

Riciclare con gusto

**Riduci lo spreco.
Acquista il giusto.**



Autonome Provinz Bozen
Provincia autonoma di Bolzano
Provincia autonoma de Bulsan
SÜDTIROL · ALTO ADIGE

EVERYDAY
FOR FUTURE

Risolatte

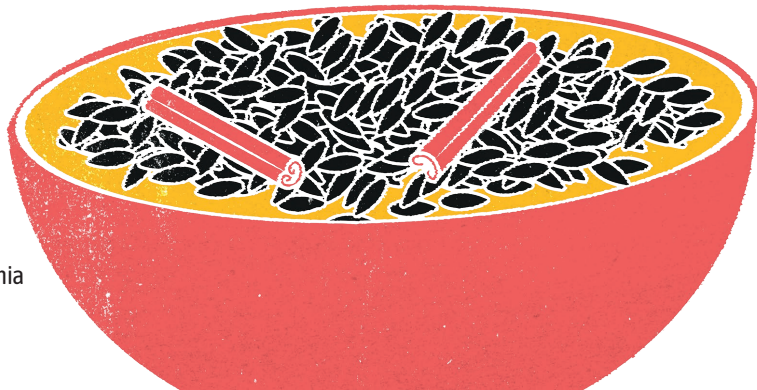
Avanzi di riso



Ingredienti per 4 persone

- 1 l • latte
- 20 g • burro
- 200 g • riso
- 1 pizzico • sale
- 1 pizzico • scorza di limone grattugiata
- 1 pezzo • scorza di cannella
- 2 chiodi • di garofano
- 2 cc • zucchero

- 1** Scaldare il latte con il sale, la buccia di limone, la scorza di cannella e i chiodi di garofano.
- 2** Aggiungere il riso e portare ad ebollizione.
- 3** Cuocere mescolando di tanto in tanto.
- 4** A fine cottura incorporare il burro freddo e lo zucchero.
- 5** Servire con cannella o marmellata di mirtilli rossi.



Ricetta della Scuola professionale per l'economia domestica e agroalimentare Corces

Minestrone di verdure

Avanzi di verdure



Ingredienti per 4 persone

- 1,5 l • brodo di verdure
- 500 g • verdure miste
- 1 • patata
- 1 • cipolla
- 1 • spicchio d'aglio
- 2 • pomodori
- 4 cc • olio
- 3 cc • parmigiano
- sale



Ricetta della Scuola professionale per l'economia domestica e agroalimentare Teodone

- 1** Pulire e lavare le verdure e la patata.
- 2** Tagliare a dadini.
- 3** Tritare finemente la cipolla e l'aglio.
- 4** Scaldare l'olio e farvi imbiondire la cipolla e l'aglio.
- 5** Aggiungere le verdure e le patate e stufare.
- 6** Allungare col brodo, salare e lasciar cuocere per circa 20 minuti.
- 7** Nel frattempo sbucciare i pomodori e tagliare a dadini.
- 8** Prima di condire aggiungere i pomodori e il parmigiano al minestrone.

Il consiglio dello chef:

In aggiunta alle verdure è possibile aggiungere 3 cc di pasta cotta o 2 cc di riso cotto.

Arrosto di macinato

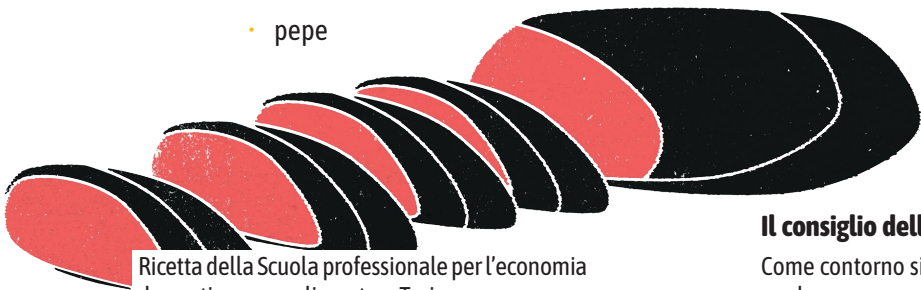
Avanzi di carne



Ingredienti per 4 persone

- 1/2 kg • macinato o resti di carne macinati
- 1 • cipolla
- 2 • spicchi d'aglio
- 1 • uovo
- 4 cc • prezzemolo tritato
- 1 cc • farina
- 1 cc • sale
- 1 cc • paprika
- 2 cc • olio
- pepe

- 1** Tritare finemente la cipolla e l'aglio.
- 2** Far imbiondire in poco olio.
- 3** Aggiungere al macinato e mescolare con tutti gli altri ingredienti.
- 4** Ungere una pirofila.
- 5** Adagiarvi il composto e dargli la forma di un arrosto.
- 6** Infornare a 180 °C per circa 30 – 40 minuti.
- 7** Tagliare a fette e servire.



Ricetta della Scuola professionale per l'economia domestica e agroalimentare Tesimo

Il consiglio dello chef:

Come contorno si abbinano bene riso, purè di patate, verdure, peperonata o insalata.

Pasticcio di pasta

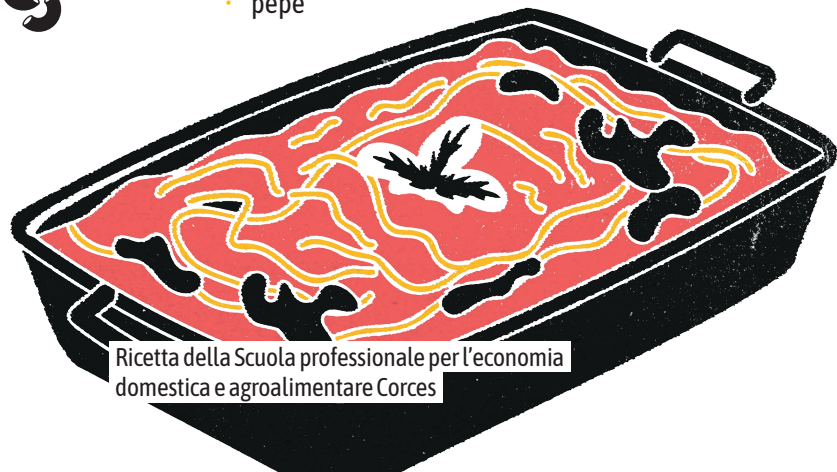
Avanzi di pasta



Ingredienti per 4 persone

- 400 g • bucatini
- 160 g • prosciutto
- 150 g • formaggio di montagna
- 200 ml • panna
- 5 • uova
- noce moscata
- sale
- pepe

- 1** Cuocere la pasta.
- 2** Tagliare a cubetti il prosciutto.
- 3** Grattugiare il formaggio.
- 4** Sbattere le uova, aggiungere la panna ed insaporire.
- 5** Mescolare tutti gli ingredienti.
- 6** Adagiare il composto in una casseruola.
- 7** Infornare a 180 °C per circa 30 minuti.



Ricetta della Scuola professionale per l'economia domestica e agroalimentare Corces

Insalata russa

Avanzi di patate

Ingredienti per 4 persone

- 200 g • patate
- 100 g • carote
- 100 g • cetrioli sott'aceto
- 100 g • piselli
- 1 • sedano rapa (a piacere)
- maionese
- aceto
- sale
- pepe

- 1** Pulire e cuocere le patate, le carote ed il sedano rapa.
- 2** Far raffreddare e sgocciare.
- 3** Tagliare a dadini.
- 4** Mescolare bene il tutto in una scodella.
- 5** Aggiustare di aceto, sale e pepe.
- 6** Ultimare con la maionese.
- 7** Lasciar riposare e raffreddare in frigo.

Il consiglio dello chef:

Si consiglia di aggiungere: 1 pezzo di salsiccia e 1 pezzo di mela, oppure capperi e filetti di acciughe. Aggiungendo la salamoia dei cetrioli sott'aceto si affina il sapore. Per una versione light allungare la maionese con yogurt magro bianco.

Ricetta della Scuola professionale per l'economia domestica e agroalimentare Teodone

Risotto al pomodoro

Avanzi di salsa di pomodoro



Ingredienti per 4 persone

- 240 g • riso per risotti
(Arborio, Vialone, Carnaroli)
- 50 g • cipolla
- 2 cc • olio d'oliva
- 2 cc • burro
- 100 ml • vino bianco
- 1 cc • concentrato di pomodoro
- 400 g • salsa di pomodoro
- 250 ml • brodo (o acqua)
- 30 g • parmigiano grattugiato
- sale

- 1** Sbucciare la cipolla e tritare finemente.
- 2** Imbiondire in olio d'oliva ed un cucchiaio di burro.
- 3** Aggiungere il riso e soffriggere a fiamma bassa.
- 4** Aggiungere il concentrato di pomodoro.
- 5** Sfumare col vino bianco.
- 6** Allungare con la salsa di pomodoro e man mano il brodo.
- 7** Mescolare di tanto in tanto.
- 8** Cuocere il riso al dente e togliere dalla fiamma.
- 9** Aggiungere il burro freddo ed il parmigiano.

Il consiglio dello chef:

Il risotto deve essere un po' liquido e cremoso. La quantità di brodo da aggiungere dipende dalla consistenza della salsa di pomodoro. Più è densa, più brodo serve per la cottura.

Ricetta della Scuola professionale per l'economia domestica e agroalimentare Teodone



Tiramisù

Avanzi di biscotti



Ingredienti per 4 persone

- 2 • uova (pastorizzate)
- 60 g • zucchero
- 250 g • mascarpone
- 1 cc • liquore all'uovo o rum
- avanzi di biscotti
- 150 ml • caffè forte, non zuccherato
- cacao in polvere per guarnire



Ricetta della Scuola professionale per l'economia domestica e agroalimentare Tesimo

- 1** Separare i tuorli dagli albumi.
- 2** Sbattere i tuorli con lo zucchero fino ad ottenere una crema spumosa.
- 3** Aggiungere mascarpone, liquore all'uovo o rum.
- 4** Montare gli albumi a neve e incorporare alla crema.
- 5** Inzuppare per un attimo gli avanzi di biscotti nel caffè.
- 6** Adagiare nei bicchierini o nelle coppette.
- 7** Ricoprire con un po' di crema.
- 8** Fare un altro strato di biscotti e concludere con la crema.
- 9** Mettere in frigo.
- 10** Prima di servire guarnire con il cacao in polvere.

1 tuorlo pastorizzato = 20 g

1 albume pastorizzato = 30 - 40 g

Macedonia di frutta

Avanzi di frutta

Ingredienti per 4 persone

- 1 kg • frutta mista (mela, pera, kiwi, ...)
- succo di mezzo limone
- zucchero a piacere

- 1** Lavare la frutta e se necessario sbucciarla.
- 2** Tagliare a pezzetti di grandezza regolare.
- 3** Mescolare con succo di limone e zucchero e lasciare riposare per un po'.



Ricetta della Scuola professionale per l'economia domestica e agroalimentare Tesimo

Il consiglio dello chef:

Servire la macedonia a temperatura ambiente per esaltare il sapore degli ingredienti. Aggiungere eventualmente nocciole, noci e uvetta alla macedonia di frutta.

Gli alimenti che finiscono più spesso nella pattumiera:



Fonti:

Waste Watcher 2023/2024/2026,
IIAS – Istituto Italiano Alimenti Surgelati



21 %

di frutta e verdura
viene scartato

20 %

del pane viene
buttato via

22 %

dei latticini finisce
tra i rifiuti

provincia.bz.it/spreco-alimentare