Il nostro ricettario sostenibile

Classe 2°A TUR- DALLA CHIESA SPINELLI

Frittata di spaghetti

(ricetta consigliata da Francesca)

35 minuti

4 persone

INGREDIENTI

- 200 g di spaghetti
- 100 g di latte intero
- 80 g di scamorza affumicata
- 1 rametto di timo
- q.b. olio extra vergine di oliva
- 4 uova
- 100 g di parmigiano reggiano da grattugiare
- 1 pizzico di pepe nero
- 1 spicchio di aglio

Non è né un primo piatto di spaghetti né una classica frittata da servire come secondo, è un piatto unico... da leccarsi i baffi e servire rigorosamente a fette !

PROCEDIMENTO

1. Versare le uova in una ciotola, aggiungere il timo, il latte, il sale, il pepe e il formaggio per ottenere un composto omogeneo e incorporare la scamorza a cubetti.
2. Prendere la pasta avanzata ed unirla al condimento.
3. Oliare la pentola e far rosolare con uno spicchio di aglio.
4. Eliminare lo spicchio d'aglio e fare cuocere la pasta a fuoco alto per un minuto, dopodichè abbassare il fuoco e coprirla con un piatto e lasciarla cuocere per 15 minuti in modo che formi una crosticina.
5. Girare la frittata di pasta e farla cuocere per altri 5 minuti senza coperchio.



Torta salata estiva

È una classica ricetta *antispreco*, una torta che mia mamma ha escogitato per non buttare le verdure del nostro orto e per creare un piatto unico, completo e sostenibile.

Si tratta di un piatto versatile e "furbo" perché si cambiano gli ingredienti ogni stagione.
(Silvia)

Difficoltà: facile
Tempo di preparazione: 15 minuti
Tempo di cottura: 30 minuti
Porzioni: 4

INGREDIENTI

- un rotolo di pasta sfoglia
- 1 zucchina
- 2 o 3 pomodori
- 1 o 2 carote
- mozzarella
- uova
- sale, olio e origano

PROCEDIMENTO

Lavare la verdura e tagliarla a cubetti, tagliare a striscioline la mozzarella. Srotolare la pasta sfoglia e disporla su una teglia da forno, aggiungere la verdura e la mozzarella, condire con olio extravergine di oliva, sale e origano.
Infornare e cuocere per 30 minuti a 180° con il forno statico.

NB: condividere per apprezzare al meglio :)





Chips di bucce di verdure

Le chips di bucce di verdure sono uno snack sfizioso, leggero e soprattutto sostenibile. Si preparano utilizzando le bucce che generalmente scartiamo. Sono facili e veloci da cucinare, perfette da servire durante un aperitivo. Si possono accompagnare con salsa di yogurt o un ketchup fatto in casa.

(Samuel)

INGREDIENTI

- zucchine
- patate
- due carote
- patate dolci
- zucca butternut
- paprika, 10 g
- olio extravergine d'oliva
- sale fino
- pepe
- origano fresco

PREPARAZIONE

Per preparare le chips è necessario lavare accuratamente le verdure, asciugarle e pelarle con un pelapatate, in modo da formare delle striscioline. Dopo averle ben asciugate, le striscioline vanno messe in una ciotola e condite con paprika e pepe.

Salare il composto, condire con l'olio e insaporire con l'origano. Infine mescolare molto bene per distribuire i sapori.

Disporre le bucce su una teglia e cuocere in forno a 200° per almeno 15 minuti (o fino a quando non risulteranno croccanti).
Sfornare il tutto e lasciate raffreddare prima di servire.



Pancakes
con scarti di centrifuga

ricetta proposta da Sofia

Tempo di preparazione	10 minuti
Tempo di cottura	15 minuti
Porzioni	6 pancakes

INGREDIENTI

- q.b. scarti di centrifuga
- 3 cucchiai di farina 00
- 2 cucchiai di zucchero di canna
- 100 ml di latte
- 1 uovo
- 1 cucchiaio di olio di semi di girasole
- 1 pizzico di sale fino
- 1 pizzico di b icarbonato
- 1 pizzico di vaniglia in polvere

Piatto antispreco, facile e gustoso
Adatto per una colazione o merenda sana
Per farne una versione salata, basta togliere lo zucchero

PROCEDIMENTO

1. In una ciotola sbattere l'uovo con un pizzico di sale, l'olio e lo zucchero. Amalgamare bene con una frusta.

2. Aggiungere la farina setacciata col bicarbonato e la vaniglia fino ad ottenere una pastella morbida ed omogenea.

3. Oliare leggermente la padella e accendere il fuoco per riscaldarla.

4. Versare nella padella calda l'impasto in piccole quantità (un cucchiaio per ogni porzione). Appena il lato superiore della frittella inizia a fare qualche bollicina, girarla e far dorare per bene anche l'altro lato.

5. Servire i pancakes accompagnandoli con il succo di frutta della centrifuga.

Tortiglioni di carote e finocchi

Se amate la pasta, vi consigliamo questo invitante piatto: i tortiglioni di carote e finocchi.
Nonostante siano una ricetta vegan, questi tortiglioni non rinunciano al gusto tradizionale della pasta al forno: accompagnati da besciamella, carote e finocchi, sprigionano il loro gusto irresistibile.

(Samuel & Melissa)

50 min 4 porzioni

Tempo di preparazione: 30 minuti
Tempo di cottura: 20 minuti
Difficoltà: facile

Ingredienti

- 300 g tortiglioni
- 200 g finocchio
- 100 g carote
- 1 peperone rosso
- 1 cipollotto
- 500ml besciamella
- 30 g olio extra vergine di oliva
- 30 g parmigiano reggiano grattugiato

Preparazione

1. Tagliare le verdure a cubetti e farle saltare in padella con un filo di olio. Aggiungere un pizzico di sale.
2. Nel frattempo, lessare la pasta e scolarla al dente.
3. Unire alla pasta lessata le verdure e amalgamare con la besciamella.
4. Disporre la pasta condita in cocotte individuali, cospargere con parmigiano grattugiato e far gratinare in forno finché la superficie non diventa dorata e croccante.
5. Servire e gustare.





Torta di mele

E' una variante della famosissima torta "sette vasetti".
La prepara mia mamma Rossana quando ci sono delle mele mature o ammaccate che rischiano di essere buttate. Si tratta di un dolce molto soffice e senza burro, perfetta per la colazione o il tè delle cinque. Per la sua preparazione non c'è bisogno di utilizzare la bilancia, come dosatore si usa usa solamente il vasetto dello yogurt che poi andrà anche nell'impasto della torta.

(Sara)

Difficoltà: media
Preparazione: 20 min
Cottura: 50 min
Dosi per: 8 persone

INGREDIENTI

1 vasetto di yogurt
3 vasetti di farina 00
1 vasetti di olio
2 vasetti di zucchero
1 bustina di lievito
1 bustina di vanillina
3 mele

PROCEDIMENTO

Sbucciare le mele e togliere il torsolo, tagliarle a cubetti e metterle in una ciotola, condirle infine con limone e zucchero.

Versare il vasetto di yogurt in una ciotola, unire le uova, tre vasetti di farina, due vasetti di zucchero e un vasetto di olio di semi, una bustina di lievito e una bustina di vanillina.

Aggiungere le mele e mescolare il tutto. Mettere della carta da forno in una teglia, versare il composto , spargere sulla superficie dello zucchero di canna.

Mettere la torta nel forno preriscaldato a 180° per 40-45 minuti.

Togliere dal forno, far raffreddare e servire.



Mbourou fass

la versione senegalese del "pain perdu"

Nel paese d'origine della mia famiglia si prepara un pane speciale, recuperando il pane raffermo. È una ricetta dolce che viene consumata per colazione o per merenda, particolarmente diffusa durante il periodo del Ramadan.

(Bineta)

Difficoltà: facile
Tempo di preparazione: 25 minuti
Preparazione: 10 minuti
Tempo di cottura: 15 minuti
Porzioni: 4 persone

Ingredienti

pane raffermo
2 uova
200 ml di latte
2 bustine di zucchero vanigliato
100 ml di latte condensato liquido

Preparazione

1. Mettere in una ciotola: uova, latte, zucchero vanigliato e latte liquido condensato.
2. Mescolare il tutto.
3. Tagliare il pane raffermo a fette.
4. Immergere le fette di pane nel composto.
5. Cuocere in padella con un po' di burro e far rosolare ai lati.
6. Infine, togliere dalla padella e servire con dello zucchero a velo.



Ramen vegetale

Il ramen vegetale è un piatto sostenibile perché si utilizzano ingredienti a basso impatto ambientale. Inoltre è ricco di vitamine e proteine ed é ottimo per il sistema immunitario.

(Viola)

INGREDIENTI

- 800 ml circa di brodo vegetale
- 150 g di noodles
- 2 carote
- 2 cipollotti
- 1 cucchiai di miso
- 1 spicchio di aglio
- 5 g di zenzero fresco
- verza q.b.
- olio evo q.b.
- 2-3 funghi grandi
- semi di sesamo q.b.
- salsa di soia

PREPARAZIONE

In una pentola, riscaldare un filo di olio e soffriggere aglio, cipollotto e zenzero tritati.

Aggiungere le carote tagliate a julienne, mescolare e integrare con il brodo. Far cuocere per 5 minuti, quindi aggiungere qualche foglia di verza e far cuocere per altri 3 minuti circa.

In un bicchiere versare un po' di brodo e un cucchiaio di miso, mescolando fino a quando sarà completamente sciolto. Aggiungere il composto di miso nella pentola e lasciar cuocere per un altro minuto. Affettare i funghi e cuocerli in padella con uno spicchio di aglio. Quando avranno rilasciato la loro acqua di cottura e inizieranno a diventare morbidi, aggiungere 2 cucchiai di salsa di soia e mescolare, lasciando cuocere fino a quando diventeranno ben dorati. A parte, cuocere i noodles, seguendo le indicazioni sulla confezione. Infine, impiattare: in un piatto fondo, disporre una parte di noodles; versare il brodo e aggiungere sulla superficie funghi, tofu croccante e qualche fetta di cipollotto fresco.



Biscotti di Natale alla quinoa e cacao

(Samuel & Melissa)

Per quanto riguarda i dolci, vi consigliamo dei biscotti natalizi sostenibili che, come da tradizione, potrete anche appendere all'albero di Natale. Sono biscottini vegan e gluten free, realizzati con ingredienti di origine vegetale, come la margarina e la quinoa.

Tempo di preparazione: 30 minuti
Tempo di cottura: 10-15 minuti
Porzioni: 3 persone
Difficoltà: facile

Preparazione

1. Setacciare la farina di quinoa con quella di riso e il cacao in polvere.
2. Frullare farina, margarina e sale a velocità elevata.
3. Unire lo yogurt di soia e lo sciroppo d'acero (o lo zucchero) e frullare ancora riducendo progressivamente la velocità.
4. Stendere l'impasto su una teglia e con la formina che preferite ricavatene i biscotti, ricordandovi di ricavare un foro per il gancetto.
5. Cuocere i biscotti in forno già caldo a 180°C per 10-15 minuti circa.
6. Sfornare e lasciare raffreddare.
7. Decorare con perline, stelline, fiocchi di neve... Appendere all'albero (o divorarli subito).

Ingredienti

- 150 g di farina di quinoa
- 80 g di farina di riso
- 80 g di cacao in polvere
- 100 g di margarina
- 1 vasetto di yogurt
- 4 cucchiai di sciroppo d'acero o zucchero di canna vegan
- un pizzico di sale



Shakshuka

(ricetta proposta da Safia e Dua)

Difficoltà: facile
Tempo di cottura: 20 minuti
Porzioni: 4

INGREDIENTI

- 2 cucchiai di olio d'oliva
- 1 cipolla
- 1 peperone rosso
- 1 cucchiaio di cumino
- 3 spicchi d'aglio
- 1 cucchiaio di paprika dolce
- 4 pomodori
- sale e pepe
- 4 uova
- prezzemolo fresco per guarnire

PROCEDIMENTO

1 Scaldare l'olio in una padella e soffriggere la cipolla e il peperone finchè non sono morbidi.
2 Aggiungere l'aglio, il cumino e la paprika e mescolare.
3 Versare i pomodori, schiacciarli leggermente con un cucchiaio e cuocere a fuoco medio per 10-15 minuti.
4 Con cucchiaio creare 4 incavi nella salsa e rompere un uovo in ciascuno. Coprire la padella e cuocere a fuoco basso per circa 5-8 minuti.
5 Guarnire con prezzemolo fresco e servire con pane caldo.

La Shakshuka è un piatto sostenibile perchè usa ingredienti semplici e facili da trovare e aiuta a ridurre gli sprechi alimentari, visto cbe si può preparare con quello che si ha in casa.
La Shakshuka è nata nel Nord Africa e si è diffusa in tutto il Medio Oriente, diventando un simbolo della cucina mediterranea grazie alla sua semplicità e al suo valore autentico.



Crostini al pomodoro

“ I crostini al pomodoro sono una ricetta facile, veloce e buonissima: ideali per l'aperitivo da gustare così come sono, possono anche essere aggiunti spezzettati a un'insalata per renderla cruncy o sbriciolati su una zuppa, anche fredda, per aggiungere gusto e sapidità.

Sono alla portata di tutti e rappresentano anche una valida ricetta antispreco per non buttare il pane raffermo, che anzi vi consiglio di utlizzare perché in cottura manterrà la sua croccantezza. Se invece avete il pane fresco, meglio girarli più volte durante la fase di cottura per avere uno strato croccante uniforme.
(Sofia)

ESECUZIONE molto facile
TEMPO ESECUZIONE 10 minuti
TEMPO COTTURA 15 - 20 minuti
PORZIONI 4 - 6 persone

INGREDIENTI

- 500g di pane
- 700 g di passata di pomodoro
- olio extravergine d’oliva
- sale
- pepe
- origano
- basilico
- aglio secco (opzionale)

PROCEDIMENTO

Tagliare il pane a cubetti uniformi e metterli in una ciotola. Aggiungere la passata di pomodoro e condire con olio extravergine di oliva, sale e pepe. Mescolare il tutto e disporre i cubetti di pane su una teglia ricoperta con carta forno.
Aromatizzare a piacere con origano e, se gradite, con una punta di cucchiaino di aglio secco. Infornare a 200°C ventilato per 15-20 minuti controllando a vista quando inizieranno ad abbrustolire. A fine cottura aggiungere il basilico a piacere. I crostini al pomodoro sono pronti per essere gustati.

Summer savoury pie

45 mins 4 persone

INGREDIENTS

- 1 package of puff pastry
- 1 zucchini
- 2 or 3 tomatoes
- 1 or 2 carrots
- 1 mozzarella cheese
- 1 egg
- a pinch of salt
- extra virgin oil

PREPARATION

- Cut the vegetables and the mozzarella cheese into cubes.
- Roll out the puff pastry and put it on a baking pan.
- Whip the eggs and mix in the vegetables and the cheese.
- Season with extra virgin oil and a pinch of salt.
- Put the pan in the oven and bake at 180°Celsius for 30 mins.





20 mins

6 serves

Spaghetti omelette

INGREDIENTS

- 350 g spaghetti
- 5 eggs
- 100 ml whole milk
- 50 g Parmesan cheese
- 100 g smoked scamorza cheese
- 50 g smoked bacon
- 1 pinch of black pepper
- 1 sprig of thyme
- extra virgin oil
- 1 garlic clove

PREPARATION

1. Boil the spaghetti “al dente”.
2. Cut the smoked bacon and the scamorza into cubes.
3. Put the eggs in a large bowl, add the thyme, the milk, a pinch of salt, some pepper and the Parmesan cheese.
4. Add small pieces of bacon, the scamorza cubes and the pasta stirring well.
5. Brown the mixture in olive oil for 5 mins on each side.



Mbourou fass

the senegalese version of pain perdu

In my family's country of origin, a special bread is prepared, recovering stale bread. It is a sweet recipe that is consumed for breakfast or snack, particularly widespread during the Ramadan period.
(Bineta)

Difficulty: easy
Total time: 15 mins
Serves: 4
Cost: cheap

Ingredients

- 1 stale baguette
- 2 eggs
- 200 ml milk
- 70 g vanilla flavoured sugar
- 100 ml liquid condensed milk

Preparation

1. Put the eggs, the milk and the sugar in a bowl and stir.
2. Cut the baguette into slices and dip them in the mixture.
3. Melt a cube of butter in a pan and brown the slices of bread.
4. Serve the slices with icing sugar.



Tomato crowton

" Tomato crostini are an easy, quick and delicious recipe: ideal for an aperitif to be enjoyed as they are, they can also be added chopped to a salad to make it crunchy or crumbled onto a soup, even cold, to add flavor and flavour.

They are within everyone's reach and also represent a valid anti-waste recipe to avoid throwing away stale bread, which I actually advise you to use because it will retain its crunchiness during cooking. If you have fresh bread, it is better to turn them several times during the cooking phase to have a uniform crunchy layer.
(Sara)

DIFFICULTY: easy
TOTAL TIME : 30 mins
COST: cheap
SERVES : 4

INGREDIENTS

- 500 g bread
- 700 g tomato puree
- extra virgin olive oil
- salt
- ground pepper
- oregano
- basil
- dried garlic powder (optional)

PREPARATION

Cut the bread into cubes and put them in a bowl.

Pour the tomato puree on the bread and season with olive oil, a pinch of salt and pepper

Put the cubes in a baking pan, add some oregano and bake at 200° Celsius for 15/20 mins .

Add some basil leaves before, serving.



Shakshuka

(recipe proposed by Safia and Dua)

Difficolty: easy
Total time: 20 minutes
Serves: 4

INGREDIENTS

- 2 spoons of extra virgin olive oil
- 1 onion
- 1 red pepper
- 1 spoon of cumin
- 3 garlic cloves
- 1 spoon of paprika
- 4 tomatoes
- salt and pepper
- 4-6 eggs
- fresh parsley for garnish

PREPARATION

1-Fry the onion and the pepper.
2-Add garlic, cumin, paprika and cook for 1 min.
3-Add the tomatoes, a pinch of salt, ground pepper and cook for 10-15 mins.
4- Make little holes in the sauce and crack in the eggs. Cover the pan with a lid and cook for 5-7 mins.
5-Serve with slices of bread.

Shakshuka is a sustainable dish because it uses simple and easy to find ingredients and helps reduce food waste, since you can prepare with wath you have at home.
The Shakshuka was born in the North Africa, and spreads in the Middle East, becoming a symbol of cooking Mediterranean thanks to its semplicity and its amentic value.



Peel chips

Vegetable peel chips are a tasty, light and above all sustainable snack. They are prepared using the peels that we generally discard. They are quick and easy to cook, perfect to serve during an aperitif. They can be accompanied with yogurt sauce or homemade ketchup.

(Samuel)

INGREDIENTS

- zuchinis
- potatoes
- two carrots
- sweet potatoes
- butternut squash
- paprika, 10 g
- extra virgin olive oil
- salt
- pepper
- fresh oregano

PREPARATION

To prepare the peel chips, first wash the vegetables carefully, dry them well then peel them with a potato peeler.

Dry the peels well again, transfer them to a bowl and season with paprika and pepper.

Salt the mixture, season with oil and flavor with rosemary. Mix very well to distribute the flavors.

Place the peels on a baking tray and cook in the oven at 200° for at least 15 minutes (or until they are crispy).
Remove everything from the oven and let cool before serving.



Bread cake

difficulty: easy
total time: 60 mins
serves 12
cost: cheap

INGREDIENTS

- 300 g stale bread
- • 50 g walnuts
- • 100 g raisins
- • 20 g candied fruit
- • 30 g pine nuts
- • 1 apple
- • 400 ml milk
- • 2 eggs
- • 1 tablespoon cocoa powder
- • 50 g plain biscuits
- • 50 g amaretti cookies
- • 20 g sugar
- • 200 g dark chocolate

PREPARATION

Cut the stale bread into pieces and put them in a stirring bowl.
Soak the bread in the milk for 5 mins and knead it until it gets fluffy.
Add the remaining ingredients and knead everything again to obtain a homogeneous mixture
Pour the mixture into a cake pan and bake at 180° Celsius for 45-50 mins



Bread balls

30 min 4 serves

DIFFICULTY: VERY EASY
vegetarian recipe

INGREDIENTS

550 g stale bread
260 ml milk
60g grated parmesan cheese
1 egg
handful of parsley
a pinch of salt
j.e ground black pepper
j.e. extra virgin olive oil

For the breading

2 eggs
j.e. breadcrumbs

For frying

j.e. seed oil

HOW TO MAKE BREAD BALLS

Break the crumb into pieces, put it in a bowl then milk and knead with your hands. As next step pour the eggs, cheese, parsley, salt and pepper and knead all the compost again while adding extra virgin oil. Now you can make bread balls . At the same time (in a separate place) whip eggs and pass the bread balls in breadcrumbs. After this, fry the bread balls in a pan with hot oil, lift them and remove the excess oil. Now the balls are ready to eat!

Rice cake

difficulty: easy
total time: 20 mins
serves 4
cost: cheap

INGREDIENTS:

- 350 g leftover rice
- 110 g Fontina cheese
- 150 g ham
- 25 g extra virgin oil
- a pinch of salt
- pepper

PREPARATION

Grease a non-stick pan and spread half the rice out. Add the ham and the cheese. Cover with the rest of the rice and fry for 7 mins on each side.



Con queste ricette facili e gustose, speriamo di ispirarvi a cucinare in modo più sostenibile.

Questo ricettario è nato come parte del nostro progetto di educazione civica. In classe abbiamo ragionato sul tema della sostenibilità alimentare e sulle buone abitudini antispreco. Guidati dalle professoresse Femia e Beltrami, abbiamo realizzato un ricettario che raccogliesse i piatti che le nostre famiglie preparano per evitare lo spreco di cibo.

Cadei Vera
Cane Melissa
Sasso Samuel
Diop Bineta
Ferrari Viola
Montefusco Sofia
Ghezza Sara
Manca Silvia
Zenoni Sofia
Seyome Samuel
El Haouat Doa
Fioroni Francesca
Sanoune Safia

Classe 2A TURISMO - DALLA CHIESA SPINELLI