



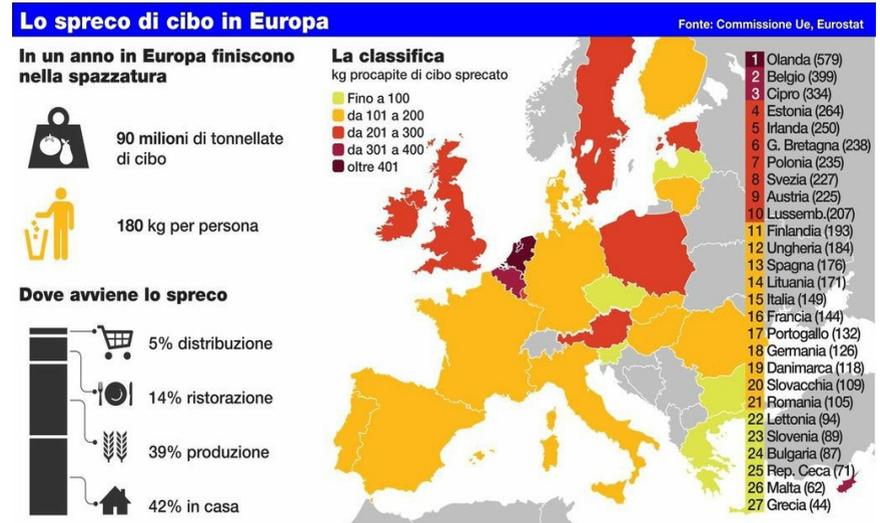
# La mia ricetta antispreco

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



**NON SPRECCARE E' IMPORTANTE !**

Ogni anno nel mondo vengono buttate via **1,3 miliardi** di tonnellate di cibo, pari a circa **1/3** della produzione totale di alimenti destinati al consumo umano.



Ogni cittadino italiano butta in media **149 kg** di cibo all'anno.

Nome ..... Cognome .....

# NOI COSA POSSIAMO FARE ?

Il **Consiglio dei Bambini**  
chiede di **non sprecare il cibo!**



## LABORATORIO PRATICO E RICETTE CON IL PANE RAFFERMO

Il 23 Novembre 2014, in occasione della Settimana Europea per la Riduzione dei Rifiuti (SERR), nell'ambito dell'iniziativa proposta dall'Assessorato all'Urbanistica ed Ecologia in collaborazione con altre realtà del territorio, abbiamo proposto un laboratorio rivolto ai bambini per riutilizzare il pane raffermo.

### 3. "PANEGAIARDO" di Beatrice

*Ingredienti:*

Fette di pane raffermo

Olio

Uova

Sale

Sbattere le uova con il sale. Bagnare le fette di pane nelle uova prima di friggerle nell'olio caldo.

### 4. PANE FRITTO di Ruen

*Ingredienti*

Fette di pane raffermo

Olio

Uova

Sale

*Preparazione*

Sbattere le uova con un pizzico di sale. Appoggiare il pane su tutti i due lati, mettere un po' d'olio nella padella e friggere. Aggiungere a piacere marmellata, formaggio, nutella ecc.

### 5. CHOCO BALLS di Loris

*Ingredienti*

Pane

Latte

Avanzi di cioccolato delle uova di Pasqua

Cacao e/o cocco in polvere

*Preparazione*

La sera mettere in ammollo nel latte il pane raffermo

Impastare il pane con lo zucchero, il burro, il cioccolato a pezzetti e fare delle palline. Mettere in forno per 15 minuti a 180°. A cottura ultimata passare le choco-balls raffreddate nel cacao in polvere o nel cocco.

**CREIAMO INSIEME LE RICETTE ANTISPRECO**

**RICETTE ANTISPRECO**  
**CONSIGLIO DEI BAMBINI DI MALNATE**  
**A. S. 2014/15**

**1. Torta "PAN e POMM" di Tommaso**

*Ingredienti:*

Pane raffermo a fette  
5 mele acidule a fette  
Zucchero di canna  
Buccia limone  
2 uova  
2 bicchieri di latte  
Qualche fiocco di burro  
A piacere si può aggiungere:  
Polvere cannella  
Uvetta  
Noci ecc.

*Preparazione:*

Sbattere uova con latte, un po' di zucchero, buccia limone.  
Mettere carta forno nella tortiera.  
Fare uno strato di pane raffermo e bagnare con uovo e latte.  
Mettere sopra mele, zucchero, fiocchi burro e ingredienti a piacere.  
Fare altro strato e schiacciare un po'  
Cottura: 180 gradi x 30/40 minuti  
Lasciare raffreddare nella pentola

**2. FRITTATA "PATATOSA" di Beatrice**

*Ingredienti:*

Pasta e patate avanzati  
4 uova  
parmigiano grattugiato  
sale q.b.

*Preparazione*

Sbattere le uova unire il sale e il parmigiano e unire il tutto alla pasta. Cuocere bene la frittata da entrambi i lati.

## Ricetta sperimentata con i bambini durante il laboratorio pratico

### **GNOCCHI CON PANE RAFFERMO**

*Ingredienti (per 4 persone)*

- 250 gr di pane raffermo, possibilmente ai cereali
- 150 gr di farina 00
- 200 ml di acqua

*Preparazione*

1. Passate al mixer a lame o nel robot da cucina il pane raffermo, aggiungete la farina, mescolate e poi versate a poco a poco l'acqua: dovrete ottenere un composto lavorabile come quello degli gnocchi di patate.
2. Fate riposare il composto ottenuto per circa un'ora in frigorifero, avvolto nella pellicola trasparente e una volta trascorso questo tempo formate dei cilindri di 1 cm di diametro e ritagliate gli gnocchi.
3. Decorateli con il tagliere riga gnocchi oppure utilizzando una forchetta e poi riponeteli sopra un panno spolverizzato di farina.



## Alcune ricette proposte dai bambini durante il laboratorio pratico

### **Cotolette "Mangia e vai" di Loris**

*Ingredienti:*

150 grammi di farina di pane (pane grattugiato); 100 grammi di battuto di pollo avanzato il giorno prima dal pollo arrosto; 2 uova; sale e pepe; 15 grammi di prezzemolo.

*Procedimento:*

sbattere le uova, aggiungere pane tritato, sale, pepe e prezzemolo; infine aggiungere il pollo; l'impasto lo si batte con un batticarne; friggere nel burro o in abbondante olio d'oliva; guarnire con del prezzemolo.

### **Passatelli in brodo** di Matteo

#### Ingredienti:

pan grattato, grana grattugiato, uova, sale, noce moscata e brodo di pollo.

#### Procedimento:

amalgamare i componenti fino ad ottenere un impasto morbido; fare riposare il tutto in frigorifero per qualche ora; schiacciare il composto tramite schiacciapastate, ottenendo così dei fili; spegnere il brodo dopo l'ebollizione; mettere i nostri fili creati nel brodo e dopo pochi secondi tirarli fuori, servirli nel piatto con brodo.

### **Cotoletta "Finta"** di Alessandro

#### Ingredienti:

pan grattato e uova.

#### Procedimento:

rompere le uova, metterle in una scodella e aggiungere il pan grattato; girare come per fare una frittata finché non diventi una pasta densa; fare delle palline e schiacciarle leggermente; mettere tutto in padella con un filo d'olio finché l'impasto non diventi dorato.



### **Ricette veloci e golose:**

1. **PANGRATTATO**: per preparare il pangrattato bisogna tritare finemente il pane secco e metterlo in contenitori chiusi ermeticamente.
2. **CROSTINI PRONTI**: se tagliamo il pane secco a tocchetti e poi lo mettiamo in padella per qualche minuto a tostare, o nel forno, avremo degli ottimi crostini.
3. **BRUSCHETTA**: scaldando al forno le fette di pane secco potremo avere delle ottime bruschette da condire con olio e sale, con il pomodoro oppure verdure crude o saltate in padella.

4. **PANZANELLA**: per preparare questo piatto occorrono: pane casereccio raffermo, qualche foglia di basilico, pomodoro, insalata, cipolla, cetriolo, olio d'oliva, aceto, sale, pepe. Affettare il pane e bagnarlo con acqua, strizzarlo e condirlo con tutte le verdure, l'olio, l'aceto ed il sale.

5. **SOUFFLE' DI PANE**: per preparare il soufflé di pane occorrono: 4 fette di pane raffermo, 4 cucchiaini di latte, 2 uova, formaggio filante. Bagnare il pane con il latte, aggiungere tuorli d'uovo e gli albumi montati a neve, salare, versare in una teglia imburata e aggiungere il formaggio. Infornare a 180° finché il formaggio non sarà dorato. Servire caldo.

6. **TORTA DI PANE DOLCE**: la stessa ricetta descritta sopra ma aggiungendo uvetta rinvenuta in acqua e passata nella farina, 1 cucchiaino di zucchero e la scorza di limone grattugiata. Versare il tutto in una padella con olio caldo e fare cuocere come se fosse una frittata su entrambi i lati. Togliere e asciugare dall'olio in eccesso con la carta del pane. Spalmare della marmellata e servire tiepida.

## **RECUPERO DI PANE E FRUTTA DALLE MENSE SCOLASTICHE DI MALNATE**

Per non buttare il cibo avanzato dalla mensa, come richiesto anche dal Consiglio dei Bambini, il Comune di Malnate in collaborazione con Educational Team, la Caritas di Gurone, il Comitato di Solidarietà Malnatese Onlus "D. Pedrolì", ha avviato un progetto per recuperare pane e frutta avanzata dalla mensa delle scuole di Malnate, da distribuire alle famiglie in difficoltà del nostro territorio ed alla mensa dei poveri dell'Istituto Addolorata Suore della Riparazione di via Bernardino Luini di Varese.