



**NON SI BUTTA
VIA NIENTE!**



Il nostro
Ricettario
AntiSpreco

Scuola dell'Infanzia Freccia Azzurra
- Bambine e bambini di 5 anni

PRESENTAZIONE

Il progetto, realizzato presso la Scuola dell'infanzia Freccia Azzurra, è nato dall'impegno condiviso da diversi settori del Comune di Ravenna sul tema dello spreco, in particolare quello alimentare.

Uno dei campi di azione individuati è rappresentato dal coinvolgimento delle giovani generazioni, protagonisti fondamentali di un'azione di sensibilizzazione che, unitamente alla scuola e alle famiglie, può gettare le basi su una cultura appropriata del cibo, del suo consumo e della sua conservazione e recupero.

Partendo dagli impegni dell'Assessorato alle Politiche Sociali con la rassegna "Nutrire Ravenna", promossa dal Tavolo delle Povertà, unitamente al Servizio Istruzione e Infanzia e al Multicentro CEAS RA21 - Centro comunale per l'educazione alla sostenibilità, si è affidata a Kirecò coop. Soc. ONLUS la realizzazione di incontri didattici e giochi all'interno della scuola dell'infanzia Freccia Azzurra coinvolgendo le bambine e i bambini di 5 anni.

Le attività realizzate hanno focalizzato l'attenzione sulla sensibilizzazione dei piccoli, ma anche delle insegnanti e delle famiglie sul cibo, sulle sue caratteristiche e sul suo spreco diffuso, aprendo spiragli informativi anche sul possibile impatto sull'ambiente e sulle risorse naturali.

Si è ritenuto di dare valore alla sollecitazione di percezioni adeguate sul valore del cibo, un bene che non è illimitato e che non può essere buttato con leggerezza.

Combattere lo spreco alimentare è un dovere morale e ambientale in un mondo sempre più affollato in cui le risorse alimentari vanno gestite con coscienza sociale ed equità. Gettare via il cibo, in tempi in cui ancora milioni di persone soffrono la fame, è intollerabile dal punto di vista etico e soprattutto è uno sfregio per l'ambiente, perché rappresenta un consumo di risorse naturali inutile e quindi dannoso.

Il coinvolgimento delle famiglie su questi temi ha consentito di impegnare i piccoli studenti nella ricerca di gustose ricette basate sul recupero e riutilizzo degli avanzi di cibo.

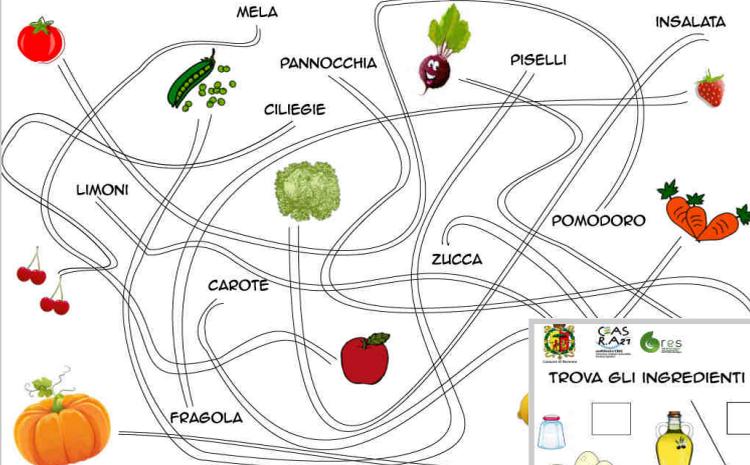
Il risultato di queste attività ha portato alla creazione di questo opuscolo in cui le bambine e i bambini coinvolti possano riconoscersi anche attraverso le ricette che provengono dalle proprie famiglie.

Un risultato didattico quindi ma anche un prezioso strumento di testimonianza e di contributo all'impegno verso la riduzione dello spreco alimentare.

SCHEDE DIDATTICHE UTILIZZATE

SCHEDA DIDATTICA **CIBO E ALIMENTAZIONE** 

SEGUI I FILI ED ABBINA OGNI CIBO AL PROPRIO NOME.

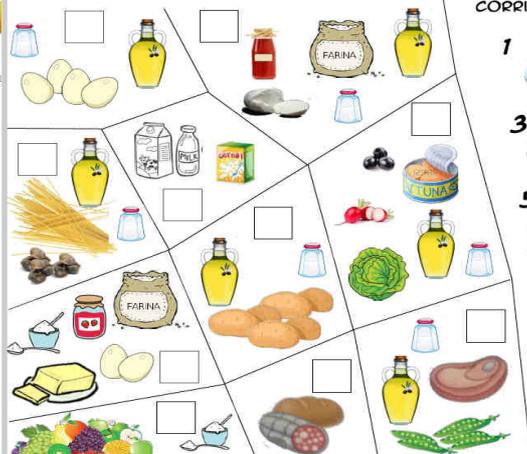


  **DISEGNA IL TUO CIBO** 

IL CIBO CHE MI PIACE:	IL CIBO CHE NON MI PIACE:
IL CIBO CHE MI PIACE:	IL CIBO CHE NON MI PIACE:

SCHEDA DIDATTICA **CIBO E ALIMENTAZIONE** 

TROVA GLI INGREDIENTI NECESSARI PER PREPARARE QUESTI PIATTI: SCRIVI IL NUMERO CORRISPONDENTE IN OGNI RIQUADRO.



- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

FOTO DEI LABORATORI



RICETTARIO

TORTA SALATA MARGHERITA

Ingredienti:

avanzi di fagiolini cotti

avanzi di affettato

ricotta

4 cucchiaini di parmigiano

2 uova

Tagliare i fagiolini cotti, tagliare a listarelle l'affettato, unire le uova, il parmigiano e qualche cucchiaino di ricotta. Mescolare con cura, ungerne una teglia da forno, versare il composto e inserire nel forno a 170 gradi per 20 minuti.

FRITTATA DI PASTA

Con la pasta avanzata dal giorno precedente.

Sbattere le uova, aggiungere parmigiano, pepe, la pasta e cuocere in padella a fuoco lento.

POLPETTE FRITTE DI FARRO

Con farro lessato avanzato e messo in frigo per 12 ore almeno. Condirlo con tuorlo d'uovo, formaggio grattugiato, Galbanino a pezzetti, pancetta o salame. Mischiare il tutto con un po' di sale e pepe. Formare delle polpette, passarle negli albumi sbattuti e quindi nel pangrattato. Lasciarle riposare nel frigo e friggere.

INSALATA DI POLLO

I resti di un pollo allo spiedo diventano un'ottima occasione per creare una ricca insalata di pollo, preparata unendo gli avanzi che si possono trovare all'interno del frigorifero.

Si parte dalle verdure: avanzi di verdure già cotte, come fagiolini, cavolfiori o patate o pezzi di verdure fresche come pomodori, foglie di insalata o cetrioli.

Si aggiunge il formaggio tagliato a cubetti. Infine qualche sott'aceto o sott'olio (olive, carciofini, capperi, cipolline), i cui barattoli spesso invecchiano in frigorifero per mesi (se non anni) prima di essere consumati.

Unire quindi il pollo allo spiedo avanzato, tagliato a pezzetti, si mescola il tutto, si aggiunge sale, pepe e si profuma a piacere con foglioline di basilico, origano o menta.

POLPETTE ORTOLANE DI MARE

Ingredienti:

pesce, qualsiasi avanzato dalla sera precedente

1 uovo

spinaci o bietole

fantasia di verdure o legumi

pangrattato

parmigiano a piacere

Mettere tutto nel mixer. Frullare fino ad ottenere un impasto omogeneo. Aggiungere il pangrattato e parmigiano fino ad ottenere un impasto un po' duro che "sta insieme" in modo da riuscire a fare delle polpette.

Passarle una ad una nel pangrattato e mettere in forno a 170/180° fino a farle dorare.

PS. Si possono fare anche senza pesce, solo con verdure e legumi.

PALLINE DI RISO E FUNGHI

Ingredienti:

riso con i funghi del giorno precedente

mozzarella

uova

farina

pane grattugiato

Prendere il riso con i funghi e aggiungere la mozzarella a dadini, creare delle palline, arrotolatele nella farine, poi immergerle nell'uovo sbattuto e in ultimo nel pane grattugiato. Scaldare l'olio in un tegame e quando è caldo mettere le palline e farle dorare. Toglierle e asciugare su carta assorbente e fare raffreddare.

POLPETTE CON LESSO

Con gli avanzi di pollo e manzo avanzati dal brodo, possiamo fare delle polpette macinando la carne e aggiungendo del pane grattugiato (pane vecchio avanzato e grattato), un po' di parmigiano (o pecorino stagionato), un uovo e sale. Amalgamare tutti gli ingredienti e formare delle palline che si possono cucinare fritte o nel sugo.

FRITTELLE DI RISO

Con il riso bollito avanzato possiamo fare delle frittelle aggiungendo latte, uova, uva sultanina, zucchero, vanillina, un po' di farina. Amalgamare tutti gli ingredienti e con un cucchiaino versare un po' della crema ottenuta nell'olio bollente. Quando è dorata, togliere dall'olio e scolare su carta assorbente. Spolverare con zucchero a velo e servire.

CREPES ALLA NUTELLA

Ingredienti:

80 gr. di farina

1 bicchiere di latte

2/3 uova

Nutella

Prendere una ciotola, mettere farina, latte le uova e sbattere gli ingredienti fino ad ottenere un impasto liquido. Prendere la padella, ungere con poco d'olio, quando arriva a temperatura, prendere un mestolo di impasto e formare le crepes. Farcire con nutella. Fare tante crepes finché l'impasto non finisce.

ZUPPA DI BACCELLI DI PISELLI

Quando il contadino ci porta i piselli freschi del suo orto, la mamma li cucina e poi utilizza i baccelli per preparare la zuppa.

Si fanno bollire i baccelli in acqua salata con una cipolla, sedano, carota, patata. Quando si sono ammorbiditi, si passa tutto con il passaverdure e si serve con olio, parmigiano e crostini.

A me non piacciono molto i passati di verdure, ma la mamma dice che fanno bene!

MELANZANE RIPIENE

Ingredienti: 2 melanzane, avanzi di carne, parmigiano grattugiato, sottilette di formaggio, prezzemolo, sale, erbe aromatiche (timo, origano,...)

Cucinare le melanzane in forno per 20 minuti poi tagliarle a metà, svuotarle mantenendo la buccia. Triturare la polpa scavata nel mixer, insieme agli avanzi di carne, al parmigiano, prezzemolo, sale e aromi. Riempire le melanzane con il composto ottenuto e infornare per completare la cottura. A 5 minuti dalla cottura, coprire con le sottilette.

FRITTATA TRICOLORE

Ingredienti per 1 o 2 persone:

3 gambi di asparagi

brodo vegetale

4 albumi d'uovo

5 pomodorini ciliegino

40 gr di parmigiano a cubetti piccoli

mezza mozzarella

mezzo scalogno

olio extravergine

sale q. b.

Tagliare lo scalogno sottile e fare appassire in olio, aggiungere i gambi di asparagi a rondelle sottili, lasciare insaporire a fuoco medio, aggiungere il brodo fino a coprire gli asparagi, mettere a fuoco basso fino a cottura dei gambi di asparagi.

Mettere in una ciotola gli albumi, aggiungere parmigiano, i pomodorini tagliati a pezzettini, gli asparagi ben scolati dal brodo di cottura, sale.

Mettere in padella a scaldare con un po' d'olio, aggiungere il composto e cuocere a fuoco basso mescolando di tanto in tanto. A cottura quasi ultimata, aggiungere la mozzarella a dadini.

POLPETTE DI RISO E VERDURE

Ingredienti: riso, sedano, cipolla, piselli, formaggio grattugiato, pangrattato, olio per friggere, sale, pepe, uova

Mescolare il risotto di verdure avanzato con uova, formaggio grattugiato, pangrattato, sale e pepe.

Friggere in olio di semi di girasole.

Come accompagnamento si può usare una salsa leggermente piccante o salsa di pomodoro.

RICETTE scelte dai bambini per svolgere le attività in classe

Polpette con gambi di carciofo

Ingredienti: gambi di carciofo, avanzi di formaggio, 2 cucchiaini di ricotta, 1 uovo, 1 ciuffetto di prezzemolo, 3 cucchiaini di parmigiano, mollica di pane, sale, 1 piccola patata lessa, olio di semi per friggere.

Tritare i gambi di carciofo cotti, schiacciare la patata, aggiungere la mollica di pane ammollata nel latte, gli avanzi di formaggio, il parmigiano, la ricotta, il prezzemolo tritato, l'uovo e il sale.
Fare delle polpette e friggerle (oppure cucinarle al forno).

Torta al cioccolato

(con cioccolato avanzato dalle uova di Pasqua)

Ingredienti: 100 gr di zucchero a velo, 6 uova, 50 gr di farina, 100 gr di burro, 200 gr di cioccolato

In un pentolino sciogliete il cioccolato a bagnomaria insieme al burro.
Mescolare tutti gli ingredienti ed aggiungere cioccolato sciolto con il burro.
Cuocere in forno caldo a 180° per 30/40 minuti.

BUSTRENCO

Ingredienti:

220 gr di farina bianca

120 gr di farina gialla

100 gr di pane raffermo o pangrattato

200 gr di zucchero o miele

3 uova

1/2 l di latte

1/2 kg di mele

100 gr di uva passa

100 gr di fichi secchi

scorza di un limone

scorza di un'arancia

mezzo bicchiere di olio extravergine di oliva

1 cucchiaino di sale

Mettere il pane raffermo, le farine, lo zucchero, le uova, l'olio e il sale in una ciotola e impastare aggiungendo lentamente il latte.

Aggiungere le mele, i fichi secchi fatti a pezzi e l'uva passa, continuando a impastare, inserire le scorze di agrumi.

Ungere con olio una teglia da forno, versare il composto e mettere in forno a 170 gradi per un'ora.

POLPETTE DELLA CASA

Ingredienti:

mezzo bicchiere di latte

olio di oliva q.b.

100 gr di parmigiano grattugiato o pecorino

paprica dolce (o noce moscata) q.b.

sale q.b.

500 gr di macinato di manzo o carne avanzata da brodo

200 gr di mollica di pane raffermo

1 cipolla

1 gambo di sedano

3 carote

4 pomodori secchi sott'olio

Sminuzzare le carote, il sedano, la cipolla, saltarli e soffriggere con poco olio.

Sgocciolare i pomodori dall'olio, tagliarli a piccoli pezzi.

In un recipiente amalgamare: la carne, il pane ammorbidito con il latte caldo, le verdure, i pomodori secchi, il parmigiano, insaporire con un pizzico di sale e paprika.

Preparare delle polpette con il composto.

Oliare leggermente una pirofila da forno, posarvi le polpette, aggiungere un filo di olio e infornare in forno preriscaldato a 180 gradi fino a che le polpette non saranno dorate.

ALCUNI CONSIGLI PER NON SPRECARRE CIBO

1) PRIMA DI ANDARE AL SUPERMERCATO, PREPARARE LA **LISTA DELLA SPESA**, PIANIFICANDO I PASTI DELLA SETTIMANA



2) SCEGLIERE GLI ALIMENTI CON UNA **VITA RESIDUA PIÙ LUNGA** (SPESSO SONO QUELLI MENO IN VISTA NEGLI SCAFFALI DEL SUPERMERCATO)

3) NON FARE LA **SPESA A STOMACO VUOTO**: IL CARRELLO SI RIEMPIRÀ PIÙ FACILMENTE DI PRODOTTI INUTILI



4) PRESTARE ATTENZIONE AI **FORMATI CONVENIENZA**: IL 3X2 CONVIENE SOLO SE SI CONSUMA EFFETTIVAMENTE IL PRODOTTO, ALTRIMENTI AUMENTA SOLO IL RISCHIO DI SPRECO

5) UNA VOLTA A CASA, **RIPORRE CON ATTENZIONE LA SPESA**: GLI ALIMENTI PIÙ "NUOVI" CON UNA DATA DI SCADENZA PIÙ LONTANA VANNO DIETRO, MENTRE DAVANTI VANNO RIPOSTI QUELLI PIÙ VECCHI PER CONSUMARLI PRIMA

6) RIPORRE, IN FRIGO, **OGNI ALIMENTO NEL POSTO GIUSTO**: FRUTTA E VERDURA NEI CASSETTI; PESCE E CARNE CRUDA AL PRIMO PIANO; CARNE COTTA AL SECONDO; AFFETTATI E FORMAGGI PIÙ IN ALTO; CONSERVE APERTE E UOVA ANCORA PIÙ SU: IN QUESTO MODO **GLI ALIMENTI SI CONSERVERANNO PIÙ A LUNGO**



7) **CONGELARE** GLI ALIMENTI CHE AVANZANO SCRIVENDO SUL CONTENITORE LA **DATA**

8) RICORDARE CHE GLI ALIMENTI SCONGELATI E POI COTTI POSSONO ESSERE RICONGELATI.



RICORDATEVI INOLTRE CHE LA TEMPERATURA IDEALE PER IL FRIGORIFERO È DI 4 GRADI.

PER INFORMAZIONI



KIRECÒ

Kirecò coop. Soc. ONLUS

Tel. +39 0544 194080 - 388 3794165

E-mail: info@kireco.eu

Sito web: <http://kireco.eu>



multiCentro CEAS
Educazione Ambiente Sostenibilità
Ravenna.Agenda21

Multicentro CEAS R.A21 del Comune di Ravenna

Tel. 0544 482266

E-mail: ceasra21@comune.ra.it

Sito web: <http://ceasra21.comune.ra.it>