



Città metropolitana  
di Roma Capitale

www.cittametropolitanaroma.it



Comune di Fonte Nuova  
ASSESSORATO AMBIENTE



Acquistato con il contributo della Regione Lazio  
**REGIONE  
LAZIO**

**PROGETTO "STOP SPRECHI ALIMENTARI! - verso un consumo responsabile"**

# ***RICETTARIO***

## **CONCORSO DI CUCINA "E' PIU' BUONO SE NON SPRECO"**



**Premiazione dei vincitori del concorso**

**1° Damiano Caloiero "Cipollata Calabrese piccante"**

**2° Eleonora Di Petta Velardo "Gnocchi di polenta al sugo"**

**2° Mafalda Maroccia "Amato cotechino"**

**3° Paola Quattrini "Muffin con scarti di mele"**

**PER INFORMAZIONI: Assessorato Ambiente [ambiente@fonte-nuova.it](mailto:ambiente@fonte-nuova.it) [www.fonte-nuova.it](http://www.fonte-nuova.it)**



Seguici su Facebook alla pagina

"STOP Sprechi Alimentari - verso un consumo responsabile"

## Lo spreco alimentare non è uno scherzo

Circa un terzo della produzione mondiale di cibo destinata al consumo umano si perde o si spreca lungo la filiera alimentare ogni anno (FAO 2011); Tale quantitativo corrisponde ad uno spreco di circa 1,6 miliardi di tonnellate di alimenti (inclusa la parte non edibile dell'alimento). Lo spreco pro-capite a livello del consumatore in Europa e Nord-America è circa 95-115 kg/anno; nell'Africa sub-Sahariana e nel Sud-est Asiatico tale valore è di circa 6-11 kg/anno (FAO 2011).

Una famiglia italiana, secondo stime ADOC (Associazione per la Difesa e l'Orientamento dei Consumatori), spreca mediamente in un anno, in casa, il 35% dei prodotti freschi e in particolare il 19% del pane e il 16% di frutta e verdura, per un valore di 454 euro, una somma inferiore rispetto a quelle rilevate in altri paesi europei ma sicuramente importante. Ulteriori sprechi si registrano nei ristoranti, nei bar e nelle mense.

Lo spreco alimentare non riguarda solo il cibo gettato via, ma anche tutte le risorse impiegate per produrlo con le relative implicazioni ambientali che ne conseguono. Pensiamo a quanta terra, acqua, energia e fertilizzanti utilizzati e non necessari vengono sprecati, ma anche a quanti gas serra vengono inutilmente emessi nell'atmosfera. Secondo il rapporto WWF 2013 "Quanta Natura Sprechiamo", nel 2012 in Italia lo spreco di cibo ha determinato uno "spreco" di: 1.226 milioni di metri cubi d'acqua e 24,5 milioni di tonnellate equivalenti di CO<sub>2</sub>. I gas serra emessi nello spreco alimentare sono equiparabili a circa il 20% delle emissioni di gas serra emessi dal settore dei trasporti.

Lo spreco di cibo è un problema riconosciuto la cui importanza politica e sociale è cresciuta negli anni recenti. Numerose dichiarazioni politiche ad alto livello

formulate nell'ultimo decennio esprimono il bisogno di lottare contro lo spreco di alimenti. Quest'ultimo avviene lungo l'intera filiera alimentare, nelle fasi di produzione, trasformazione, vendita e consumo. Lo spreco alimentare può essere definito in molti modi diversi e non vi è una metodologia unica per misurarlo. Ciononostante, viene generalmente riconosciuto che, a livello mondiale, va sprecato o perso circa un terzo degli alimenti prodotti per il consumo umano.

Il **Comune di Fonte Nuova**, unitamente alla **Città metropolitana di Roma Capitale**, ha realizzato un progetto di sensibilizzazione volto a frenare lo spreco alimentare sul territorio comunale, che ha affrontato da vicino l'aspetto prioritario della prevenzione.

***Il logo e il titolo del progetto:*** La comunicazione del progetto è stata sempre accompagnata, oltre che dai loghi di Città metropolitana di Roma Capitale e del Comune di Fonte Nuova, anche da un logo e nome del progetto realizzati appositamente; tali sono stati studiati per essere un valore identificativo unico, facilmente memorizzabile e individuabile. Il titolo del progetto: "STOP SPRECHI ALIMENTARI! - verso un consumo responsabile" il logo: un coltello e una forchetta che in realtà rappresentano in forma stilizzata un uomo che guarda un secchio dei rifiuti chiuso.



### **Conferenza stampa di inizio lavori**

Per l'avvio delle attività del progetto è stata realizzata una conferenza stampa,

in cui gli organizzatori e i rappresentanti delle istituzioni hanno divulgato ai mezzi di comunicazione le attività da svolgersi per l'esecuzione del progetto.

## **COMUNICATO STAMPA divulgato per la conferenza**

COMUNE DI FONTE NUOVA - ASSESSORATO AMBIENTE

### **“STOP SPRECHI ALIMENTARI! - verso un consumo responsabile”**

Con il presente comunicato, si invita la S.V. a partecipare **Mercoledì 19 settembre** alle **ore 10:00**, presso la **Sala Polifunzionale – Biblioteca** ubicata presso l'Edificio Polifunzionale – Biblioteca del Comune di Fonte Nuova, situata in via N. Machiavelli 3 – Fonte Nuova (RM), all'incontro di presentazione del progetto “STOP SPRECHI ALIMENTARI! – verso un consumo responsabile”: campagna diretta alla sensibilizzazione e all'educazione di modelli di consumo maggiormente sostenibile e di contrasto agli sprechi, in particolare quelli alimentari.

L'incontro pone come obiettivo la descrizione del progetto “STOP SPRECHI ALIMENTARI!” e dei suoi programmi che prevedono una serie di azioni rivolte alla sensibilizzazione di cittadini, operatori, scuole e consumatori in generale.

Il progetto realizzato dall'Assessorato all'Ambiente del Comune di Fonte Nuova, con il contributo di Città Metropolitana di Roma Capitale, prevede il seguente programma dei lavori:

**Claudio Floridi** (Presidente del Consiglio Comunale) - *Saluti iniziali*

**Martina Traini** (Assessore Comunale all'Ambiente) - *Introduzione progetto*

**Fulvio Elio Bernardo** (Dirigente Comunale del Settore III - Servizio Ambiente) -  
*Presentazione e descrizione progetto*

**Riccardo Guidarelli** (Assessore Comunale Pubblica Istruzione) - *Importanza del progetto per i giovani*

**Beatrice Casagrande** (Assessore Comunale Commercio e Attività Produttive, Turismo e Spettacolo, Cultura) - *Importanza del progetto a livello culturale*

**Micol Grasselli** (Consigliere Metropolitano Città Metropolitana di Roma Capitale) -  
*Città metropolitana a sostegno dei comuni*

**Alberto Mattiocco** (Rappresentante SEC) – *Sviluppo esecutivo del progetto “STOP SPRECHI ALIMENTARI! – verso un consumo*

Fonte Nuova, 17 settembre 2018

F.to Il Dirigente Comunale Settore III  
Servizio Ambiente  
Arch. Fulvio Elio Bernardo

F.to Assessore Comunale all'Ambiente  
Arch. Martina Traini

## **Incontri di concertazione e formazione**

La riduzione dello spreco alimentare, come noto, ha dei punti focali di azione (Stakeholder) che riguardano: supermercati; attività di ristorazione; mense; canili; associazionismo sul territorio.

Si è provveduto a sensibilizzare gli attori operanti sul territorio attraverso una serie di incontri mirati al coinvolgimento degli utenti e alla definizione, attraverso un confronto partecipativo, di quelle sinergie in grado di sviluppare le migliori azioni da un punto di vista efficacia/costo, implementabili sul territorio per ridurre il problema.

Negli incontri di concertazione si è pensato a sensibilizzare gli esercenti nei confronti dell'iniziativa, agli incontri hanno partecipato i rappresentanti del Comune, della Pro Loco, degli stakeholder coinvolti nell'esecuzione delle attività, scuole, mense, esercizi commerciali, associazioni.



### **Incontri pubblici**

Gli incontri pubblici per l'avvio e la chiusura del progetto sono stati realizzati in modo da garantire la massima partecipazione della comunità e la massima visibilità. Per coinvolgere il maggior numero di persone, residenti e non, si sono

tenuti in concomitanza con le feste e sagre, o con i corsi di cucina anti spreco.

Negli incontri sono state coinvolte le associazioni del territorio e in generale tutti gli attori che attivamente operano nel settore (associazioni di consumatori,

Associazione Nazionale di Consumatori e altri) così da fornire alla comunità utili strumenti operativi e momenti di approfondimento e sensibilizzazione. I Punti informativi davanti ai supermercati: il 12.03.2019 “TIGRE” Piazza Antonio Varisco – Fonte Nuova, il 22.05.2019 “COOP” Via Nomentana,64 Fonte Nuova e il 13.09.2019 “IPERECARCARNI” via Palombarese, 567 00013 – Fonte Nuova; hanno permesso una informazione mirata su come effettuare acquisti intelligenti e come ottimizzare la spesa sull’acquisto di prodotti necessari.

### **Annuncio all’esterno del negozio**

Inoltre, alcune attività commerciali hanno aderito al progetto contro gli sprechi alimentari esponendo un annuncio all’esterno del negozio dove si comunicava alla propria clientela la possibilità di acquistare prodotti di prossima scadenza con uno sconto del prezzo fino ad un 50%.

### **Doggy Bag**

Un’altra iniziativa del progetto è stata quella di distribuire ad alcuni ristoratori la Doggy Bag, contenitore in cartone per portare a casa il cibo avanzato.



### **Sportello informativo durante le sagre e feste**

La partecipazione a 7 sagre e feste è stato un’azione importante per la buona riuscita del progetto, durante gli eventi sono stati organizzati incontri pubblici di sensibilizzazione, sono stati posizionati punti informativi di illustrazione e distribuzione di materiale informativo.

In questo modo si è riusciti a coinvolgere i cittadini in una partecipazione attiva per affrontare un tema così importante come lo spreco alimentare.



**Sagra dell'olio e del vino novello 2018**



**Tor Lupara in fiore 2019**



**Festa dello sport 2019**



Sagra dell'olio e del vino novello 2019

## Incontri nelle scuole con alunni e insegnanti

Sono stati realizzati incontri in n. 40 aule con gli alunni e n. 3 con gli insegnanti, che hanno coinvolto i tre Istituti Comprensivi: San Giuseppe, Pirandello e De Filippo del Comune di Fonte Nuova. L'obiettivo di diffusione del progetto nelle scuole è stato ampiamente raggiunto, infatti se si considerano 40 aule per una media di 24 alunni per classe, la formazione diretta è stata realizzata su circa 960 alunni, inoltre considerando una media di 4 persone nel nucleo familiare, l'informazione

ha raggiunto circa 3.850 persone, a questi dati aggiungiamo gli insegnanti e le loro famiglie, circa n. 20 ad incontro per un totale di circa 240 persone, pertanto le circa **4.090** persone raggiunte dall'attività delle scuole risultano essere più del 12% della popolazione residente nel Comune di Fonte Nuova.

La formazione in aula è stata condotta da esperti nella comunicazione ambientale nelle scuole di ogni ordine e grado, tramite una didattica innovativa e multimediale. Sono stati organizzati dei veri e propri interventi formativi, ove possibile corredati di laboratori scientifici e/o artistici di grande impatto, che, grazie all'azione di concertazione svolta con gli insegnanti, diventano un momento di approfondimento del programma didattico.

Gli interventi in aula, in quest'ottica di didattica integrata, miravano ad essere anche esperienza sul campo per gli insegnanti i quali potranno, nei prossimi anni, ripetere in modo autonomo l'esperienza. Tale

esperimento quindi potrà proseguire con successo indipendentemente dalla presenza o meno di ulteriori contributi a rinforzo. In tutte le classi è stato descritto il progetto con il link ai siti dove è possibile reperire il calendario delle iniziative ed ulteriori informazioni più



dettagliate per i genitori. Si è analizzato il termine spreco alimentare e le conseguenze dirette ed indirette che questo può generare sia in termini sociali e ambientali (in termini di consumo di suolo, acqua, utilizzo di fertilizzanti, pesticidi

ecc) che finanziari (sia per i costi legati all'acquisto dell'alimento non consumato sia per i costi dovuti alla gestione della frazione umida della raccolta differenziata che ne consegue).

Il laboratorio, uguale per tutti gli ordini, si è svolto con la divisione della classe in gruppi di 4/5 bambini a cui è stata consegnata una scheda menù della mensa settimanale e una scheda da compilare di gradimento delle pietanze. Al termine della compilazione, sulla lavagna sono state annotate la numerosità delle pietanze scartate perché non gradite, seguendo lo schema del menù. L'analisi svolta ha evidenziato in tutte le classi un generale rifiuto per i contorni, quindi verdura ed ortaggi in genere, con una media di 50 piatti non consumati per una classe media di 24 ragazzini in 5 giorni di scuola a settimana, mentre si preferiscono i primi non troppo conditi e i secondi. Con i ragazzi della secondaria si sono anche quantificate le tonnellate di scarti alimentari prodotte, considerando in media un primo piatto a persona pari a 80gr, il secondo pari a 100gr e contorno 150gr.

### **Food waste diary**

Durante gli incontri nelle scuole è stato consegnato il Food waste diary, ovvero il Registro del cibo sprecato, consegnato ad un campione di famiglie, n.8 per classe, a scelta tra quelle con alunni coinvolti nelle iniziative scolastiche. Si è chiesto ad ognuno di essi di monitorare, per un periodo di tempo limitato, le azioni quotidiane per completare il Registro e fornire i dati necessari ad una rielaborazione statistica. Tale rielaborazione verrà divulgata e sarà oggetto di riflessioni per una migliore comprensione della situazione attuale, e base di partenza per azioni future.



## Indicazioni per i docenti per la consegna del “Food waste diary” agli alunni da compilare in famiglia

1. Per ogni classe verrà individuato un docente di riferimento, il quale coincide con il docente presente all’incontro di informazione nella classe.
2. Al docente di riferimento di ogni classe verranno consegnati n.8 campioni di “Food waste diary”.
3. Il docente estrarrà a sorte n.8 alunni a cui consegnerà il “Food waste diary”.
4. Gli alunni porteranno a casa il “Food waste diary” e lo compileranno per 7 giorni consecutivi.
5. Entro il \_\_\_\_\_ gli Alunni riconsegneranno il “Food waste diary” al docente di riferimento.
6. Il docente di riferimento consegnerà i “Food waste diary” raccolti presso la segreteria della presidenza entro il\_\_\_\_\_.
7. Successivamente verranno ritirati i “Food waste diary” da un addetto al progetto.

### 1. Cos’è il “Food waste diary”?

Il “Food waste diary” è il diario del cibo sprecato. L’iniziativa nasce da un progetto del Comune di Fonte Nuova denominato “STOP SPRECHI ALIMENTARI! - VERSO UN CONSUMO RESPONSABILE”, per la sensibilizzazione della comunità a ridurre lo spreco di cibo. Si chiede ad un campione di cittadini

residenti nel Comune di Fonte Nuova di contribuire ad una ricerca statistica sullo spreco di cibo nelle famiglie, compilando il seguente Diario.

Gli insegnanti dovranno comunicare agli alunni che l'ultima pagina del Food waste diary con i consigli utili, è da staccare conservare in famiglia.

## 2. Indicazioni per la compilazione

Il presente documento deve essere compilato dalla famiglia in forma anonima.

Per la corretta compilazione del "Food waste diary", tieni presente che:

- Tipo di alimento: si intendono sia i cibi solidi (pasta, carne, frutta e altro) che quelli liquidi (latte, succo di frutta, vino, e altro);
- Quantità: indica la quantità totale di alimento che introduci come dose nel pasto di riferimento;
- Quanto gettato: indica le quantità di alimento che hai gettato nei rifiuti;
- Motivo: il motivo del mancato consumo, come ad esempio dose eccessiva, qualità scadente, è scaduto, non mi piace.

## 3. Come misuro le quantità?

Puoi misurare la quantità di cibo prendendo come riferimento le seguenti indicazioni:

- contenitori (bottiglia, bicchiere, tazza, piatto...)
- unità di misura (grammi, litri....);
- il numero dei pezzi.

### GIORNO ESEMPIO:

| <i>Tipo di alimento</i> | <i>Quantità</i> | <i>Quanto gettato</i> | <i>Motivo per cui lo getto</i> |
|-------------------------|-----------------|-----------------------|--------------------------------|
| Lasagna                 | 4 piatti        | ½ piatto              | La porzione era troppo grande  |
| Latte                   | 1 litro         | 1 litro               | Era scaduto                    |
| Uova sode               | 6 pezzi         | 1 pezzo               | Il bambino non l'ha mangiato   |



Dall'analisi dei Food waste diary oggetto del sondaggio, sono emersi i seguenti dati:

CAMPIONE DI FAMIGLIE = n.50

TOTALE PERSONE = n. 185

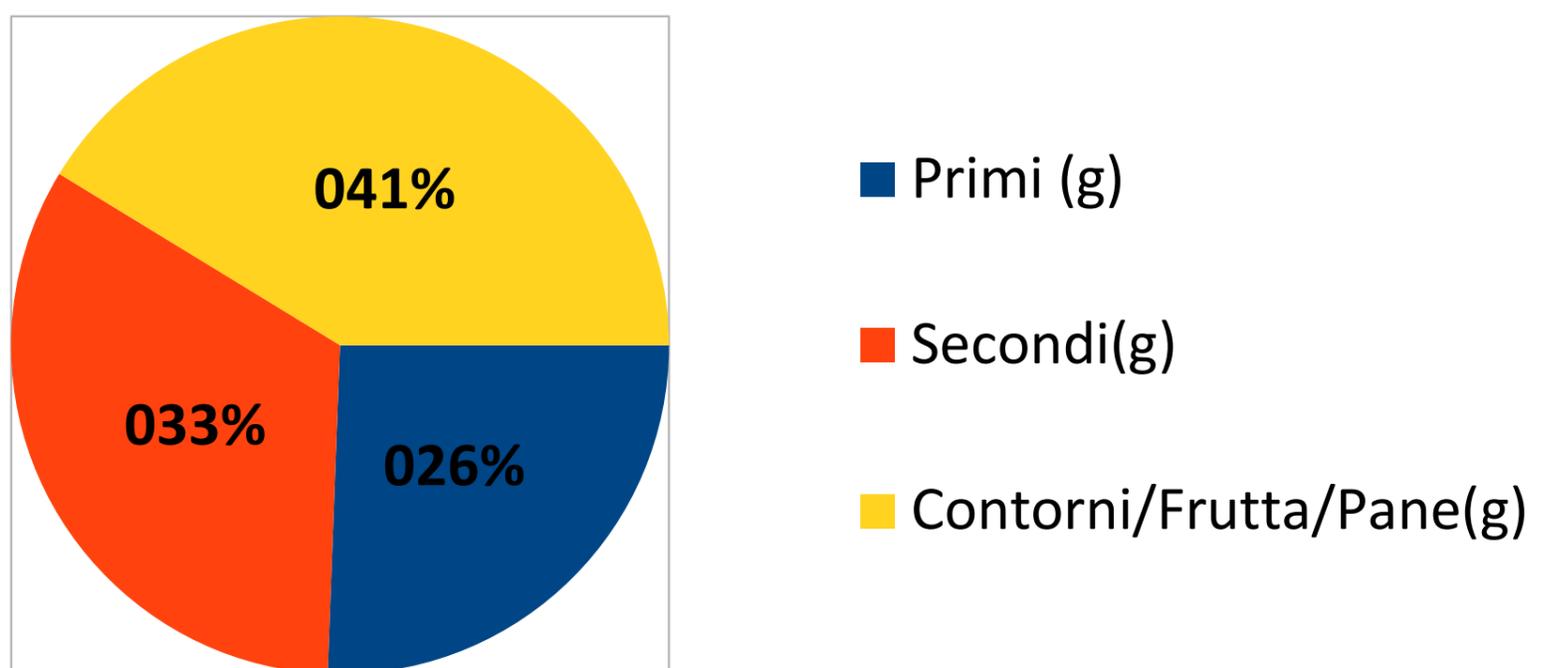
### QUANTITA' DI CIBO SPRECATO

#### TIPOLOGIA DI CIBO SPRECATO

cibo sprecato = 28.710 grammi

- PRIMI = 7.350 g
- SECONDI = 9.510 g
- CONTORNI/FRUTTA/PANE 11.850 g

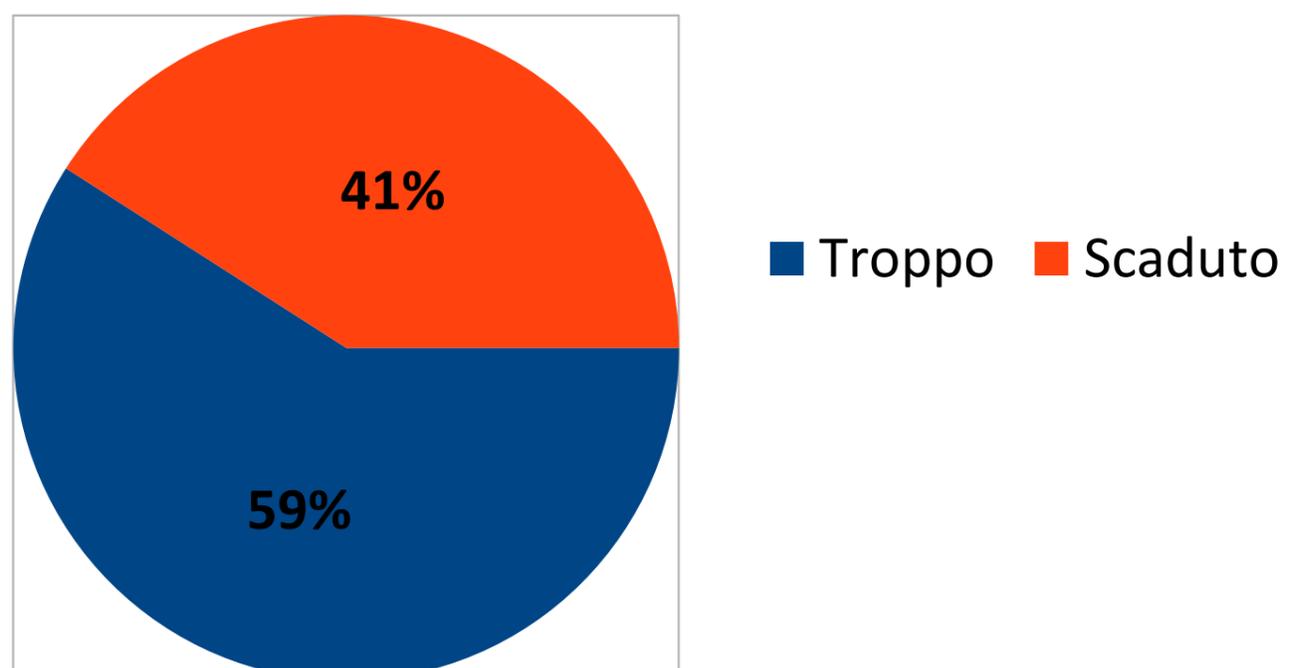
#### IN GRAFICO



### MOTIVI DELLO SPRECO

Troppo = 16.960 g  
Scaduto = 11.750 g

#### IN GRAFICO



Inoltre nel Food waste diary è stato inserito uno spazio dove si poteva esprimere un proprio pensiero, un consiglio o un'idea da poter divulgare, queste sono state alcune proposte:



UN INIZIATIVA CHE POTREBBE AIUTARE A RIDURRE LO SPRECO DI CIBO È QUELLA DI PROGRAMMARE CON ATTENZIONE I PASTI PER LA SETTIMANA ENTRANTE. QUESTA PROGRAMMAZIONE È UTILE SIA PER COLORO CHE STANNO SEGUENDO UN'ALIMENTAZIONE SANA O DIETA, E PER COLORO CHE VOGLIONO EVITARE GLI SPRECHI.

MI PIACEREBBE CHE I SUPERMERCATI DEDICASSERO UNA PARTE PER IL CIBO IN SCADENZA O GIÀ SCADUTO, E CHE LO REGALASSERO AI MENO FORTUNATI.

HO TROVATO MOLTO INTERESSANTE IL SITO INTERNET [WWW.NONSPRECARE.IT](http://WWW.NONSPRECARE.IT) E LA SEZIONE INTITOLATA "CUCINA DEGLI AVANZI" <sup>Pagina 5 a 8</sup> DOVE CONSIGLIANO TANTE NUOVE COMBINAZIONI CON ALIMENTI DI SOLITO SCARTATI COME BUCCE DEWE CAROTE E FOGLIE DI CARCASSI.



LO CONSIGLIO DI CUCINARE SEMPRE LE GIUSTE QUANTITÀ E NON IN PIÙ, IN MODO TALE DA POTER VARIARE OGNI GIORNO GLI ALIMENTI E SOPRATTUTTO DI NON GETTARE NULLA.

NELLA MIA FAMIGLIA SE RARAMENTE RIMANE DEL CIBO, SI RIMANEA TRANQUILLAMENTE IL GIORNO SOP.

NOI NON BUTTIAMO NULLA!

PESARE LE PORZIONI E' METTERE  
NEL PIATO ~~con~~ LE  
PICCOLE QUANTITA' COSI' CHE SI  
MANGI TUTTO, CERCARE DI AVERE  
UN MENU' SETTIMANALE ORGANIZZATO ALMENO  
PER LA CENA. 

SE OGNIUNO DI NOI PERMETTESSE GLI SPRECHI  
E SE DIVERTESSE CON LE COSE CANTATE E  
"GIOSTE" UOIAMO TUTTI SCELTO. 

FARE LA SPESA OGNI GIORNO  
E COMPRARE SOLO CIÒ DI CUI SI  
HA BISOGNO E NELLE GIUSTE QUANTITA'. 

NOI ABBIAMO 3 GATTI, SPESSE SE SONO PICCOLE  
QUANTITA' DI CARNE MORBIDA E NON LAVORATA  
O PESCE, LO DAIAMO AI NOSTRI GATTI MA NON PIU'  
DI 1 MASSIMO 2 VOLTE LA SETTIMANA. 

PER QUANTO RIGUARDA IL NOSTRO CIBO SE E' CARNE  
CONGELATA, IN GENERE LA RIPARTISCO PRIMA DELLA  
CONGELAZIONE, IL CESTO DI INSALATA VIENE CONSUMATO  
IN 2/3 VOLTE E NON AVANZA MAI, NEL CASO IN  
CUI MI AVANZI MAIS O FINOCCHIO NON LO BUTTO  
MA LO CUOCIO X IL GIORNO DOPO MAGARI CON LO  
STESSO CONDIMENTO AGGIUNGENDO ERBE VARIE,  
TIPO PREZZEMOLO AGLIO O CIPOLLA, PEPE ETC

## Antispreco nelle mense scolastiche

In collaborazione con l'Istituzione Scolastica San Giuseppe e la società di gestione del servizio mensa, è stata promossa un'iniziativa contro lo spreco nelle mense. Gli alunni sono stati informati che per un periodo, le porzioni non erano standard ma più ridotte, con la possibilità di prendere più volte la stessa pietanza, questo per evitare avanzi nel piatto. Quanto rimasto nei vassoi, senza essere stato servito, è stato consegnato ad un'Organizzazione Caritativa per la somministrazione a fini sociali.

### **ANTISPRECO NELLA MENSA SCOLASTICA**

presso "Istituto San Giuseppe"



**Dal 27 al 31 maggio 2019**

**Chiedi la porzione che pensi di poter mangiare, se non sei sazio puoi averne ancora.**

**Finalità e obiettivi:** La pietanza viene servita, in dose ridotta, con la possibilità di richiederla più volte; così da ridurre gli avanzi nei piatti (che non sono riutilizzabili). Quanto avanza nei vassoi, senza essere servito, viene consegnato ad un'Organizzazione Caritativa per la somministrazione a fini sociali.

#### **Per informazioni:**

[stopsprechialimentari.sec@gmail.com](mailto:stopsprechialimentari.sec@gmail.com)

 Seguici su Facebook alla pagina

"STOP Sprechi Alimentari - verso un consumo responsabile"

[www.fonte-nuova.it](http://www.fonte-nuova.it)



## Sperimentazione sacchetto antispreco

Di concerto con l'Istituzione Scolastica San Giuseppe e la società di gestione del servizio mensa, dopo adeguata formazione/informazione, ad un campione di alunni è stato consegnato, su richiesta, un sacchetto dove conservare alimenti non deperibili forniti a scuola ma non consumati, da portare a casa.

### SPERIMENTAZIONE SACCHETTI ANTISPRECO

presso "Istituto San Giuseppe"

**Dal 27 al 31 maggio 2019**

**Chiedi all'addetto mensa il sacchetto antispreco per portare a casa la frutta per la merenda**



**PORTAMI  
CON TE**

**Programma:** Di concerto con l'Istituzione Scolastica e la società di gestione

del servizio mensa, agli alunni che ne faranno richiesta, sarà fornito un sacchetto dove conservare alimenti non deperibili forniti a scuola ma non consumati, da portare a casa. Grazie alla

collaborazione degli insegnanti e degli addetti mensa, gli alunni verranno guidati verso l'acquisizione della consapevolezza e stimolati a proporre soluzioni innovative, creative ed efficaci circa il tema dello spreco alimentare.



**PORTAMI  
CON TE**

#### **Per informazioni:**

[stopsprechialimentari.sec@gmail.com](mailto:stopsprechialimentari.sec@gmail.com)



Seguici su Facebook alla pagina

"STOP Sprechi Alimentari - verso un consumo responsabile"

[www.fonte-nuova.it](http://www.fonte-nuova.it)

## Corsi di cucina antispreco

Sono stati organizzati, grazie alla collaborazione di PEPE CATERING e allo CHEF Marco D'Ortenzio, n.5 corsi di cucina con gli scarti alimentari aperti alla popolazione.

### **PROGRAMMA DEI CORSI**

**Martina Traini** (Assessore Comunale all'Ambiente)  
*Saluti istituzionali*

**Manuela Casalboni** (Rappresentante SEC)  
*Introduzione al progetto*

**Michele Anello** (Rappresentante SEC)  
*Divulgazione progetto*

**Daniele Domenicone** (Titolare Pepe Catering)  
*Consigli pratici contro gli sprechi alimentari*

**Mauro Fantera** (Collaboratore Pepe Catering)  
*Consigli pratici per una spesa intelligente*

**Marco D'ortenzio** (Chef Pepe Catering)  
*Preparazione ricette*



Foto del 1° corso di cucina  
intervento di **Mauro Fantera**  
collaboratore di  
Pepe Catering

Foto del 1° corso di cucina  
Ricetta dello chef di  
Pepe Catering  
**Marco D'Ortenzio**  
Purea carciofi e asparagi  
per risotti



Foto del 2° corso di cucina  
Ricetta dello chef di  
Pepe Catering  
**Marco D'Ortenzio**  
Musse di formaggi freschi  
(ricotta avanzata) condita  
con curry e pepe, servita  
con verdure tagliate a  
julienne

Foto del 3° corso di cucina  
Ricetta dello chef di Pepe  
Catering **Marco D'Ortenzio**  
Bruschette di pane secco,  
spalmate con purè di patate  
avanzate e condita con  
spezie e verdure miste  
saltate in padella



Foto del 4° corso di cucina  
Ricetta dello chef di  
Pepe Catering  
**Marco D'Ortenzio**  
crocchette di purè  
(avanzato) impastato con  
ricotta, curcuma,  
spolverata di parmigiano  
e poi in forno

4° corso di cucina

Ricetta dello chef di Pepe Catering

**Marco D'Ortenzio**

Tortini di polenta con, con ripieno di paté di verdure e poi guarniti con pezzi di verdure.

Piatto di polenta (avanzata) alla piastra, con purè e salsa di spinaci e panna.



5° corso di cucina Ricetta dello chef di Pepe Catering **Marco D'Ortenzio**

- Antipasto di piadina avanzata tagliata a pezzetti e resa croccante a 200° nel forno.
- Coppette di piadina al forno, ripiene di carne (fettine di vitello avanzate) tagliata a pezzetti e ripassata in padella con spezie.
- Coppette di piadina al forno, ripiene di verdure avanzate tagliate a cubetti e ripassate al forno.
- Polpettine di ragù, riso avanzato e verdure, impastate con spezie, impanate e fritte.

## Concorso di cucina

I cittadini sono stati invitati a partecipare ad un concorso pubblico presentando una ricetta i cui ingredienti siano appunto scarti alimentari. Una giuria di esperti ha premiato, durante la giornata finale, le migliori ricette, sulla base delle indicazioni riportate nel regolamento. Le ricette raccolte sono pubblicate in questo ricettario e scaricabili anche sui social e i siti dedicati al progetto andando così a realizzare un ricettario anti spreco a disposizione di tutti.

Il 28 gennaio 2020 si è concluso il concorso di cucina contro gli sprechi alimentari dal titolo “E’ PIU’ BUONO SE NON SPRECO”, l’incontro è stato realizzato in collaborazione con la PEPE CATERING alla Tenuta degli Alfei in via Palombarese, KM 22.600 – Sant’Angelo Romano, pertanto Si ringrazia la “Pepe Catering” che, condividendo l’iniziativa promossa dal Comune di Fonte Nuova riguardo la sensibilizzazione ai cittadini contro gli sprechi alimentari, si è resa disponibile ad ospitare i corsi di cucina previsti dal progetto, mettendo a disposizione spazi e professionalità di personale qualificato e preparato riguardo tale tematica.

Il regolamento del concorso era il seguente:

**“STOP SPRECHI ALIMENTARI! - VERSO UN CONSUMO RESPONSABILE”**

**CONCORSO DI CUCINA “E’ PIU’ BUONO SE NON SPRECO”**

I cittadini del Comune di Fonte Nuova e i genitori degli alunni coinvolti nel progetto “STOP SPRECHI ALIMENTARI! - VERSO UN CONSUMO RESPONSABILE” avranno l’opportunità di partecipare al concorso di cucina dal titolo “E’ PIU’ BUONO SE NON SPRECO”, con la partecipazione di chef professionisti e una giuria che valuterà le ricette. Tutte le ricette presentate durante il concorso verranno raccolte in un ricettario che sarà reso disponibile nel sito del comune di Fonte Nuova.

### Obiettivi concorso

Sensibilizzare la popolazione riguardo la tematica degli sprechi alimentari, proporre ricette e utili soluzioni sull’utilizzo intelligente e creativo di ciò che può essere riutilizzato in ambito alimentare. Incentivare la divulgazione della cultura antispreco ed educare i cittadini ad un consumo responsabile.

## Modalità d'iscrizione al concorso

I partecipanti potranno trovare i riferimenti per iscriversi presso il link dedicato nel sito del comune di Fonte Nuova scaricando l'apposito modulo, o in forma cartacea durante gli incontri pubblici, sagre e i corsi di cucina.

Compilato, il modulo potrà essere inviato tramite email all'indirizzo [ambiente@fontenuova.it](mailto:ambiente@fontenuova.it) indicando all'oggetto "concorso cucina" o consegnato a mano al Comune o nei punti di raccolta durante gli incontri che si terranno nelle scuole o nelle sagre e nei corsi di cucina previsti.

## Regolamento concorso

Il concorso avrà inizio il 10.08.2019 e terminerà il 28.01.2020. Le ricette dovranno pervenire entro il 20.01.2020. La giuria composta da 5 elementi valuterà, in base ai criteri stabiliti, le migliori dieci ricette che verranno presentate il giorno finale del concorso, tra queste saranno premiate le prime tre classificate.

E' ammesso l'uso di ogni tipo di ingrediente a condizione che almeno il 30% della materia prima usata sia considerabile come "scarto alimentare" (pasta fredda, verdura cotta in precedenza, scarti della verdura, pane raffermo, etc...). I partecipanti potranno proporre ogni tipo di ricetta (antipasto, primo, secondo e dolce) con l'obbligo di scrivere la lista degli ingredienti specificandone: QUANTITA'; PESO e PREPARAZIONE.

## Criteri di valutazione delle ricette

La valutazione massima sarà di 100 punti. Così divisi:

Maggiore utilizzo di materie considerate "scarti" rispetto al 30% minimo obbligatorio.

|                                    |  |
|------------------------------------|--|
|                                    | Punti giurato da 0 a 10, per un totale massimo di 50 punti |
| Originalità della ricetta          | Punti giurato da 0 a 6, per un totale massimo di 30 punti  |
| Utilizzo di materie prime "povere" | Punti giurato da 0 a 4, per un totale massimo di 20 punti  |

Per materie povere si intende prodotti dal valore commerciale massimo di circa € 12 al kg alcuni esempi:

**NO** caviale, funghi porcini, tartufo, salmone, crostacei

**SI** pasta, pane, verdure, uova, frutta, tonno sottolio

## Premi e premiazione

La premiazione avverrà alla fine dell'ultimo incontro dei corsi di cucina del 28.01.2020 - inizio alle ore 16,00 presso PEPE CATERING alla Tenuta degli Alfei via Palombarese KM 22.600 – Sant'Angelo Romano.

### Premi:

**Terzo classificato:** Bottiglia di Baileys con scatola di bicchierini in cioccolato fondente;

**Secondo classificato:** Gioiello in argento 925;

**Primo classificato:** Cornice foto digitale Philips.

## PARTECIPANTI ALLA GIORNATA DI CHIUSURA DEL CONCORSO

**Micol Grasselli** *Consigliera metropolitana*

**Martina Traini** *Assessore Comunale all'Ambiente*

**Loredana Ruggeri** *Funzionaria Servizio 1 "Gestione Rifiuti" Dip. IV della Città metropolitana di Roma Capitale*

**Alessia Fabri** *Capitale Lavoro S.p.a. Supporto Tecnico Servizio 1 "Gestione Rifiuti" Dip. IV della Città metropolitana di Roma Capitale*

**Daniele Domeniconi** *Titolare Pepe Catering*

**Marco D'Ortenzio** *Chef di Pepe Catering*

**Mauro Fantera** *Collaboratore di Pepe Catering*

**Manuela Casalboni** *Rappresentante SEC*

**Michele Anello** *Rappresentante SEC*



Durante l'evento oltre ai premi, sono stati consegnati gli attestati di partecipazione ai vincitori e di ringraziamento per la collaborazione al proprietario di Pepe Catering Daniele Domenicone e allo chef di Pepe Catering Marco D'Ortenzio.



**Martina Traini**  
*Assessore Comunale  
all'Ambiente*  
ringrazia per la  
collaborazione  
**Daniele Domenicone**  
*titolare della Pepe  
Catering*

## ***Interventi della giornata conclusiva del progetto***



**Manuela Casalboni**

***Rappresentante SEC***

Illustrazione del progetto STOP SPRECHI ALIMENTARI



**Mauro Fantera**

***Collaboratore Pepe Catering***

Consigli utili per una spesa intelligente e informazioni sulla conservazione degli alimenti



**Michele Anello**

***Collaboratore SEC***

Informazioni sulla lettura delle etichette degli alimenti e nozioni generali sulla filiera alimentare

# RICETTA 1 – “contorno”

di DAMIANO CALOIERO 1° classificato

Cognome CALOIERO Nome DAMIANO

RICETTA

Titolo CIPOLLATA CALABRESE PICCANTE

| Tipo di alimento                               | quantità    | Preparazione   |
|--|-------------|--|
| Cipollotti Freschi<br>CON FOGLIE VERDI DISCARD | ✓<br>30 BZ  | INIZIATO CON PRENDERE I CIPOLLOTTI FRESCI COMPLETI. DI CODICE (CHE DI SOLITO SI SPRECANO), SI TAGLIANO PER LUNGO IN PEZZI DI CIRCA 10 CM, SI PREPARANO I POTOBORINI PACHINO A PEZZETTINI, AGLIO TRITATO.FINDO.. SI PRENDE UNA PADELLA GRANDE FRIGGENDO I PEPPERONCINI FRESCI, AGGIO, CIPOLLOTTI CAPATI, OLIO E SAGE QUANDO LE CIPOLLE SI COMINCIAO A ROSOLARE SI VERSA IL VINO BIANCO, DOPO SFUMATO SI METTONO I PACHINO. CON LA PASTA A PEZZETTINI E OLIVE NERE. SI FINISCE COL CUOCERE PER CIRCA 2 ORE!! |
| POTOBORINI PACHINO                             | 3 KG        |  |
| PEPPERONCINI FRESCI                            | 30 PZ       |  |
| TESTA DI AGLIO                                 | 1 PZ        |  |
| OLIO EXTRA VERGINE                             | 1 LITRO     |  |
| VINO BIANCO                                    | 1/2 LITRO   |  |
| PASTA A PEZZETTINI                             | 1 BOTTIGLIA |  |
| SALE   | QB.         |  |
| OLIVE NERE SECCHE                              | 300 GRAMMI  |  |
|  |             |  |



ingrediente recuperato:  
foglie dei cipollotti freschi



**Micol Grasselli Consigliera metropolitana  
PREMIA IL 1° CLASSIFICATO DEL CONCORSO**

# RICETTA 2 – “piatto completo”

di MAFALDA MAROCCIA 2° classificato

Cognome MAROCIA Nome MAFALDA

| RICETTA                       |          |   |
|-------------------------------|----------|---|
| Titolo <u>AMATO COTECHINO</u> |          |   |
| Tipo di alimento              | quantità | Preparazione  |
| COTECHINO AVANZATO            |          | Ciao a tutti quanti volte il 10 gennaio vi siete domandati cosa sia del cotechino e delle lenticchie rimasti dal cenone. Non disperate basta fare il juncotto con della polenta istantanea raffreddarlo in frigo e poi tagliarlo a bruschettoni. Tagliamo il cotechino a rondelle e lo adagiamo su quei bruschette di polenta. Mettiamo la fetta di melagrana in una tegame imburrata, adagiamo sopra quei fette delle lenticchie e del bean rifatto in foglie di rucola. Informiamo per dieci minuti e serviamo con dei chicchi di melagrana. Il piatto è semplice e gustoso |
| LENTICCHIE COTTE              |          |   |
| POLENTA COTTA                 |          |   |
| PANCETTA BACON                |          |   |
| MELAGRANA                     |          |   |



ingrediente recuperato: lenticchie e cotechino



Martina Traini Assessore Comunale all'Ambiente

PREMIA IL 2° CLASSIFICATO DEL CONCORSO

# RICETTA 3 – “primo piatto”

di **ELEONORA DI PETTA VELARDO** 2° classificato

Cognome DI PETTA VELARDO Nome ELEONORA

| RICETTA                                   |          |   |
|---|----------|---|
| Titolo <u>Gnocchi di Polenta Avanzata</u> |          |   |
| Tipo di alimento                          | quantità | Preparazione  |
|   |          | 300 GRAMMI DI POLENTA<br>ORMAI FREDDA   |
|   |          | 1 TUORLO  |
|   |          | 200 GRAMMI DI FARINA  |
|   |          | 2 CUCCHIAI DI FORMAGGIO<br>GRATTUGGIATO   |
|   |          | versate nel frullato e<br>ottenendo una crema<br>con un tuorlo d'uovo<br>fino all'impasto |
|   |          | lavorare su una spiratoria<br>fate serpenti di 2cm  |
|   |          | bollire l'acqua buttate<br>i gnocchi di polenta<br>condite con un po<br>di sugo           |



Ingrediente recuperato: polenta fredda



**Martina Traini Assessore Comunale all'Ambiente**

**PREMIA IL 2° CLASSIFICATO DEL CONCORSO**

## RICETTA 4 – “dolce”

di PAOLA QUATTRINI 3° classificato



Ingrediente recuperato: scarto del centrifugato di mele

| RICETTA   |           |   |
|---|-----------|---|
| Titolo <u>HUFFIN CON SCARTI DI MELE</u>               |           |   |
| Tipo di alimento                                      | quantità  | Preparazione  |
| Farina 00   | 200 gr    | Sbattere le uova con lo zucchero fino ad ottenere una massa spumosa e soffia. Aggiungete l'olio, continuando a sbattere le uova, poi lo yogurt. A questo punto aggiungete gli scarti del centrifugato delle mele e gradualmente la farina e la fecola di patate insieme al lievito. Distribuite il composto così ottenuto nei piccoli contenitori e mettete in forno caldo a 180°C. Cuocere per 25-30 minuti. |
| fecola di patate                                      | 100 gr    |   |
| zucchero  | 100 gr    |   |
| uova  | u. 3      |   |
| yogurt senza lattosio                                 | 120 gr    |   |
| scarti di centrifugato di mele (togliere solo i semi) | 190 gr    |   |
| olio di semi  | 40 ml     |   |
| lievito per dolci                                     | 1 bustina |   |
|   |           |   |
|   |           |   |



piatto finito



**Alessia Fabri**

**Capitale Lavoro S.p.a. Supporto Tecnico Servizio 1 “Gestione Rifiuti”  
Dip. IV della Città metropolitana di Roma Capitale**

**PREMIA IL 3° CLASSIFICATO DEL CONCORSO**

## RICETTA 5 – “secondo piatto” di LUCIA CIOMARELLI



piatto finito

Cognome CIOMARELLI Nome LUCIA

| RICETTA                                     |                 |   |
|---|-----------------|---|
| Titolo <u>POLPETTE CON BOLLITO AVAZZATO</u> |                 |   |
| Tipo di alimento                            | quantità        | Preparazione  |
| BOLLITO                                     |                 | BOLLIRE PATATE (LA STESSA QUANTITÀ CIRCA DEL BOLLITO)<br>TRITARE LA CARNE INSIEME ALLE PATATE AGGIUNGERE L'UOVO IL PARMIGIANO AGLIO TRITATO PICCOLO QUALCHE PEZZETTINO DI BUCCHIA DI U'NONE ED IL SALE. AMALGAMARE IL TUTTO (IL COMPOSTO AVRÀ UNA CERTA CONSISTENZA) E FORMARE DELLE POLPETTE UN PO' CHINO SCHIACCIATE PASSARLE NEL PANE GRATT. E FRIGGERE IN ABBONDANTE OVO DI SEMI. |
| PATATE                                      |                 |   |
| UOVO  | 1               |   |
| PARMIGIANO Q.B.                             | Q.B. CIRCA 200G |   |
| AGLIO & SPICCHIO PZ.                        |                 |   |
| BUCCHIA U'NONE                              | POCA            |   |
| PANE GRATT.                                 |                 |   |
| SALE  | Q.B.            |   |
| OVO SEMI FRIGG.                             |                 |   |
|   |                 |   |

## RICETTA 6 – “zuppa” di STEFANO ZACCARIA

Cognome ZACCARIA Nome STEFANO

| RICETTA                       |                  |   |
|-------------------------------|------------------|---|
| Titolo <u>"JU PAPPACUCCO"</u> |                  |   |
| Tipo di alimento              | quantità         | Preparazione  |
| 1 PANE PAPPARNO               | 1/2 FETTE + PERZ | → LESSARE A LUNGO I "TORSI DI BROCCOLO" CONSERVARE 1 BICCHIERE DI ACQUA DI COTTURA.<br>→ SOTTIFRIARE NEL OLIO L'AGLIO IL PEPERONCINO E LE ACCIUGHE<br>→ SALTARE I "TORSI" BEN COTTI DEL SOTTIFRITTO, USANDO L'ACQUA DI COTTURA PER TENERE TUTTO BENE UMIDO E CREMOSO, QUASI LIQUIDO<br>→ IMPASTARE LE FETTE DI PANE E METTERE SOPRA A BRUCIARE IL CONDIMENTO PREPARATO<br>→ IL PANE PUÒ ESSERE BROUSCATO. |
| 2 SCAPTI DI BROCCOLI          |                  |   |
| "TORSI"                       | 250 gZ + PERZ    |   |
| 3 AGLIO                       | ASSAI            |   |
| 4 PEPERONCINO                 | ASSAI            |   |
| 5 OLIO                        | Q.B.             |   |
| 6 ACCIUGHE                    | 2 x pezzi        |   |



Ingrediente recuperato: torsi di broccolo

# RICETTA 7 – “contorno” di TIZIANA BRUNI



Piatto finito

Cognome BRUNI Nome TIZIANA

| RICETTA                         |            |   |
|---------------------------------|------------|---|
| Titolo <u>VERDURE VIBRIANTE</u> |            |   |
| Tipo di alimento                | quantità   | Preparazione  |
| CAROTE                          | 2          | UTILIZZARE LE VERDURE<br>"AMMOLLATE", PULIRLE A<br>FONDO E COCCERE IN ACQUA<br>FINO A COTTURA.<br><br>UTILIZZARE LE UOVA PER<br>UNA FRITTATA CON LE VERDURE<br>LESSE.<br><br>PREPARARE LA PASTELLA<br>CON ACQUA, FARINA E<br>BIRRA,<br><br>PORZIONARE LA FRITTATA<br>A CUBETTI E FRIGGERE<br>DOPO AVER IMMERSO NELLA<br>PASTELLA SERVIRE CON STRUTTA<br>DI SALE, PEPE E PANCETTA. |
| ZUCCHINE                        | 2          |   |
| MELANZANE                       | 2          |   |
| PETTEROLI                       | 2          |   |
| CIPOLLE                         | 2          |   |
| UOVO                            | 2          |   |
| ACQUA                           | 1/2 l      |   |
| FARINA                          | 200 gr     |   |
| BIRRA                           | 1/2 l      |   |
| SALE                            | in affetto |   |
| PEPE                            | q.b.       |   |
| PANCETTA                        | q.b.       |   |

# RICETTA 8 – “secondo piatto” di ALDO BALDESI

Cognome BALDESI Nome ALDO

| RICETTA                     |              |   |
|-----------------------------|--------------|---|
| Titolo <u>FILIPPI SOTTO</u> |              |   |
| Tipo di alimento            | quantità     | Preparazione  |
| VERZA                       | 300 gr       | Utilizzare la verza avanzata<br>del giorno prima, soffiare le<br>cipolle, versare la verza nelle<br>foglie insieme a cubetti di<br>speck. Sbattere le uova insieme<br>al parmigiano e un pizzico di<br>curcuma. Versare nella padella<br>per cuocere a fuoco lento,<br>girare in un fritto, la frittata<br>e' pronta... |
| Cipolla                     | 1/2          |   |
| SPECK                       | 50 gr        |   |
| UOVA                        | 1            |   |
| PARMIGIANO                  | 1 cucchiaino |   |



Ingrediente recuperato: verza

## RICETTA 9 – “antipasto” di LUCIA DI GREGORIO

Cognome Di Gregorio Nome Lucia

### RICETTA

Titolo Crancrostino

| Tipo di alimento | quantità | Preparazione                               |
|------------------|----------|--|
| pane raffermo    | ✓        | - Cercare il pane                          |
| chive nere       | 15       | - Far sciogliere la caciotta               |
| caciotta         | 1/2      | - Aggiungere le chive, un pizzico di pepe  |
| uova di quaglia  | 4        | - Togliere dal fuoco e aggiungere un uovo, |
|                  |          |  |
|                  |          |  |
|                  |          |  |
|                  |          |  |
|                  |          |  |



Piatto finito

## RICETTA 10 – “primo piatto” di PINA PIZZO

Cognome Pizzo Nome PINA

### RICETTA

Titolo PASTA AL SUOCO DI CARCIOFI

| Tipo di alimento       | quantità | Preparazione  |
|------------------------|----------|---|
| CARCIOFI               | 2        | riempire i carciofi con il ripieno di formaggio grattugiato + pangrattato + aromi + rimonigli di carne macinata.<br>coprire con un filo di olio il tappo del carciofo e friggerlo in padelle con olio caldo.<br>Preparare un soffritto di olio ed aglio e versare il pomodoro, aggiungere i carciofi ripieni e continuare la cottura. Con il sugo di carciofi condire la pasta, ed utilizzare i carciofi x seconda. |
| X IL RIPIENO AVANZI DI | ✓        |   |
| FORMAGGI               | ✓        |   |
| PANGRATTATO            | ✓        |   |
| CARNE MACINATA         | 1/2 kg   |   |
| SALVICCIA              | ✓        |   |
| AGLIO + OLIO           | ✓        |   |
| POMODORI               | 5        |   |
| PASTA                  | ✓        |   |
|                        |          |   |

Piatto finito



# RICETTA 11 – “contorno” di GIULIA CAFAGNA

Cognome CAFAGNA Nome GIULIA

| RICETTA                        |                       |   |
|--------------------------------|-----------------------|---|
| Titolo <u>NON SOLO VERDURE</u> |                       |   |
| Tipo di alimento               | quantità              | Preparazione  |
| ZUCCHINE                       | 5                     | - tagliare le verdure a cubetti.<br>- Far rosolare il porro in un po' d'olio, aggiungere le verdure e fare cuocere lentamente con un po' d'acqua.<br>- Quando le verdure sono quasi cotte aggiungere il riso avanzato, aggiungere sale e curry e far rosolare il tutto. |
| MELANZANE                      | 1                     |   |
| PORRO                          | 1                     |   |
| PEPERONI                       | 1                     |   |
| OLIVE                          | 15                    |   |
| RISO                           | 1 PUGNO $\frac{1}{2}$ |   |
| OLIO                           | ✓                     |   |
| SALE                           | ✓                     |   |
| CURRY                          | ✓                     |   |
|                                |                       |   |



Piatto finito

# RICETTA 12 – “pimo piatto” di ANNA CARLI

Cognome Carli Nome Anna



Ingrediente recuperato: carne

| RICETTA                             |                      |   |
|-------------------------------------|----------------------|---|
| Titolo <u>“FUSILLI RAGÙ BIANCO”</u> |                      |   |
| Tipo di alimento                    | quantità             | Preparazione  |
| salziccia                           | avanzata             | 1. tagliare la carne e ripassarla in padella con un po' di olio<br>2. aggiungere lo scalogno con un goccio di vino bianco<br>3. aggiungere le zucchine e far rosolare<br>4. unire la pasta, scolare e condire con il preparato<br>5. spolverare con il pecorino |
| petti di pollo                      | avanzata             |   |
| fettine                             | avanzata             |   |
| scalogno                            | $\frac{1}{3}$        |   |
| vino bianco                         | $\frac{1}{2}$ bicch. |   |
| zucchine                            | 5                    |   |
| fusilli                             | 300 g                |   |
| pecorino                            | -                    |   |
|                                     |                      |   |
|                                     |                      |   |
|                                     |                      |   |

# RICETTA 13 – “primo piatto” di MAFALDA MAROCCIA

Cognome MAROCCIA Nome MAFALDA

## RICETTA

Titolo PASTA AL FORNO DI RICICLO

| Tipo di alimento     | quantità | Preparazione   |
|----------------------|----------|--|
| PEPERONATA RIMASTA   | 300 g    | Se vi avanzano peperonata con cipolle e salsiccia con cipolle e pomodoro del giorno prima non disperate, frullate prima i peperoni, poi la salsiccia, aggiungete del latte e fatelo diventare una crema omogenea e soffice. Mettetelo in una padella e riscaldatele con un po' di acqua. Dopo 10 minuti spegnete, nel frattempo cucinate e mette a cottura la pasta, scolatela, prendete una pinzola e versate un fo' di crema, un fo' di pasta, un fo' di formaggio filante e parmigiano, formate degli strati e concludetela in forno per 30 min. IL PIATTO E' PRONTO E GUSTOSO! |
| SALSICCIA AL PEPELLO | 500 g    |  |
| 250 g PANNA CUCINA   | 250 g    |  |
| FORMAGGIO FILANTE    | 200 g    |  |
| FORMAGGIO GRATTOG.   | 100 g    |  |
| LATTE                | P.b.     |  |
| PASTA FUSILLI        | 500 g    |  |
|                      |          |  |

Ingrediente recuperato:  
peperonata



# RICETTA 14 – “primo piatto” di VIRGINIA BALDINI

Cognome BALDINI Nome VIRGINIA

## RICETTA

Titolo PASTA - E FAVE - E PECORINO

| Tipo di alimento                           | quantità | Preparazione   |
|--|----------|--|
| FAVE - GROSSE<br>(NON-MANGIABILI)<br>CRUDE | 100 g    | CUCINARE LE FAVE INSIEME ALI POMODORO E CIPOLLA IN UN POCO D'OLIO CON UN PIZZICO DI SALE E PEPE RONCINO FARE BOLLIRE LA PASTA CONDIRE COL SUGO DI FAVE SCAGLIE DI PECORINO |
| POMODORI CILIAGITE                         | 200 g    |  |
| CIPOLLA ROSSA<br>DITROPEA                  | —        |  |
| PASTA MEZZE<br>MANICHE                     | 400 g    |  |
| PEPERONCINO                                | —        |  |
| OLIO - E - PANE                            | —        |  |
| SCAGLIE DI<br>PECORINO                     | —        |  |
|  |          |  |
|  |          |  |
|  |          |  |

Ingrediente recuperato: fave



## RICETTA 15 – “antipasto” di BONI MARIANGELA

Cognome BONI Nome MARIANGELA

### RICETTA

Titolo BRUSCHETTA SAPOITA

| Tipo di alimento   | quantità | Preparazione  |
|--------------------|----------|---|
| PANE RAFFERMO      | /        | - TAGLIARE A FETTE IL PANE, ABBRUSCIARE LE FETTE IN PADILLA CON UN FILO DI OLIO   |
| UOVA SODE          | 3        |   |
| OLIVE NERE         | 10       | - TAGLIARE LE UOVA IN UNA CIODOLA UNIRE I POTTODORI A CUBETTI, LE OLIVE NERE DENOCCHIATE, TAGLIATE A RONDELLE, I CAPPERI, LA CIOLLA |
| CAPPERI            | 15       |   |
| POTTODORI VERDI    | 5        | - CONDIRE CON OLIO, SALE E PEPE   |
| BASILICO           | /        |   |
| CIPOLLA DA INSALEA | 1        | - DISTRIBUIRE SULLE FETTE DI BRUSCHETTA, AGGIUNGERE UN FILO D'OLIO E UNA FOGLIA DI BASILICO.  |
| SALE               | /        |   |
| PEPE               | /        |   |
| OLIO EXTRAVERGINE  | /        |   |
|                    |          |   |
|                    |          |   |
|                    |          |   |



Ingrediente recuperato: pane raffermo

## RICETTA 16 – “primo piatto” di LAURA ROMBOLI

Cognome ROMBOLI Nome LAURA

### RICETTA

Titolo RISOTTO - AGHI - ASPARAGI

| Tipo di alimento | quantità     | Preparazione   |
|------------------|--------------|--|
| CODE DI ASPARAGI | 1/2 kg       | cuocere il riso nel DADO<br>Tare bollire le code di asparagi bollite - scolare e frullare per fare un purè - tostare in una padella i pinoli - aggiungere tutti gli ingredienti, ripassare in padella con la ricotta |
| PINOLI           | 2 cucchiaini |  |
| RICOTTA          | 1 EITO       |  |
| RISO - BASHATI   | 400 gr       |  |
| BURRO            | /            |  |
| DADO             | /            |  |
| PARMIGIANO       | /            |  |
|                  |              |  |
|                  |              |  |
|                  |              |  |



Piatto finito

## RICETTA 17 – “dolce” di DI PETTA VELARDO ELEONORA

Cognome Di Petta Velardo Nome ELEONORA

### RICETTA

Titolo Frollini di frutta secca



Piatto finito

| Tipo di alimento | quantità           | Preparazione  |
|------------------|--------------------|---|
|                  | 300g. Frutta secca | x 40 Biscotti<br>20 MINUTI x PREPARARE<br>20 MINUTI DI COTTURA<br>FRULLATE B. FRUTTA SECCA<br>E IMPASTATELA nel<br>Biscotto e METTETE<br>INFORNO x 20 MINUTI<br>a 180. DIVIDETE<br>DI 3 CM. TRA UN<br>IMPASTO E UN<br>ALTRO |
|                  | 250g. DI FARINA    |   |
|                  | 2 UOVA             |   |
|                  | 150g RUCCHETO      |   |
|                  | 80g BURRO          |   |
|                  | SALE UN PIZZICO    |   |

## RICETTA 18 – “secondo piatto” di MARIA LUISA CASALE

Cognome CASALE Nome Maria Luisa

### RICETTA

Titolo polpettine di pane e melanzane

| Tipo di alimento | quantità          | Preparazione  |
|------------------|-------------------|---|
| melanzane viola  | $\frac{1}{2}$ Kg. | grattare il pane vecchio,<br>smaltare le uova -<br>aggiungere pepe e sale<br>e curcuma, Tagliare o cubetti<br>piccole melanzane -<br>cuocere in padella con olio<br>e cipolla - aggiungere il<br>parmigiano - impastare il<br>tutto, fare delle polpettine<br>ripassarle nel pane e<br>in fine friggere in olio<br>bollente - |
| pane vecchio     | —                 |   |
| parmigiano       | —                 |   |
| 3 uova           | N° 3              |   |
| curcuma          | piccolo           |   |
| pepe e sale      | —                 |   |
|                  |                   |   |
|                  |                   |   |



Piatto finito

## CONSIGLI UTILI

**Pratica il FIFO** (First-In-First-Out, cioè “primo dentro primo fuori”). Quando sistemi la spesa, riponi gli alimenti appena acquistati dietro o sotto quelli già presenti nel frigorifero o in dispensa la cui scadenza potrebbe essere anteriore. In questo modo hai a portata di mano ciò che devi utilizzare per primo.



**Utilizza gli avanzi** con gusto e fantasia! Puoi portarli a lavoro o a scuola o impiegarli per realizzare nuove ricette. Controlla la cucina: c'è sempre qualche alimento che hai trascurato, divertiti a cucinarlo per nuove ricette.

**Ricorda di controllare gli alimenti** che già possiedi e scrivi una lista di quelli di cui hai bisogno.

**Evita di entrare** nel supermercato “affamato”: sei tentato di acquistare più del necessario.

**Conserva gli alimenti** secondo le indicazioni fornite sulla confezione per evitarne un deterioramento anzitempo. Per gli alimenti conservati al freddo in frigorifero, ogni ripiano ha una sua temperatura che ti permette di conservare in maniera ottimale tutti i cibi.



**Prima di fare la spesa**, pianifica i pasti per tutta la settimana.

**Leggi l'etichetta** per essere informato sulla natura e la qualità dell'alimento e il modo migliore per conservarlo.

**Non farti attrarre** dal miglior prezzo o da confezioni famiglia: scegli in base alle tue reali esigenze.

**Presta attenzione** alla differenza tra **“data di scadenza”**, che indica il limite oltre il quale il prodotto non deve essere consumato, e **“termine minimo di conservazione”** che indica che il prodotto può aver modificato alcune caratteristiche ma può essere consumato senza rischi per la salute.

**Se consumi alimenti** con confezione non richiudibile, una volta aperti riponili in contenitori ermetici: manterranno più a lungo la loro freschezza.



**Tieni frutta e verdura ben in vista.** La frutta più matura può essere utilizzata per fare frullati o dessert mentre la verdura che inizia ad appassire può essere usata per gustose zuppe o minestre.

**A tavola servi piccole porzioni:** puoi saziarti assaporando anche altri piatti. Calcola le quantità adeguate per adulti e bambini.

**Controlla i tuoi rifiuti,** ti aiuterà ad organizzare meglio la spesa. Se noti, ad esempio, che getti del pane ogni settimana è meglio acquistare una minore quantità o, in caso, congelare la parte in eccesso.



fonte: [http://www.salute.gov.it/imgs/C\\_17\\_opuscoliPoster\\_256\\_allegato.pdf](http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_opuscoliPoster_256_allegato.pdf)  
[http://dSPACE.crea.gov.it/bitstream/inea/1180/1/Spreco\\_alimentare\\_Italia\\_Giare.pdf](http://dSPACE.crea.gov.it/bitstream/inea/1180/1/Spreco_alimentare_Italia_Giare.pdf)  
[http://www.minambiente.it/sites/default/files/archivio\\_immagini/Galletti/Comunicati/alma\\_mater\\_bologna/file%20def/Dati\\_spreco\\_cibo.pdf](http://www.minambiente.it/sites/default/files/archivio_immagini/Galletti/Comunicati/alma_mater_bologna/file%20def/Dati_spreco_cibo.pdf)

**Per informazioni:**

[stopsprechialimentari.sec@gmail.com](mailto:stopsprechialimentari.sec@gmail.com)



Seguici su Facebook alla pagina

***“STOP Sprechi Alimentari - verso un consumo responsabile”***

[www.fonte-nuova.it](http://www.fonte-nuova.it)