

RIECOLO

NON CHIAMATELI AVANZI!

Un ricettario per ridurre gli sprechi di cibo

RI-GUSTAMI
A CASA



Con il TUO cibo
riempi il frigo
non il cestino!



www.eco.provincia.tn.it



Provincia
autonoma di
Trento

RI-GUSTAMI
A CASA



Con il TUO cibo
riempi il frigo
non il cestino!

www.eco.provincia.tn.it

RIECOLO – NON CHIAMATELI AVANZI!

La “cucina degli avanzi” per ridurre gli sprechi



PROVINCIA AUTONOMA DI TRENTO

Progetti “Ecoristorazione Trentino” e “Ri-gustami a casa!”

Assessorato ai lavori pubblici, ambiente e trasporti

Vice Presidente della Giunta e Assessore,

dott. Alberto Pacher

Via Vannetti, 32 – 38122 Trento

tel. 0461.492600 – fax 0461.492601

ass.lavoripubblici@provincia.tn.it

Agenzia per la Depurazione

Ufficio rifiuti

Tel.: 0461-493677-7562

agenzia.depurazione@provincia.tn.it

Agenzia provinciale per la protezione dell’ambiente

Settore informazione e monitoraggio

Tel.: 0461-497738-7739

sim.appa@provincia.tn.it

Testi: Adriano Irranca

Redazione: Marco Niro

Il presente quaderno è disponibile anche in versione elettronica sul sito web

www.eco.provincia.tn.it

Editore: Provincia autonoma di Trento – ottobre 2011

Si autorizza la riproduzione delle informazioni e dei dati pubblicati purché sia indicata la fonte.



www.eco.provincia.tn.it



Provincia
autonoma di
Trento

**Ri-gustami
A CASA**



con il TAO cibo
riavvi il frigo
non il cestino!

www.eco.provincia.tn.it

La cucina degli avanzi per ridurre gli sprechi

Dove va a finire il cibo che non consumiamo e quindi lasciamo nei piatti quando mangiamo fuori casa?

Una domanda lecita la cui risposta è logica, ma, purtroppo, non ecologica: grandi quantità di cibo fresco e di ottima qualità vengono quotidianamente gettate nel bidone del rifiuto umido, appesantendo i già sovraccarichi cicli di raccolta e smaltimento della spazzatura.

Ecoristorazione Trentino è il progetto che la Provincia autonoma di Trento ha avviato nella primavera 2011 al fine di aumentare le prestazioni degli esercizi ristorativi trentini attraverso una politica e azioni di sostenibilità ambientale. Per ottenere l'**etichetta ambientale Ecoristorazione Trentino** (che può essere richiesta dal 2012), gli esercizi ristorativi devono dimostrare di mantenere una condotta dalle elevate prestazioni ambientali: utilizzare in buona parte materie prime locali, biologiche e solidali, impiegare prodotti ecologici ed introdurre modalità di risparmio energetico ed idrico.

Il progetto **Ecoristorazione Trentino**, tra le varie azioni di sostenibilità, promuove anche la possibilità per il cliente di portare a casa il cibo non consumato, con lo slogan "Ri-gustami a casa: col tuo cibo riempi il frigo non il cestino". Un semplice



www.eco.provincia.tn.it



Provincia
autonoma di
Trento



www.eco.provincia.tn.it

gesto, vantaggioso per tutti, dal grande valore sia ambientale che etico: il ristoratore vede ridursi la frazione di rifiuto organico da smaltire, mentre il consumatore trasforma in cibo ciò che altrimenti sarebbe finito nel cestino.

A questo scopo, è stata messa a disposizione dei ristoratori trentini (e dei loro clienti) un'eco-vaschetta, fatta in carta proveniente da foreste certificate FSC e totalmente compostabile, con la quale i clienti dei locali aderenti potranno portare a casa il cibo non consumato, per ridurre gli sprechi e tutelare l'ambiente. L'eco-vaschetta è in distribuzione da agosto 2011 presso l'Ecosportello Fa la Cosa Giusta a Trento e presso gli uffici delle Comunità di Valle.

Il coinvolgimento della clientela in questo circolo virtuoso di buone pratiche ambientali è naturalmente un passo fondamentale per consolidare e diffondere il progetto. Il libriccino che state tenendo fra le mani vuole essere un primo passo in questa direzione, dandovi qualche idea su come riutilizzare il cibo che non si è consumato, sia fuori casa che a casa. I cosiddetti "avanzi" sono da sempre gli ingredienti principali di ottime pietanze nella tradizione trentina, e - con un po' di fantasia - lasciano spazio a nuove ed invitanti sperimentazioni.



www.eco.provincia.tn.it



Provincia
autonoma di
Trento

RI-GUSTAMI
A CASA



con il TUO cibo
riempi il frigo
non il cestino!

www.eco.provincia.tn.it

LE RICETTE



www.eco.provincia.tn.it



Provincia
autonoma di
Trento

RI-GUSTAMI
A CASA



con il TAO cibo
risparmia il frigo
non ti scattino!

www.eco.provincia.tn.it

CANEDERLI

Osteria tipica trentina

Ingredienti (per 6 persone)

1 chilo di pane raffermo	salvia
mezzo litro di latte	noce moscata
2 lucaniche ('luganeghe') fresche	sale
1 etto di pancetta o coppa o speck	pepe
1 etto di formaggio stagionato da grattugia (Grana Trentino)	2 litri di brodo di carne
2 uova	qualche cucchiaino di farina bianca
burro	
aglio	Tempo di preparazione e cottura: un'ora e mezzo, più il tempo d'ammollo
prezzemolo	Vino consigliato: Trentino Pinot Nero
cipolla	

Come procedere

Tagliate il pane raffermo a dadi e mettetelo in ammollo nel latte tiepido in una scodella capiente (meglio se in acciaio) per qualche ora. Togliete il budello alle lucaniche, sbriciolatele e fate lo stesso con la pancetta o lo speck, fino ad ottenere con questi salumi un impasto morbido. Tritate pure il prezzemolo assieme a qualche spicchio d'aglio, con la mezzaluna o battetelo in un mortaio. Spolverate il



www.eco.provincia.tn.it



Provincia
autonoma di
Trento

RI-GUSTAMI
A CASA



con il TUO cibo
riempi il frigo
non il cestino!

www.eco.provincia.tn.it

pane in ammollo nella scodella con questi ingredienti; mescolate, rompete le uova, salate, mettete un pizzico di noce moscata e pepe, il formaggio grattugiato; amalgamate rimestando prevalentemente con le mani, 'regolando' la consistenza del composto con un goccio di latte, fino ad avere un impasto morbido, elastico, compatto. Sempre con le mani, staccate dei pezzi, arrotolateli con i palmi, fino ad avere delle palle abbastanza grosse come un'albicocca, infarinando con farina di frumento bianca. I 'canederli' vanno cotti in acqua salata bollente, a fuoco lento, ma si può benissimo sostituire l'acqua con il brodo di carne, precedentemente preparato. La cottura dipende dalle dimensioni dei 'canederli' e dalla consistenza dell'impasto: mai superiore al quarto d'ora. Scolateli delicatamente usando un mestolo forato. Si possono gustare in brodo oppure conditi con 'burro versato', rosolato con salvia e pochissima cipolla. Cospargendo, in ogni caso, con formaggio grattugiato, meglio se grana Trentino.

Note e curiosità

Impossibile sintetizzare la ricetta tipo dei 'canederli' tante e tali sono le varianti: con o senza salumi, fatti con fegato o milza, oppure impastati solo con erbe aromatiche o di funghi, buoni pure nella versione dolce, ripieni di prugne o albicocche. 'Canederli' comunque vero piatto trentino di territorio. Il nome è la versione dialettale trentina di 'knödel', metodo per sfruttare gli avanzi del pane in voga nelle zone montane della Mitteleuropa. 'Canederli' di massima versatilità: piatto unico come minestra o conditi con burro fuso, magari anche col sugo di pomodoro. Ma ottimi contorni a piatti di carne (con il gulasch di carne o selvaggina) e pure con maiale, pancetta e crauti, nonché contorni ad altre pietanze salate.



www.eco.provincia.tn.it



Provincia
autonoma di
Trento



con il tuo cibo
riempi il frigo
non il cestino!

www.eco.provincia.tn.it

GNOCCHI CON POLENTA RAFFERMA

Osteria tipica trentina

Ingredienti (per 4 persone)

Per gli gnocchi:

5 etti di polenta avanzata

3 rossi d'uovo

1 cucchiaino di farina bianca

1 cucchiaino di fecola di patate

latte

formaggio da grattugia

sale

pepe

Per il condimento:

1 etto di funghi di bosco cotti

2 etti di formaggio fresco di malga

Tempo di preparazione e cottura: 45 minuti

Vino consigliato: Trentino Marzemino

Come procedere

Impastate molto bene la polenta fredda, avanzata da precedenti pasti, rompendola e amalgamandola con i rossi d'uovo, il formaggio grattugiato (nostrano stagionato o Grana Trentino) sale e pepe, regolando la consistenza – deve risultare morbido – con farina e fecola. A parte fondete il formaggio di malga a 'bagnomaria',



www.eco.provincia.tn.it



Provincia
autonoma di
Trento

RI-GUSTAMI
A CASA



con il TUO cibo
risparmia il frigo
non il cestino!

www.eco.provincia.tn.it

aggiungendo magari un goccio di latte. Fate bollire l'acqua, salata e cuocete gli gnocchi che avrete preparato con un cucchiaino o con il 'sac-a-poché'. Servite in un piatto caldo, mettete sul fondo il formaggio fuso, cospargete con funghi nostrani saltati in padella e infine, sopra il tutto, gli gnocchi.

Note e curiosità

Il mais era un componente – assieme al sole e all'oro – della divina triade degli Incas. Mais, elemento base dell'alimentazione di tutte le civiltà precolombiane e che da qualche secolo, trasformato in polente, è dominante anche sulle tavole delle genti di montagna. Che nulla dissipavano, usando polenta 'vanzada' per altri manicaretti. Come questi gnocchi, insaporiti ulteriormente dal formaggio fresco e dai funghi, meglio se un misto di finferli e 'brise' di bosco. E ancora. Con la stessa procedura si possono ottenere degli stracci', tagliando l'impasto di polenta nella maniera che si usa solitamente per fare le tagliatelle.

STRANGOLA PRETI

Osteria tipica trentina

Ingredienti (per 6 persone)

4/5 pezzi di pane raffermo
6 etti di spinaci selvatici
2 uova
4/5 cucchiaini di farina
burro
latte
formaggio da grattugia
sale

Tempo di preparazione e cottura: 30 minuti più il tempo dell'ammollo del pane

Vino consigliato: Trentino Nosiola

Come procedere

Spezzettate il pane raffermo, fatelo a cubetti e bagnatelo nel latte. Intanto prendete gli spinaci, puliteli con cura, e fateli lessare in acqua salata. Scolateli, strizzateli bene e passateli al setaccio.



www.eco.provincia.tn.it



Provincia
autonoma di
Trento

RI-GUSTAMI
A CASA



con il TAO cibo
riempi il frigo
non il cestino!

www.eco.provincia.tn.it

Nella scodella col latte, dove avete messo il pane raffermo, rompete le uova e mescolate per bene, legando con qualche cucchiaino di farina bianca. Bisogna ottenere un impasto morbido, non brodoso, elastico e uniforme.

Fatto questo, attendete che l'acqua (salata) posta in un pentolone prenda bollore e con un cucchiaino, uno alla volta, 'pescate' dall'impasto, compattando la porzione con la mano. Quindi staccate lo 'strangolo' dal cucchiaino, liberandolo nell'acqua. Quando l'impasto viene a galla vuol dire che è cotto.

Altro accorgimento utile: per facilitare lo stacco della pasta dal cucchiaino, basta bagnare sempre l'utensile in acqua fredda. Togliete dalla pentola gli 'strangolapreti' con un mestolo forato, sgocciolate bene e poneteli sul piatto di portata. Sul quel vassoio verserete burro fuso – insaporito con cipolla – e qualche manciata di formaggio stagionato grattugiato.

Note e curiosità

Piatto 'cult' della tradizione trentina. Nome che deriva da una goduriosa leggenda popolare. Riferita alla bramosia e all'ingordigia di un prete di campagna. Il quale – dopo una battuta di caccia andata a vuoto – tornò a casa, nella sua canonica quanto mai arrabiato. E – come scrive lo storico Gianbattista Azzolini – "...cotanto allupato. Talmente agitato e vorace che divorò in un baleno la vivanda preparata dalla sua perpetua: gnocchi di pane con verdure. Ingurgitò talmente in fretta che – fattisi in nodo alla gola – sarebbe rimasto soffocato, se la pietosa fantesca, null'altro rimedio vedendo, tra collo e schiena sempre più forti iterando le pugna, non gli faceva saltar dal gozzo, per via dalla bocca, l'intricata vivanda...



www.eco.provincia.tn.it



Provincia
autonoma di
Trento

RI-GUSTAMI
A CASA



con il TAO cibo
riempi il frigo
non il cestino!

www.eco.provincia.tn.it

ZUPPA DI VINO

Osteria tipica trentina

Ingredienti (per 6 persone)

mezzo litro di vino bianco

mezzo litro di latte fresco

3 uova

1 cucchiaino di zucchero

una grossa noce di burro

Tempo di preparazione e cottura: mezz'ora

Vino consigliato: Trentino Traminer aromatico

Come procedere

È una questione di tempi: coordinate la doratura del burro, la bollitura del vino, l'amalgama con i rossi delle uova e pure l'aggiunta dello zucchero. Pochi attimi che questo impasto brodoso prenda una certa consistenza (non deve raggrumare) versate nella padella il latte, senza farlo bollire. Togliete la zuppa con capienti mestoli e deponete nel piatto. Servite con una dadolata di pane raffermo



www.eco.provincia.tn.it



Provincia
autonoma di
Trento

RI-GUSTAMI
A CASA



con il TAO cibo
risparmia il frigo
non il cestino!

www.eco.provincia.tn.it

abbrustolito nel burro, oppure solo con un ciuffo d'erba cipollina finemente tagliuzzata.

Note e curiosità

Latte e vin, fa en bel bambin'; proverbio della saggezza, del contrasto di sapore e d'uso quotidiano. In questo piatto viene ulteriormente rilanciato dal sapore acidulo del vino e quello determinato delle uova. Zuppa di vino solitamente a base di vino bianco (Nosiola o Pinot) anche se la ricetta della tradizione prevede pure la variante rossa, con vino tipo Schiava o – un tempo – certi 'Zaibel', ma anche 'Negrara' e pure il tradizionale Marzemino. Zuppa che recupera un altro modo di dire: 'batezzà el vin'. Cioè annacquarlo. In questo caso... lattandolo.



www.eco.provincia.tn.it



Provincia
autonoma di
Trento

RI-GUSTAMI
A CASA



con il TAO cibo
rimane il frigo
non il cestino!

www.eco.provincia.tn.it

TORTA SIMONA

Osteria tipica trentina

Ingredienti (per 6 persone)

mezzo litro di latte
3 uova
3/4 cucchiaini di farina di frumento
la scorza grattugiata di un limone
una manciata di zucchero
un pizzico di spezie
un goccio d'olio d'oliva

Tempo di preparazione e cottura: un'ora

Vino consigliato: Trentino Moscato giallo

Come procedere

Mescolate in una terrina il latte con tre uova, assieme alla farina, allo zucchero, la scorza di limone e un pizzico di spezie – cannella o noce moscata, ma attenzione: o l'una o l'altra. L'impasto deve risultare abbastanza liquido.



www.eco.provincia.tn.it



Provincia
autonoma di
Trento

RI-GUSTAMI
A CASA



con il TAO cibo
rimane il frigo
non il cestino!

www.eco.provincia.tn.it

Preparate il forno caldo e in una teglia rettangolare, spennellata con olio (per renderla unta uniformemente, anche sui lati) versate il contenuto della terrina e fate cuocere la torta sia sotto che – a metà cottura, dopo un quarto d’ora, rigirandola – sopra.

Note e curiosità

Una ricetta che ha stupito per essenzialità e massima versatilità. Torta chiamata ‘Simona’ forse per rendere omaggio alla mitica figura medievale di Donna Simona, cuoca soprafina, donna e madonna, che definisce il ruolo della casalinga, la padrona assoluta sul controllo della cucina. O solo per l’assonanza fonetica con ‘...sì bona da essere la torta... per tante occasioni’.



www.eco.provincia.tn.it



Provincia
autonoma di
Trento

RI-GUSTAMI
A CASA



con il TAO cibo
riempi il frigo
non il cestino!

www.eco.provincia.tn.it

TORTINO CALDO DI PANE E CIOCCOLATO

Food & more

Ingredienti (per 12 tortini)

6 fette di pane (tipo pan bauletto raffermo o tostato)

100 g burro

80 g zucchero

80 g cacao fondente

35 g di farina bianca

50 ml di latte

50 ml di rum (o grappa invecchiata)

4 uova

una presa di sale

Come procedere

Tagliate il pane in piccoli cubetti (la metà di un dado da gioco), bagnatelo con il latte ed il rum e lasciate riposare il tutto per circa ½ ora rimestando di tanto in tanto con un cucchiaino di legno.



www.eco.provincia.tn.it



Provincia
autonoma di
Trento

RI-GUSTAMI
A CASA



con il TAO cibo
rimane il frigo
non il cestino!

www.eco.provincia.tn.it

Fate sciogliere il burro il sale ed il cacao a bagnomaria o microonde (senza farlo bollire), aggiungete lo zucchero, la farina e le uova una alla volta. Mescolate bene e lasciate riposare per circa 20 minuti. Aggiungete quindi il pane, mettete negli stampini precedentemente imburati (se gli stampini sono in gomma non serve imburarli) e fate cuocere per 8 minuti in forno ventilato a 200 gradi.

Togliete i tortini dai loro stampini, adagiateli su di un piatto e serviteli capovolti, ancora caldi cosparsi di zucchero a velo.

Consigli

Vi consigliamo di degustare questo dolcetto con della grappa trentina invecchiata.



www.eco.provincia.tn.it



Provincia
autonoma di
Trento

RI-GUSTAMI
A CASA



con il TAO cibo
rimane il frigo
non il cestino!

www.eco.provincia.tn.it

MISTICANZA ALLE MELE E FORMAGGIO CAPRINO

Food & More

Ingredienti (per 4 persone)

un vassoio di insalata (misticanza)

olio extravergine d'oliva (meglio se del Garda trentino)

1 mela Golden Delicious

aceto di mele

1 pizzico di sale

200 gr di caprino fresco da spalmare.

Vino consigliato: Spumante Trentodoc

Come procedere

In una ciotola mettete 6 cucchiaini da cucina di olio extravergine d'oliva, un cucchiaino di aceto di mele ed un pizzico di sale.

In quattro piatti grandi e fondi disponete una parte della misticanza, al centro della quale adagiate una noce di caprino e delle fettine di mele. Coprite con dell'altra



www.eco.provincia.tn.it



Provincia
autonoma di
Trento

RI-GUSTAMI
A CASA



con il TAO cibo
rimane il frigo
non il cestino!

www.eco.provincia.tn.it

misticanza e qualche fettina di mela. Aiutandovi con una forchetta o una piccola frusta agitate il condimento e versatelo sui piatti.

Consigli

Questa pietanza risulta essere ottima come antipasto, e può essere arricchita da più varietà di mele.



www.eco.provincia.tn.it



Provincia
autonoma di
Trento

RI-GUSTAMI
A CASA



con il TAO cibo
risorge il frigo
non il cestino!

www.eco.provincia.tn.it

FARAONA ALLE MELE

Food & More

Ingredienti (per 4 persone)

mezza faraona
1 kg di mele Renette
150 g di olive (meglio se taggiasche)
mezza cipolla tagliata a rondelle
1 spicchio d'aglio
2 bicchieri di vino bianco secco
1 cucchiaio di farina bianca
sale quanto basta

Vino consigliato: Trentino d.o.c. Chardonnay

Come procedere

Tagliate a pezzi la faraona e lasciatela marinare nel vino bianco per circa 30 minuti.
Nel frattempo sbucciate 2 mele Renette, tagliatele a fettine ed immergetele nel vino bianco assieme alla faraona a pezzetti.



www.eco.provincia.tn.it



Provincia
autonoma di
Trento

RI-GUSTAMI
A CASA



con il TAO cibo
rimane il frigo
non il cestino!

www.eco.provincia.tn.it

Togliete la faraona dal vino facendola sgocciolare bene, e passatela nella farina bianca.

In una padella antiaderente piuttosto capiente fate imbiondire la cipolla e l'aglio intero per poi soffriggervi anche i pezzi di faraona ben infarinati (se la padella non è sufficientemente grande potete usare due padelle, o soffriggere la faraona in due riprese). Fate tostare entrambi i lati della carne e poi bagnate con metà del vino di marinatura senza le mele.

Versate il tutto in una teglia da forno con i bordi alti, infornate a 150° ventilato e lasciate cuocere per circa 20 minuti. Togliete quindi la faraona dal forno, mescolatela per bene e poi aggiungete il resto del vino con le mele, le olive e un pizzico di sale (tenendo presente che le olive sono già piuttosto salate), mescolate, infornate, e lasciate cuocere altri venti minuti a 180 gradi mescolando ogni 5 minuti per arrivare alla cottura perfetta.

Consigli

Questo piatto insolito e gustoso è perfetto per le festività.



www.eco.provincia.tn.it



Provincia
autonoma di
Trento

RI-GUSTAMI
A CASA



con il TAO cibo
risotti il frigo
non li sostituisce!

www.eco.provincia.tn.it

MELE MARINATE E LINGUA DI VITELLO

Food & More

Ingredienti (per 4 persone)

1 Kg di mele Golden Delicious
 1/2 lingua di vitello
 1 radice di zenzero oppure un cucchiaino di zenzero in polvere
 1 limone spremuto e filtrato
 2 cucchiaini da caffè di zucchero
 olio extravergine d'oliva
 sale grosso

Vino consigliato: Spumante Trentodoc

Come procedere

Mettete a lessare in acqua fredda leggermente salata la lingua di vitello.

Nel mentre sbucciate 2 mele Golden Delicious, tagliatele a piccoli cubetti (la dimensione ideale è quella di un quarto di dado da gioco) e marinatetele nel succo di limone arricchito con lo zenzero e lo zucchero.



www.eco.provincia.tn.it



Provincia
autonoma di
Trento



www.eco.provincia.tn.it

Una volta ultimata la cottura della lingua, quando sarà bella morbida, scolatela e privatela della pelle.

Scolate quindi le mele dalla loro marinatura e fatele rosolare in una padella antiaderente con un filo d'olio extravergine d'oliva, tenendole leggermente umide con il liquido di marinatura. Distribuite i pezzi di mela nel centro dei piatti e lasciatele intiepidire.

Utilizzando un coltello ben affilato tagliate la lingua in cubetti grandi come un dado da gioco e disponeteli ben caldi sopra le mele tiepide. Condite con un filo d'olio, qualche grano di sale grosso ed un rametto di rosmarino.

Consigli

Il piatto risulta ancora più interessante con le mele fredde e ben rosolate (al dente) e la lingua ben calda.