

#ioSPRECOmeno

EVERYDAY
FOR FUTURE

RISOLATTE

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



Ingredienti per 4 persone



- 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

MINISTRONE DI VERDURE

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

Ingredienti per 4 persone





- 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

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

Ingredienti per 4 persone





- 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

IL CONSIGLIO DELLO CHEF

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



PASTICCIO DI PASTA

400 G	BUCATINI
160 G	PROSCIUTTO
150 G	FORMAGGIO DI MONTAGNA
200 ML	PANNA
5	UOVA
	NOCE MOSCATA
	SALE
	PEPE

Ingredienti per 4 persone





- 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

INSALATA RUSSA

200 G	PATATE
100 G	CAROTE
100 G	CETRIOLI SOTT'ACETO
100 G	PISELLI
1	SEDANO RAPA (A PIACERE)
	MAIONESE
	ACETO
	SALE
	PEPE



Ingredienti per 4 persone



- 1** Pulire e cuocere le patate, le carote ed il sedano rapa
- 2** Far raffreddare e sgocciolare
- 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.

RISOTTO AL POMODORO



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	LIQUIDO BRODO (O ACQUA)
30 G	PARMIGIANO GRATTUGIATO
	SALE

Ingredienti per 4 persone



- 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.

TIRAMISÙ

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



Ingredienti per 4 persone



- 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

1 KG

**FRUTTA MISTA (MELA,
PERA, KIWI..)**

SUCCO DI MEZZO LIMONE

ZUCCHERO A PIACERE



Ingredienti per 4 persone



- 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'

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.

DIESE LEBENSMITTEL FINDEN WIR

16 %

GEKOCHTES UND SELBST ZUBEREITETES
PRODOTTI GIÀ COTTI



14 %

BROT & BACKWAREN
PANE E PRODOTTI DA FORNO



MILCHPRODUKTE
LATTICINI

6 %

UNO SPESSO NELLA PATTUMIERA

R AM HÄUFIGSTEN IN DER TONNE

9%

SONSTIGE LEBENSMITTEL
ALTRI ALIMENTI



34%

OBST & GEMÜSE
FRUTTA E VERDURA



11%

GETRÄNKE
BEVANDE



7%

FERTIG- UND
TIEFKÜHLPRODUKTE
PRODOTTI FINITI
E SURGELATI



Impressum - Herausgeber/Editore: Autonome Provinz Bozen, Südtirol/
Provincia Autonoma di Bolzano - Grafische Erstellung/Grafica: Effekti,
Neumarkt/Egna - Druck/Stampa: La Bodoiana, Bozen/Bolzano
Quelle - Fonte: Umfrage unter 1.000 Befragten in Deutschland ab 14 Jahren, Bundes-
ministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (Herbst 2018)

GLI ALIMENTI CHE FINISCONO P