

# FRIGO WEEKLY 17

## NO SPRECO



**Santa Maria**  
Le Tortilla Original hanno un nuovo pack Design che contribuisce a ridurre del 35% l'impatto di anidride carbonica, che può fregiarsi della Certificazione FSC.



**Il tipo di spreco più pericoloso è quello che non siamo in grado di riconoscere.**

**SHIGEO SHINGO**

### Cultiva

La Linea Bio CULTIVA si compone di tre bowl dal pack sinuoso, con kit di condimenti, in materiale PLA compostabile e con forchettine in mater-B in modo tale che anche il pack può essere smaltito direttamente nella raccolta dei rifiuti umidi.



**CURIOSITÀ** Ogni anno, la quantità di cibo sprecata dai consumatori dei paesi ricchi corrisponde all'intera produzione netta dell'Africa subsahariana.

## Delivery food sostenibile?

**Prodotti invenduti, materie prime in abbondanza e ingredienti non conservabili dei ristoranti diventano piatti a sorpresa per non sprecare. Per ogni piatto acquistato un altro sarà donato da Just Eat per aiutare chi ne ha più bisogno.**

Dal menù dei ristoranti che hanno scelto di partecipare all'iniziativa a Milano, Torino, Roma e Napoli, è possibile ordinare o aggiungere al proprio ordine a domicilio un "Piatto Buono contro lo spreco alimentare" creato cioè con prodotti freschi buoni e invenduti, abbondanze di cibo, prodotti non conservabili o del giorno e materie prime in eccedenza o prossime alla scadenza, a un costo scontato. Ogni ristorante può presentare il proprio piatto buono, stabilito ogni giorno in base alla disponibilità di un surplus di ingredienti, e decidere quotidianamente se rendere il piatto disponibile o meno sul menù di Just Eat.

Ma cosa arriva a casa o in ufficio di chi ha ordinato il Piatto Buono dell'uno o dell'altro ristorante? Ecco la sorpresa! Sarà possibile sapere esattamente cosa conterrà il piatto solo quando si riceverà l'ordine a domicilio dal ristorante. Per aiutare gli utenti però, in base alla cucina di ogni ristorante, la descrizione del piatto indirizzerà sulla tipologia di pietanza, ricetta o ingredienti, stabiliti dai ristoranti in base alle loro abitudini di consumo dei prodotti e al menù, in relazione ai piatti più ordinati o piatti del giorno. Il piatto contro lo spreco è offerto a un costo scontato da 3 a 7 euro, in base agli ingredienti che rischiano di essere gettati via.



## RICETTE ANTI SPRECO DA RICIBLOG

**La Fondazione Bonduelle propone le ricette "antispreco" firmate Riciblog, il blog nato per ispirare gli utenti nella scoperta del gusto di non sprecare cibo e risorse. Preparazioni semplici e gustose con un risvolto green. Per salvare il portafogli e l'ambiente.**

### LA RICETTA

#### Torta di Riso

Il riso bollito avanzato è un validissimo alleato per i nostri piatti green e si presta in particolare per le preparazioni di dolci. Ricetta torta di riso avanzato - ingredienti e preparazione. Questa torta di riso è semplice e veloce da realizzare ma soprattutto permette di fare a meno della farina, lievito e burro, ingredienti tipici delle torte. Dolce ma non troppo, adatta a essere consumata a merenda o anche a colazione, perfetta per grandi e piccini.

#### Ingredienti

Riso bollito avanzato (circa 200 gr), due tuorli, zucchero di canna (80 gr), yogurt (150 gr, cioè un vasetto monoporzionevole), due o tre mele (meglio se Golden), una manciata di uvetta (da far rivenire in acqua tiepida). Consigliato l'utilizzo di una teglia rotonda con il bordo apribile.

#### Preparazione

Frullare il riso con le uova, lo zucchero, lo yogurt, quindi inserire l'uvetta e poi le mele, preventivamente sbucciate e tagliate a fette sottili.

Infornare a 200 gradi per 30-40 minuti.

#### Consigli

Una torta di riso avanzato di questo tipo si presta a tantissime varianti. La ricetta può essere, ad esempio, arricchita con frutta secca: ottimi i pinoli e i gherigli di noci spezzettati. Si può anche aggiungere nell'impasto qualche prugna secca.



### LA RICETTA

#### Plumcake con banane

Un'ottima idea per riciclare quelle banane macchiate che nessuno vuole più e restano nella fruttiera per giorni fino al momento del loro completo annerimento.

#### Ingredienti

2 banane (anche annerite), 150 gr di zucchero, 200 gr di farina, 2 uova grandi (o 3 piccole), 80 gr di burro e 1 tazzina di caffè di olio (metà e metà per renderlo forse un po' meno soffice ma più leggero), 120 gr di cioccolato fondente tritato e 1 bustina scarsa di lievito per dolci.

#### Preparazione

Schiacciare bene le banane in un piatto con i rebbi della forchetta.

Romperle le uova in una ciotola e sbatterle bene con lo zucchero. Quando saranno bianche e schiumose aggiungere il burro fuso e l'olio. Girare ancora e aggiungere le banane in 'pappa'. E girare nuovamente.

Cominciare ad aggiungere la farina poco a poco, continuando a girare l'impasto. Una volta ottenuta una crema fluida e omogenea, aggiungere anche il cioccolato tritato. E infine amalgamare con cura anche il lievito setacciato.

Ungere con del burro uno stampo da plumcake, infarinarlo leggermente e riempirlo con il composto preparato.

Mettere in forno caldo a 180° e lasciar cuocere per 45 minuti circa, quando si vede che la superficie inizia ad abbronzarsi uniformemente.



### LA RICETTA

#### Insalata di Patate

Spesso cuciniamo troppe patate. Ecco quindi un suggerimento per "riciclare" in modo semplice e creativo le patate lesse avanzate: basta aggiungere un tocco di zafferano e avremo un piatto originale e raffinato.

#### Ingredienti

5/6 patate bollite di taglia media avanzate dal giorno prima, 2 Scalogni, 1 noce di burro, 250 ml di panna, 1 bustina di zafferano, sale e pepe.

#### Preparazione

Affettare sottilmente lo scalogno e rosolarlo per 4-5 minuti in una padella con il burro.

Aggiungere la panna, regoliamo di sale e pepe e cuocere 2-3 minuti a fiamma bassa. Filtrare attraverso un colino a maglie fini la salsa, in modo da trattenere la polpa dello scalogno.

Aggiungere lo zafferano e mescolarlo bene. Tagliare a pezzettoni le patate bollite e condire con abbondante salsa allo zafferano.

#### Consigli

Questa ricetta può essere arricchita a piacere aggiungendo gli ingredienti che ci piacciono di più.

Le patate infatti sono la base delle cosiddette "insalatone".

Via libera allora a uova sode, pollo o polpo, fagiolini, etc.



### LA RICETTA

#### Tortini con cipollotti

Con i gambi dei cipollotti si possono preparare dei mini tortini soffici soffici, utilizzando anche i resti di qualche salume rimasto in frigo.

#### Ingredienti

I gambi di tre cipollotti, 3 fette di speck, 1 fetta di mortadella, 3 cucchiaini di olio di oliva, 1 uovo, 1 vasetto di yogurt bianco intero, 3 cucchiaini di parmigiano o di grana, acqua, sale, 6 vaschette in alluminio.

#### Preparazione

Pulire e lavare i gambi dei cipollotti, scartando eventuali parti secche. Tagliare i gambi a rondelle sottili quindi versarli in una padella con tre cucchiaini d'olio d'oliva e un po' d'acqua.

Far appassire a fuoco lento (ci vogliono circa 20 minuti). Quando le rondelle si saranno ammorbidite, salarle (poco perché i salumi sono già molto saporiti) e fare raffreddare.

Nel frattempo, preriscaldare il forno a 180°. Tritare grossolanamente le fette di speck e la mortadella, aiutandosi magari con una mezzaluna.

Appena i cipollotti si saranno raffreddati, metterli in una ciotola e aggiungere i salumi tritati, lo yogurt, il parmigiano (o grana) e l'uovo intero.

Mescolare bene tutti gli ingredienti. Quindi, con un cucchiaino riempire a metà le vaschette con il composto e infornare per circa 30 minuti.

