

**Giuliana
Lomazzi**

Riciclare in cucina



L'arte di utilizzare con gusto scarti e avanzi

i ricettari

Terra Nuova
EDIZIONI

a colori

Direzione editoriale: Mimmo Tringale e Cristina Michieli
Curatore editoriale: Enrica Capussotti

Autore: Giuliana Lomazzi
Titolo: Riciclare in cucina

Foto delle ricette e della copertina: Giancarlo Gennaro – www.giancarloquennaro.com
Impaginazione: Domenico Cuccu
Progetto grafico e copertina: Andrea Calvetti

©2013, Editrice Aam Terra Nuova, via Ponte di Mezzo, 1
50127 Firenze tel 055 3215729 – fax 055 3215793
libri@aamterranuova.it - www.terranuovaedizioni.it

I edizione giugno 2013
Collana: I ricettari a colori

ISBN: 978 88 6681 021 6

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte del libro può essere riprodotta o diffusa con un mezzo qualsiasi, fotocopie, microfilm o altro, senza il permesso dell'editore. Le informazioni contenute in questo libro hanno solo scopo informativo, pertanto l'editore non è responsabile dell'uso improprio e di eventuali danni morali o materiali che possano derivare dal loro utilizzo.
Stampa: Lineagrafica, Città di Castello (Pg)

Giuliana Lomazzi

Riciclare in cucina

**L'arte di utilizzare con gusto
scarti e avanzi**

Terra Nuova Edizioni



Definire lo spreco

Il Parlamento Europeo ha dichiarato guerra allo spreco alimentare, con l'intento di dimezzare gli sperperi entro il 2025. Non è mai troppo presto per cominciare, tanto più che quest'anno, il 2013, è stato proclamato "Anno europeo contro lo spreco alimentare". Perciò mettiamo in campo tutte le nostre risorse per dire "no" al cibo gettato nella spazzatura (e, già che ci siamo, al cibo spazzatura).

Che cosa si intende esattamente con spreco? Una definizione univoca del termine non è semplice, perché le cause sono molteplici.

Nel novembre del 2011, nella relazione *Su come evitare lo spreco di alimenti: strategie per migliorare l'efficienza della catena alimentare nell'UE*, il Parlamento europeo ha cercato di darne una definizione valida per tutto il continente, invitando la Commis-

sione a presentare una proposta di legge per stabilire "la tipologia di 'spreco alimentare' e, in tale contesto, a elaborare una definizione distinta per i residui alimentari per biocarburanti o rifiuti organici, che sono distinti dai rifiuti alimentari ordinari giacché sono riutilizzati a fini energetici". Nella stessa relazione si legge anche che il Parlamento "prende atto del fatto che esiste confusione in merito alla definizione delle espressioni 'spreco alimentare' e 'rifiuto alimentare'; considera che, nell'accezione comune, per 'spreco alimentare' si intende l'insieme dei prodotti alimentari scartati dalla catena agroalimentare per ragioni economiche o estetiche o per prossimità della scadenza di consumo, ma ancora perfettamente commestibili e potenzialmente destinabili al consumo umano e che, in assenza di un possibile uso alternativo, sono destinati ad essere eliminati e smaltiti producendo esternalità negative dal punto di vista ambientale, costi economici e mancati guadagni per le imprese".

Anche la FAO si occupa della distinzione *food losses* e *food waste*. I primi, causati da problemi logistici e infrastrutturali, sono "le perdite alimentari che si riscontrano durante le fasi di produzione agricola, post-raccolto e trasformazione degli alimenti; i secondi, dovuti a fattori comportamentali, sono "gli sprechi di cibo che si verificano nell'ultima parte della catena alimentare (distribuzione, vendita e consumo finale)".

Quando si parla di sprechi bisogna perciò distinguere una parte direttamente e una indirettamente imputabile a noi. È importante farsi l'esame di coscienza (io per conto mio l'ho fatto e non arrivo ad assolvermi completamente, potrei fare di meglio) e a non lavarsene le mani pensando che in fin dei conti non tutto dipende da noi.

Per quanto riguarda i fini di questo libro, intendo far rientrare nello spreco alimentare non soltanto tutte quelle parti commestibili (bucce, torsoli, foglie, gambi ecc.) eliminati per cento motivi, ma anche tutti gli avanzi di piatti pronti gettati per le ragioni più diverse.



Tra i fornelli

Ecco la buona massaia del 2000 che, scartate le foglie verdi della verza o della scarola (cioè le più vitaminiche) e i profumati rametti verdi dei finocchi, si appresta a cucinare. Apre il frigo per prendere qualcosa, lo lascia aperto e si aggira in cucina; intanto scorre l'acqua nel lavandino... Finito di mangiare è ora di rigovernare. Nell'immondizia finisce il pane avanzato, tanto domani non è più buono (chi l'ha detto?), insieme ai biscotti rammolliti che nessuno

ha voluto per merenda e ai residui del pasto: non va bene servire le stesse cose due volte di fila! E per maggior spregio butta tutto nell'indifferenziato, impedendo a questi poveri resti di trasformarsi in prezioso compost per l'orto o per le piante ornamentali.

Ma davanti alla crisi la soluzione non è acquistare cibo spazzatura a basso prezzo, che per il basso profilo nutrizionale nutre poco, né prodotti di bassa

qualità che pensiamo di poter buttare a cuor leggero; meglio scegliere alimenti di qualità, che permettano di ridurre le porzioni perché più sazianti e saporiti, e soprattutto prodotti bio, utilizzabili nella loro interezza, senza molti scarti. E questo dovrebbe essere un ulteriore stimolo al loro consumo.

Riacquistare il senso del valore

Il denaro sarà anche una comoda invenzione, ma ha vari difetti, tra cui quello di rendere astratti gli acquisti. C'è una bella differenza fra scambiare in un negozio pezzi di carta con verdure e cogliere nell'orto un cespo di lattuga spuntato dopo aver messo personalmente il terreno nelle migliori condizioni per dare frutti. Se il cibo fosse ottenuto direttamente dal lavoro ci penseremmo bene prima di gettarlo.

Pur essendo sempre stata attenta a ridurre lo spreco al minimo, mi sono resa conto del valore di ogni briciolina



dopo l'acquisto del mulino per i cereali, qualche anno fa. Mio marito ed io abbiamo disquisito a lungo sul tipo di apparecchio da comprare. Infine, per essere coerenti con le nostre scelte, abbiamo acquistato il mulino manuale (che, per inciso, costa più o meno quanto quello elettrico). Devo confessare che quando si tratta di macinare il mio contributo è ridicolo, perché mi stanco in fretta... Ma quando uso la farina, sapendo la fatica che è costata produrla, cerco di non sprecarne nemmeno un po': come mi insegnò la mitica zia Emilia (la madrina del mio battesimo di fuoco in cucina), un bel setaccio aiuta a recuperare quanto rimasto sul piano di lavoro alla fine dell'impasto.

Impariamo a non buttare

Rifarsi ai ricettari della cucina tradizionale è un ottimo modo per scoprire ricette che utilizzano anche il cibo più povero. Molte specialità sono famose tuttora, anche se oggi si tende ad arricchirle fin troppo e sarebbe meglio recuperare anche la passata sobrietà. Qualche esempio? La ribollita, la pappa col pomodoro e i numerosi pancotti di cui ogni regione ha la sua ricetta.

Un altro bell'esempio è rappresentato dai misti di legumi, come l'ombra *Imbrecciata*, fatta con i rimasugli dei legumi rimasti nella dispensa alla fine dell'inverno.

Oltre a sfruttare le ricette tradizionali, vi suggeriamo questi semplici espedienti:

- mentre preparate le verdure per il pranzo, accantonate i torsoli di cavoli, le foglie segnate, il verde dei porri, le foglie di ravanella o carote e così via. Una volta lavati e tagliati, fateli cuocere nel brodo e la sera avrete la minestra pronta;

- quando cuocete delle verdure al vapore, mettetle nell'acqua altri ortaggi di più lunga cottura, che prenderanno il sapore delle prime e daranno un'ottima minestra. Risparmierete tempo e gas;
- cucinate dosi doppie di quelle necessarie: pulire un cavolfiore o mezzo non cambia molto, e una volta che l'avrete cotto tutto al vapore potrete consumarne una parte in insalata e la restante il giorno dopo, gratinata in forno. Gli avanzi sono risorse preziose!
- un'altra buona idea è usare l'olio solo a crudo, così se ne usa meno e si hanno meno difficoltà digestive. I piatti sono comunque saporiti, basta saperli ravvivare con erbe e spezie;
- le foglie di alloro possono essere lavate e riutilizzate un paio di volte; lo stesso vale per i chiodi di garofano e le stecche di cannella;
- le foglie del sedano, molto profumate, sono ottime per i soffritti, anche da sole, senza altre verdure aromatiche.

Attenti all'acqua!

Quella di cottura dei legumi è ottima per cuocere zuppe, cereali o verdure. Quando lessate la pasta integrale non gettate l'acqua: può essere recuperata allo stesso scopo, anche se è meno saporita del brodo di legumi. Se non trovate altri impieghi usatela per bagnare le piante.

Le verdure vanno cotte al vapore e la poca acqua impiegata può essere riutilizzata proficuamente come quella dei legumi. Tutti i liquidi di cottura vanno bene anche per realizzare soffritti senza olio. Infine, l'acqua in cui si sono lavate le verdure può servire a innaffiare.

Pane

In *Il pane di ieri* (Einaudi 2008) Enzo Bianchi rievoca la pagnotta dei tempi andati, che era più buona il giorno dopo, che troneggiava al centro della tavola perché era preziosa e di essa nulla andava sprecato – nemmeno le briciole, destinate agli uccelli. Il pane di oggi è merce di breve durata e spesso di scarsa qualità, ma non certo economico. Eppure viene facilmente gettato, quando si potrebbe recuperare proficuamente per arricchire le zuppe o realizzare sformati di verdura. Ammorbidito nel latte di soia, può essere utilizzato per realizzare un dolce, una torta salata o una farcia. Una volta grattugiato si usa per gratinare, dare consistenza a ripieni vegetariani o a crocchette. Le briciole che si raccolgono nel sacchetto del pane o sul tagliere possono essere tostate con aglio ed erbe aromatiche e usate come condimento. Meglio ancora, comunque, è prepararsi in casa il pane a pasta acida, che si conserva a lungo senza seccare.

Spese oculate

Spesso si buttano cibi scaduti perché se ne sono acquistati troppi. Perciò è bene prima di tutto pianificare gli acquisti preparando una lista almeno sommaria della spesa, dopo aver controllato il contenuto del frigo. È importante ragionare sulle offerte speciali e valutare bene ciò che si sta comprando. Non meno importante è l'immagazzinamento: la verdura subito in frigo, così si conserva meglio, la frutta in un posto fresco. Di tanto in tanto controllate che non ci siano esemplari muffiti: le arance, per esempio, rischiano di andare a male se vengono bucate dai rametti delle vicine. Altrettanto utile il controllo regolare della dispensa.

Per prolungare le scadenze di alcuni prodotti freschi ci sono anche utili accorgimenti, come il congelatore domestico o la macchina del sottovuoto. Per esempio il tofu può essere facilmente congelato, con il vantaggio che poi sarà più facile da tagliare prima di essere completamente sgelato. Durante la cottura, poi, assorbe meglio i sapori.

Il limite del recupero

Ecco una conversazione molto istruttiva tra me e mio padre.

Lui: "Giuliana, vuoi un po' di cavolo?".

Io: "No, grazie, l'ho appena cucinato anch'io.".

Lui: "Beh, sai, è amaro. Vuol dire che lo metterò nel freezer, a piccole porzioni, così lo mangio poco per volta".

Sarà lapalissiano, ma il cibo il cui gusto è alterato non è molto recuperabile. Se abbiamo della frutta praticamente marcia e pensiamo di farci la marmellata... beh, non vale nemmeno la spesa di zucchero e gas, né tanto meno la nostra manodopera!

Non è detto che si possa salvare proprio tutto dall'immondizia, ed è bene anche sapere che costa fatica e non sempre si riesce a fare per i motivi più diversi. In tal caso occorre allora far rendere gli scarti altrimenti, per esempio trasformandoli in compost o utilizzandoli per scopi diversi. Nel ricettario troverete, qua e là, degli interessanti spunti.

Decotto contro i geloni

Bollire 500 g di bucce di rapa in 2 l di acqua. Immergere mani o piedi nel liquido caldo per 10 minuti, 3 volte al giorno. Asciugare bene.

Pasta di semi per i pori dilatati

Asciugare i semi di cetriolo e macinarli; unire in parti uguali semi di melone e di zucca, stemperare nel latte di mandorle 1 cucchiaino della miscela e applicarla sul viso per 30 minuti, quindi sciacquare con acqua di rose.

Detersivo per i piatti, detergente contro il calcare

Servono 3 limoni, 200 g di sale grosso, 400 ml di acqua e 200 ml di aceto bianco. Tagliare i limoni a pezzetti e tritarli grossolanamente nel frullatore insieme al sale; se necessario unire un po' dell'acqua già misurata. Versare l'acqua restante e l'aceto in una pentola, unire il trito cuocere per una ventina di minuti. Raffreddare e filtrare in una bottiglia o barattolo di vetro.





◀ Sformato di torsoli e costole

Sformato di torsoli e costole



1 h



- ◇ 500 g di torsoli e costole di cavoli e cavolfiore
- ◇ latte di soia
- ◇ 3 C di farina di riso
- ◇ 3 C di amido di mais
- ◇ 1 scalogno
- ◇ 1 C di capperi sotto sale
- ◇ 1 c di curry
- ◇ 3 C di olio
- ◇ 4 C di semi di papavero
- ◇ sale

■ Lavate i torsoli e le costole, quindi tuffateli in poca acqua bollente salata e fateli cuocere al dente. Prelevateli con una schiumarola e fateli intiepidire. Misurate l'acqua di cottura e allungatela con il latte sufficiente per arrivare a 500 ml. Versatene 400 ml in una casseruola, salate e fate bollire. Intanto stemperate l'amido e la farina nel liquido rimasto. Al bollore versatelo piano nella casseruola senza smettere di rimestare. Non appena vedrete addensarsi il composto spegnete il fuoco. Unite l'olio e il curry.

Tritate grossolanamente il cavolo con un coltello e mescolatelo alla besciamella. Trasferite il tutto in uno stampo foderato con carta da forno, spolverizzate con i semi di papavero e infornate per 20 minuti a 190°. Servite caldo.

Salame di cioccolato

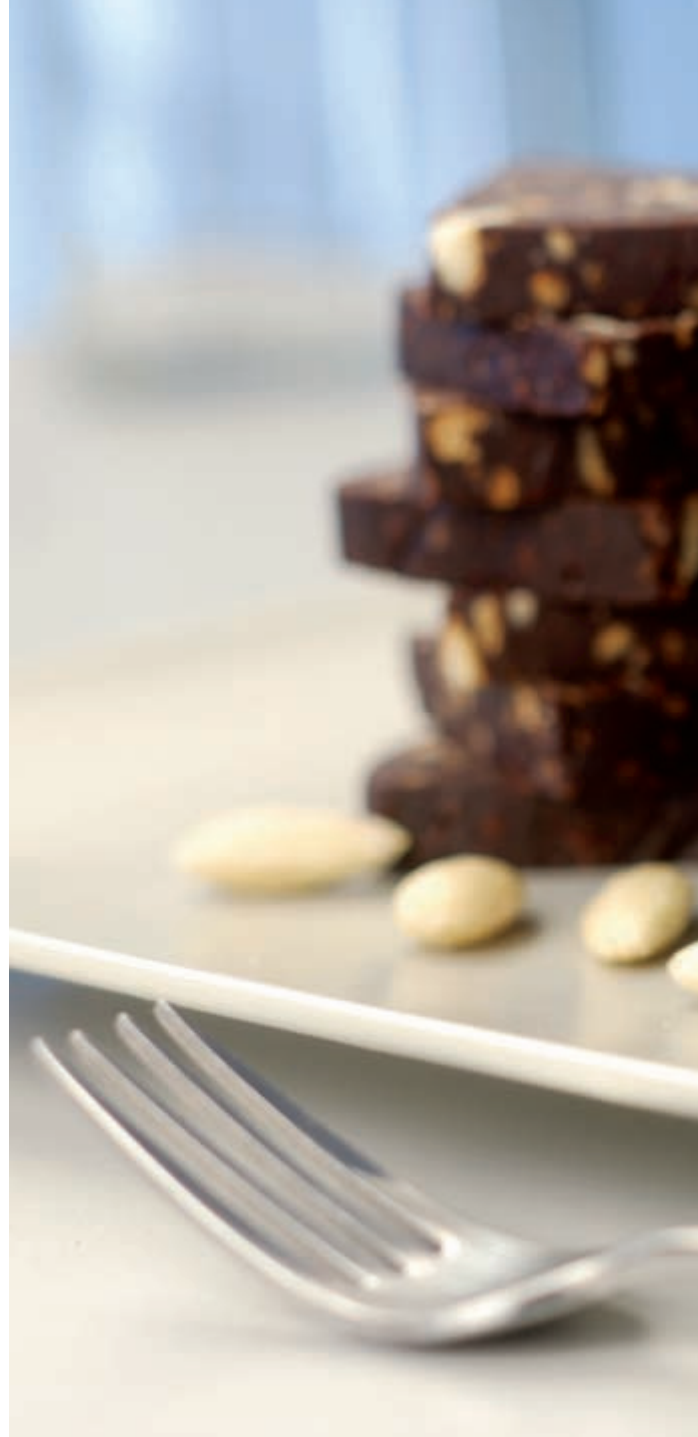


15' + riposo



- ♦ 200 g di biscotti rotti e di briciole
- ♦ 100 g di cioccolato fondente (minimo 75% di cacao)
- ♦ 1 bicchiere di succo di mela
- ♦ 50 g di residui della preparazione del latte di mandorle (oppure di mandorle macinate)
- ♦ qualche goccia di arancello (vedi pag. 112)
- ♦ pangrattato
- ♦ 1 p di cannella

■ Pestate grossolanamente i biscotti e metteteli in una ciotola. Spezzettate il cioccolato e fatelo fondere con il succo di mela, la cannella e l'arancello. Tenete il fuoco basso e rimestate sempre. Versatelo sui biscotti e fate intiepidire un po'. Unite le mandorle e il pangrattato sufficiente per rassodare il composto (che comunque non deve essere troppo duro ma piuttosto malleabile). Mettete il preparato su un foglio di pellicola alimentare senza PVC e arrotolatelo dandogli la forma di un salame. Avvolgetelo bene nella pellicola e lasciatelo in frigo un paio di ore prima di servirlo tagliato a fette.





Sommario

Premessa	3	Pane di lenticchie	34
Definire lo spreco	5	Pane all'okara	36
Secoli di frugalità	7	Polpettine in tecnicolor	36
La fame nera	8	Frittelle di bucce di mela	37
Quando c'era l'autarchia	8	Focaccia dolce-amara	37
Consigli risparmiiosi	9		
Il nostro spreco quotidiano	11	Condimenti	38
Cifre vergognose	12	Salsa di bucce di mele	40
L'ambiente non ringrazia	13	Salse per pinzimonio	42
Gli sprechi indiretti dei carnivori	14	Dado vegetale	42
Il mercato tiranno	14	Crema di cavolfiore	43
Quando la colpa è del commerciante	15	Crema di carciofi	43
Il cibo in beneficenza	16	Crema di gambi di broccoli	45
La ristorazione	17	Salsa bianca con prezzemolo e capperi	46
Futuro in bilico	17	Salsa di pomodoro ricca	48
Tra i fornelli	19	Salsa maltese	48
Riacquistare il senso del valore	20	Okara essiccato	49
Impariamo a non buttare	20	Aceto di ananas	49
Attenti all'acqua!	21		
Pane	21	Primi piatti	50
Spese oculate	21	Pastasciutta del brigante	52
Il limite del recupero	22	Lasagne primaverili	52
		Maltagliati con i fagioli	54
Pane stuzzichini e snack	24	Tagliatelle di kamut ai carciofi	54
Crespelle di lenticchie	26	Riso al finocchio	55
Granola	28	Tagliatelle rosse con zucchine trifolate	55
Pizzette di mamma Anna	28	Gnocchetti gialli ai porri (Marche)	56
Crostini al tofu	29	Garbure	58
Sgonfietti alle erbe	29	Caldo verde (Portogallo)	58
Bruschetta con pesto di sedano	31	Minestra con il tenerume (Sicilia)	59
Frittelle di douzha (Cina)	32	Brodo vegetale	59
Balote (Friuli)	32	Terrina cappuccina	61
Semi di anguria tostate	33	Zuppa cappuccina	62
Focacce ai cipollotti	33	Zuppa leggera di finocchio	62

Vellutata di cetrioli	63
Vellutata di broccoli	63
Imbrecciata (Umbria)	65
Crema di mais al pomodoro	66
Potage Crécy	66
Crema di orzo all'okara	67
Tortini di riso con funghi in umido	67
Spuma di ravanelli	68
Vellutata di foglie di ravanelli	70
Brodo di gambi di cime di rapa	70
Vellutata di funghi	71

Secondi e contorni

Monetine di broccoli	74
Channa di ceci	76
Crema di lenticchie su bruschetta	76
Bocconcini di tofu in salsa di porri	77
Fagioli rifatti	77
Involtoni di bietole	78
Sformato di broccoli	80
Verzolini (Emilia)	80
Sformato di fagiolini e patate	81
Insalata di fagioli all'agro	81
Sformato di torsoli e costole	83
Coste al gratin	84
Polpettine di verdure alla Guerrini	84
Tortini di torsoli e costole	85
Sformato di baccelli di piselli	85
Coppette esotiche di lattuga	86
Baccelli in padella	88

72

Insalata di baccelli	88
Sformato di asparagi	89
Ceci infuocati	89
Tortino di finocchi e fagioli	91
Okara strapazzato alla vietnamita	92
Frittata di pasta	94
Tortino di patate con bucce di melanzana	94
Zucca al forno	95
Cecamariti	95
Torta salata alla ricotta	96
Le virtù teramane (Abruzzo)	98
Polpette di legumi e cereali	99
Insalata con la scorza di anguria	99

Dessert e bevande

100

Salame di cioccolato	102
Dolce svizzero di pane e susine	104
Palline dolci fritte	104
Ciliegie sul pane	105
Panfruttato	105
Muffin con okara e piselli	107
Crostata meringata	108
Bevanda all'ananas	108
Semifreddo al limone	109
Bevanda di semi di melone	109
Cioccolata di semi di zucca	110
Frullato di scorza di anguria	112
Arancello	112
Marmellata di Tao	113
Torta di carote al pompelmo	113



Giuliana Lomazzi, giornalista e autrice nel campo dell'alimentazione e del benessere naturali, è docente nei corsi dell'associazione *Cibo è salute*, che diffonde il metodo Kousmine in Italia. Per *Terra Nuova* ha già pubblicato *Abc dell'alimentazione naturale* (2007), *Senza latte e senza uova* (2008) e *I germogli nel piatto* (2012). Collabora con la rivista *Terra Nuova*, *Vita&Salute*, *Slow Food*, *Focus Storia*, *Famiglia Cristiana*.

www.terranuovaedizioni.it

Ogni anno gettiamo nella spazzatura 179 chili di cibo buono, uno spreco insensato per il nostro portafoglio e una fonte di inquinamento in più per l'ambiente. Eppure trasformare in modo gustoso e creativo gli scarti vegetali e gli avanzi alimentari è meno difficile di quanto non si creda. Come dimostra l'autrice nelle oltre 80 ricette presentate in questo libro riutilizzare baccelli, foglie, gambi e altre parti di vegetali comunemente buttate via, oppure gli avanzi del giorno prima non solo costituisce un grande risparmio, ma offre l'opportunità di preparare piatti gradevoli e originali. Qualche esempio di felice recupero? Una crema di foglie di carciofi o di soli baccelli di piselli, gambi di broccoli cucinati nei modi più diversi, torsoli di cavolo che acquisiscono una straordinaria dignità gastronomica accompagnati con qualche capperi o da semi oleosi. Per conoscere gli altri esempi è sufficiente sfogliare il libro... e insieme godere delle splendide immagini che accompagnano le ricette più intriganti.

ISBN 88 6681 021 6



9 788866 810216

€ 13,00