I ritagli di pasta sfoglia possono essere recuperati. Cuocerli in forno ventilato a 220°C fino a quando saranno gonfi, dorati e croccanti, sfornarli, cospargerli con spezie a piacere oppure con miele e sale ed ecco pronti snack che combattono gli sprechi e sono amici del risparmio. È necessario prestare attenzione durante la cottura poiché i ritagli avranno certamente forme e dimensioni variabili, quindi cuoceranno in tempi differenti.



## PUDDING AI DATTERI con salsa al caramello

di Rosa Del Gaudio  
del blog "Il folletto panettiere"



Il pudding è una preparazione tipica dei paesi anglosassoni ed è una sorta di torta - o budino compatto - che può essere preparata in versione dolce o salata.

La ricetta deriva da quella del porridge, una pietanza preparata nel XIV secolo dagli inglesi che consisteva in un piatto dolce-salato a base di carne bollita di manzo e montone cui erano aggiunti uva passa, prugne, ribes, vino e spezie. Alla fine del '500 nella preparazione furono inseriti ingredienti come uova, pangrattato, frutta secca, liquori e birra.

Il pudding entrò nella tradizione natalizia durante il Medioevo, quando il "Christmas Pudding" veniva preparato la venticinquesima domenica dopo la festa della Santissima Trinità. Gli ingredienti dovevano essere tredici in ricordo di Gesù e dei dodici apostoli e si doveva mescolare il dolce in senso orario, in riferimento al viaggio dei Re Magi.

Questo dolce divenne un vero e proprio simbolo del Natale quando Charles Dickens lo citò nel suo Canto di Natale.

Negli USA e in Inghilterra questo dolce è preparato da tutta la famiglia e ognuno ha la sua personale ricetta; a volte si mette nell'impasto una moneta avvolta nella pellicola alimentare che porterà fortuna per l'anno a venire a chi la trova. Il pudding è cotto a vapore avvolto in teli appesi, a bagnomaria o al forno.

La sua soffice consistenza, a metà tra una torta e un budino, vi conquisterà al primo morso.

Con la ricetta che vi propongo potrete utilizzare i datteri che durante le feste abbondano, rischiando di fare una brutta fine. Il fatto che arrivino da lontano compiendo viaggi non proprio sostenibili, inoltre, rende ancor più importante evitarne lo spreco.



## Ingredienti

Per il pudding:

- 150 grammi di burro morbido + un po' per lo stampo
- 150 grammi di zucchero di canna
- 2 uova
- 175 grammi di farina
- Un cucchiaino di lievito per dolci
- 2,5 ml di estratto naturale di vaniglia
- 50 grammi di datteri snocciolati
- 50 grammi di uvetta
- 40 grammi di noci sgusciate

Per la salsa al caramello:

- 50 grammi di zucchero di canna
- 50 grammi di burro
- 100 millilitri di panna fresca

Per 4  
persone

## Procedimento

Montare il burro morbido e lo zucchero con una frusta fino a ottenere un composto chiaro e spumoso; incorporare una per volta le uova e unire l'estratto di vaniglia.

Lavorando con una spatola, aggiungere la farina poca alla volta, dopodiché unire il lievito, i datteri tagliati a pezzetti, l'uvetta e le noci tritate grossolanamente. Amalgamare il tutto fino ad ottenere un composto omogeneo.

Imburrare molto bene uno stampo da budino di 20 centimetri di diametro, versarvi il composto e coprire con un foglio alluminio da cucina. Sul fondo di una pentola capiente porre una griglia munita di piedini (è possibile utilizzare l'accessorio del microonde oppure un cestello per la cottura a vapore).

Appoggiare lo stampo sulla griglia e versare acqua in quantità sufficiente ad arrivare a metà dell'altezza dello stesso.

Coprire la pentola e cuocere a bagnomaria per 2 ore dall'ebollizione, versando altra acqua bollente al bisogno.

Nel frattempo, preparare la salsa al caramello.

In un pentolino riunire il burro, lo zucchero e la panna, quindi cuocere a fuoco basso mescolando in continuazione; quando la preparazione giungerà a bollore, ridurre il fuoco e lasciare sobbollire. Senza smettere di

mescolare, cuocere fino a quando la salsa risulterà addensata. Quando il pudding sarà pronto, estrarlo dalla pentola e lasciarlo intiepidire. Sformarlo e servirlo con la salsa al caramello.



# TORTA di latte brianzola

di Anna Giudice e Giovanna Lombardi  
del blog "Cuoche Clandestine"



Questa ricetta è tipica della Brianza, ovvero della zona intorno alla città di Monza. Il protagonista è il pane raffermo: unito a cacao, uvetta e pinoli, diventava la torta della festa.

In passato, quando non si possedeva il forno in casa che era un lusso, si portavano le teglie dal fornaio, il quale cuoceva le torte assieme al pane. È un'usanza che in qualche paesino si perpetua ancora: alcune persone ritengono che la cottura nel forno del "prestinée" (il prestinaio, il fornaio) dia un risultato migliore.

Con il tempo la torta di latte si è modernizzata e arricchita di ingredienti: sono arrivati il cioccolato, gli amaretti e anche il liquore. È dunque diventata una torta ricca, sempre più gustosa e degna di essere servita nelle grandi occasioni. Oggi come allora, infatti, si prepara in occasione delle feste di paese o di altre celebrazioni, religiose o meno.

La nostra ricetta è ispirata alla torta che preparava la signora Giulia di Bernareggio. Le sue erano porzioni megagalattiche che grondavano cioccolato e bontà. La serviva sempre con un'abbondante "chicchera" di caffè forte. Se non la finivamo tutta si arrabbiava, ma non c'erano mai problemi. Il caffè invece ci teneva svegli un paio di giorni!



## Ingredienti

- Un litro di latte scaduto da un giorno
- 300 grammi di pane raffermo
- 150 grammi di amaretti secchi
- 30 grammi di cacao amaro
- 50 grammi di pinoli
- 70 grammi di uva passa
- 100 grammi di cioccolato fondente
- 50 grammi di liquore all'amaretto
- La buccia grattugiata di un'arancia con scorza edibile

Per 6  
persone

## Procedimento

Intiepidire il latte.

Rompere grossolanamente il pane raffermo, ammetterlo nel latte assieme agli amaretti, coprire e lasciare riposare in frigorifero da un minimo di 2 a un massimo di 8 ore.

Scaldare il forno a 180°C in modalità ventilata.

Schiacciare il pane e gli amaretti con una forchetta per romperli finemente, poi aggiungere tutti gli altri ingredienti mescolando con cura.

Rivestire l'interno uno stampo quadrato di 20 x 20 centimetri con un foglio di carta da forno bagnato e strizzato.

Versate il composto nello stampo e infornare per 30 minuti.

Sformare la torta aiutandosi con la carta da forno, poi lasciarla raffreddare completamente su una gratella per dolci prima di tagliarla a quadrettoni e servirla.





# CONFETTURA di scorze e semi di zucca

di Paola Uberti, fondatrice di Libricette



Se la fata buona di Cenerentola ne ha tratto una lussuosa carrozza, ci sarà un perché. La zucca è un ortaggio prezioso, in molti sensi: dai principi nutritivi che la contraddistinguono, alla versatilità che la rende adatta a piatti salati o dolci, fino alla possibilità di utilizzarne qualsiasi parte (picciolo escluso), anche quelle che siamo abituati a gettare tra i rifiuti.

Avendo cura di scegliere zucche di provenienza sicura, con gli scarti delle stesse abbiamo la possibilità di realizzare una confettura molto particolare, dal sapore delicato e appagante, perfetta per essere consumata con i formaggi freschi o poco stagionati oppure spalmata sul pane, come da tradizione.

Basta poco per trasformare i cosiddetti scarti in risorse: è sufficiente un'inversione di marcia del pensiero volta a scardinare falsi miti culinari e comportamenti che fanno male al portafogli e all'ambiente e offendono quanti non hanno libero accesso al cibo.



## Ingredienti

- 360 grammi di scarti di zucca (scorza, semi e filamenti interni)
- 300 millilitri di acqua
- 110 grammi di zucchero grezzo di canna
- Il succo e la polpa di mezzo limone

Per 2  
barattoli da  
120 ml

## Procedimento

Dopo averli lavati con cura, sanificare i vasetti bollendoli per 20 minuti in abbondante acqua e preservandoli dalla rottura avvolgendoli con un canovaccio pulito. Scolarli utilizzando una pinza e lasciarli raffreddare capovolgendoli su un panno da cucina lavato.

Tagliare la scorza della zucca in pezzi di medie dimensioni.

Riunire tutti gli scarti dell'ortaggio in una pentola d'acciaio dal fondo spesso.

Versare l'acqua e unire zucchero e succo e polpa di limone.

Portare a bollore a fiamma vivace, quindi ridurre il calore al minimo e cuocere per 30 minuti o fino a quando la scorza e i semi della zucca saranno molto morbidi.

Frullare il tutto con un frullatore a immersione per ottenere una consistenza perfettamente liscia. Al bisogno, la preparazione può essere passata attraverso un setaccio al fine di eliminare eventuali piccoli residui dei semi.

Sempre a calore moderato, proseguire la cottura della confettura per 10 minuti o fino a quando supererà la prova piattino (sistemare un cucchiaino di confettura su un piattino precedentemente raffreddato in freezer e inclinare quest'ultimo; se la confettura scivola molto lentamente, è pronta).

Aiutandosi con un mestolino, versare la confettura bollente nei vasetti, poi chiuderli con il coperchio (rigorosamente nuovo e ben lavato) e rovesciarli

sul piano di lavoro.

Lasciare raffreddare completamente prima di sanificare i vasetti pieni con lo stesso metodo utilizzato quando erano vuoti. A fine processo verificare che si sia creato il sottovuoto (assenza di "click-clack" premendo la parte centrale del coperchio). In caso contrario, ripetere l'operazione di sanificazione utilizzando un coperchio nuovo.

### NOTA

Il metodo di sanificazione illustrato sopra non corrisponde alla sterilizzazione che è ottenibile solo con strumenti professionali.

Al momento di consumare la confettura, per scongiurare rischi, è importante effettuare un esame visivo e olfattivo della stessa. Essa si conserva per alcune settimane nei barattoli sigillati, riposti in un luogo fresco, buio e asciutto e deve essere sistemata in frigorifero e consumata entro due o tre giorni una volta aperta.

Il mezzo limone spremuto e privato della polpa che è stato utilizzato nella ricetta è un perfetto deodorante naturale per lavastoviglie da usare durante il ciclo di lavaggio.

# I NOSTRI CONSIGLI





## **PANETTONE SORPRENDENTE**

È avanzato il panettone classico? Puoi usarlo per preparare gustosissime tartine per l'aperitivo anche quando le Feste saranno trascorse. Taglia il panettone a fette, poi ricava da esse quadrati di 3 centimetri di lato. Tostali velocemente in padella per renderli croccanti, poi spalmali con un po' di robiola fresca e completa il tutto con un buon filetto di acciuga sottolio e un po' di scorza di limone grattugiata al momento.

**Paola Uberti, fondatrice di Libricette**



## **SOS DECOTTO!**

Utilizzate le foglie esterne dei carciofi (quelle coriacee) per realizzare un decotto prezioso alleato del fegato, soprattutto durante le Feste. Ponete le foglie in una pentola, coprite con acqua fredda e fate bollire per 10 minuti. Filtrate il tutto e dolcificate con un po' di miele di acacia, rododendro o di agrumi.

**Monica Benedetto e Nicolò del blog "Una padella tra di noi"**



## **MAGICA GRANOLA**

Per non sprecare la frutta secca che avanza dopo le Feste, preparate una sana e nutriente granola fatta in casa. Tritate grossolanamente la frutta secca, unite un po' di fiocchi d'avena e di miele di acacia o millefiori, mescolate bene e distribuite in un unico strato su una teglia rivestita con carta forno. Cuocete a 150°C sino ad ottenere il giusto grado di tostatura. Lasciate raffreddare, riducete in briciole e conservate in un barattolo di vetro ben chiuso.

**Donatella Bartolomei del blog "L'ingrediente perduto"**



## **VERDURA SENZA PAURA**

Per accompagnare le carni delle feste spesso si fanno grandi infornate di verdure, ma non sempre si finisce tutto. Una crema spalmabile è una buona idea per utilizzare gli avanzi. In una pentola fate soffriggere un po' di cipolla con poco olio extravergine. Quando sarà appena dorata unite due patate di medie dimensioni, saltate, unite gli avanzi di verdure, coprite con acqua o brodo e cuocete per 20 minuti a fuoco medio-basso. Salate e pepate, frullate e gustate con croccanti crostini.

**Silvia De Lucas del blog "Silvia Pasticci"**



## **PASTICCIO...IN GAMBA**

Vi state chiedendo cosa fare con i gambi delle cime di rapa? Ecco la soluzione per 4 persone! Lessate i gambi di 500 g di cime di rapa in abbondante acqua non salata per circa 15 minuti dal bollore, poi scolateli e lasciateli raffreddare. Frullateli con 150 g di ricotta, trasferite il composto in una ciotola, unite altri 150 g di ricotta, 2 uova, 4 cucchiari di parmigiano reggiano, sale, pepe e mescolate. Foderate una teglia con carta da forno, spennellatela con poco olio extravergine di oliva e spolverate con un po' di pangrattato. Versate il composto, livellatelo, cospargete la superficie con altro pangrattato e infornate a 180°C per 30-35 minuti o fino a doratura.

**Fernanda Demuru del blog**  
**"Il leccapentole e le sue padelle"**

## UN CARRELLO INTELLIGENTE

Forse non tutti ci pensano, ma la lotta allo spreco alimentare inizia dalla spesa. Pianificare i pasti e compilare una lista ragionata sono i primi passi da compiere; questo è valido sempre, ma è ancora più vero nel periodo delle Feste, quando il desiderio di portare in tavola pranzi e cene “suntuosi” ci può indurre ad acquistare più del necessario. Molto importante è la scelta delle portate; componendo il menù cerchiamo di scegliere pietanze che abbiano in comune almeno una parte degli ingredienti. Questo ci permetterà di ridurre la quantità e la varietà di cibi da comprare. Nel redigere la lista della spesa è importante anche annotare il peso o il numero di confezioni che ci occorrono, per non trovarci di fronte al banco del supermercato con il dubbio e magari abbondare con gli acquisti nel timore di ritrovarci con quantità inadeguate. Una volta definita tutta la lista, cominciamo con il depennare tutto ciò che abbiamo già in casa: in questo modo eviteremo eccedenze che rischierebbero di non essere consumate. Infine, trascorse le Feste, non dobbiamo avere remore nell'utilizzare e condividere avanzi ed esuberi che rappresenteranno anche un gustoso ricordo della celebrazione appena trascorsa. Non dimentichiamo inoltre che molti cibi avanzati si possono conservare in frigorifero dentro appositi contenitori ermetici: almeno per un giorno o due avremo pranzo e cena già pronti!

**Rosa del Gaudo**  
del blog **“Il folletto panettiere”**





### **SOLO POCI GRAMMI**

Da 80 grammi di soia e poco più di 1 litro di acqua, utilizzando il vegan milker si ottiene una quantità di bevanda sufficiente al fabbisogno di 4 o 5 giorni. Con ciò che rimane del legume si possono preparare ottime polpette fritte, al forno o in umido.

**Monica Martino del blog "Bionutrichef"**

## DI TUTTO UN PO'

Le bucce degli agrumi non trattati essiccate sui termosifoni profumano la casa e una volta disidratate possono aromatizzare lo zucchero. Gli avanzi di cotechino e lenticchie, frullati assieme, diventano ottime polpette. Fette di arrosto o roast beef sbriciolate e salumi avanzati macinati sono un ottimo ripieno per la pasta fresca. Pandoro e panettone tagliati e tostati a bassa temperatura in forno diventano "fette biscottate" e si conservano a lungo. I gusci della frutta secca si possono mettere nei vasi che stanno all'aperto per proteggere le radici delle piante dal freddo. Le bucce di frutta o verdura, essiccate e tritate, possono essere utilizzate come coloranti naturali.

**Anna Laura Mattesini del blog "Eat Parade Blog"**



# INDICE INTERATTIVO DELLE RICETTE

Clicca sulle immagini per visualizzare la ricetta



Aperitivo bitter  
alla scorza d'arancia

15



Bucce di patata  
al miele

18



Crostatine salate con funghi, avanzi  
di formaggio e miele di castagno

21



Risotto con ritagli  
di finocchio

24



Pasta ripiena con pancetta  
e broccoli al 100%

27



Guancia  
di manzo brasata

31



Polpette di patate  
e ragù avanzato

34



Pancake  
con albumi avanzati

37



Squaglio delle clarisse della  
Santissima Annunziata

40



Sfogliatine con crema di  
limoni spremuti

43



Pudding ai datteri  
con salsa al caramello

46



Torta di  
latte brianzola

49



Confettura di scorze  
e semi di zucca

52



**BUONE  
FESTE**



RICETTE SOSTENIBILI PER LE FESTE

Autori Vari

© 2021 LIBRICETTE.eu<sup>®</sup> powered by UP CONSULTING di Paola Uberti Impresa Individuale.

Tutti i diritti riservati.

Vietata la vendita.

Le modalità di utilizzo, riproduzione e condivisione di quest'opera sono specificate nelle pagine seguenti.

Prima pubblicazione sul web dicembre 2021.