Città metropolitana
di Roma Capitale

www.cittametropolitanaroma.it

Comune
di Marino

Acquistato con il contributo della Regione Lazio
REGIONE LAZIO

MARINO NON SPRECA

Ricettario Anti Spreco

In collaborazione con
C.M.F.P. ALBERGHIERO di MARINO

MARINO NON SPRECA

Il **Comune di Marino**, il Banco Alimentare del Lazio ODV (associazione nata vent'anni fa per dare gratuitamente assistenza alle strutture caritative che assistono persone indigenti), e la Società di comunicazione SEC S.r.l.s. hanno realizzato il progetto MARINO NON SPRECA, riguardante la riduzione degli sprechi alimentari nel territorio comunale, finanziato dalla **Città metropolitana di Roma Capitale** con fondi della **Regione Lazio**.

Il progetto mirava a sensibilizzare i cittadini verso la problematica dello spreco alimentare, con l'obbiettivo di creare un'opportunità educativa che sia in grado di generare consapevolezza sulle ricadute positive che deriverebbero dalla sua riduzione a livello economico, sociale ed ambientale, promuovendo da una parte la diffusione di un modello di consumo sostenibile e dall'altra far sì che lo "spreco" possa diventare una risorsa da poter essere utilizzata per contrastare il fenomeno della povertà. Tutto ciò attraverso la creazione di una rete sociale tra le attività ristorative, i supermercati, le mense aziendali e scolastiche, i cittadini, le scuole, i canili e le associazioni caritatevoli presenti nel comune.

La collaborazione di tutti costituirà un valore aggiunto e sarà fondamentale per il conseguimento degli obbiettivi perseguiti dal progetto volti ad intensificare l'inclusione sociale, e allo stesso tempo crediamo che possa rappresentare un'opportunità di crescita sociale

Alcuni dati. Sulla Terra oltre 820 milioni di persone soffrono la fame, dopo decenni di miglioramento, dal 2015 il trend positivo si è invertito e la fame ha ricominciato a crescere (FAO 2020). Il 17% del cibo disponibile al consumo nel mondo viene sprecato, un fenomeno che tocca tutti i paesi al di là della loro ricchezza. In pratica 931 milioni di tonnellate nel 2019 sono finite nei bidoni dei rifiuti di famiglie, rivenditori, ristoranti e altri servizi alimentari, per un peso equivalente a quello di 23 milioni di camion da 40 tonnellate a pieno carico (www.ansa.it_05/03/2021).

In collaborazione con
C.M.F.P. ALBERGHIERO di MARINO

MARINO NON SPRECA

Tra le varie attività del progetto era previsto anche un "CONCORSO DI CUCINA ANTISPRECO", in seguito alla partecipazione al corso intensivo del programma didattico **Éssenza Spreco**, percorso suggerito anche dal MIUR come formazione integrativa, gli alunni dell'istituto **C.M.F.P. ALBERGHIERO di MARINO** hanno dato vita alla loro creatività elaborando nuovi piatti che vedono protagoniste materie prime povere generalmente non considerare e impropriamente definite troppo spesso 'scarti'. In questo esercizio i ragazzi hanno sperimentato uno dei cardini del vero mestiere del cuoco: saper valorizzare la materia prima povera attraverso una profonda conoscenza della stessa e delle tecniche, applicate attraverso l'esercizio dell'intelligenza emotiva. Durante la giornata di chiusura del progetto sono state preparate le ricette dagli studenti, valutate da una giuria e premiate.

REGOLAMENTO CONCORSO DI CUCINA

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:

1. Maggiore utilizzo di materie considerate "scarti" rispetto al 30% minimo obbligatorio. *Punti giurato 0-10, per un totale max **50** punti*
2. Originalità della ricetta *Punti giurato 0-6, per un totale max **30** punti*
3. Utilizzo di materie prime "povere *Punti giurato 0-4, per un totale maxi **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

La premiazione avverrà durante l'incontro di chiusura del progetto prevista per il:

22.12.2021 all'Istituto Alberghiero di Marino

In collaborazione con
C.M.F.P. ALBERGHIERO di MARINO

MARINO NON SPRECA

La Giuria

Chef Massimo Malantrucco - ***Presidente di Giuria e Autore programma Éssenza Spreco***

Monica Tola - ***Referente Banco Alimentare del Lazio***

Pamela Muccini - ***Assessore alla Cultura, Pubblica Istruzione e Politiche Giovanili del Comune di Marino***

Manuela Casalboni - ***Rappresentante SEC***

Alessia Fabri - ***Capitale Lavoro S.p.A. Supporto Tecnico alla Città metropolitana di Roma Capitale – Dip. III – Servizio 1 "Gestione Rifiuti e promozione della raccolta differenziata" – Ufficio "Raccolta differenziata, prevenzione e riduzione dei rifiuti"***

Sara Del Gobbo - ***Funzionario Ambientale P.O. Città metropolitana di Roma Capitale – Dip. III – Servizio 1 "Gestione Rifiuti e promozione della raccolta differenziata" – Ufficio "Raccolta differenziata, prevenzione e riduzione dei rifiuti"***

In collaborazione con
C.M.F.P. ALBERGHIERO di MARINO

MARINO NON SPRECA

I partecipanti

I ragazzi di sala

In collaborazione con
C.M.F.P. ALBERGHIERO di MARINO

MARINO NON SPRECA

Le Ricette

ALEX BEHIERY

Alici in crosta di pane con spuma di cipolla e crema

Cognome Behiery Nome Alex

RICETTA ANTI SPRECO

Titolo ~~Alici in crosta di pane con spuma di cipolla e crema~~ Di peperoni

Tipo di alimento	quantità
Peperone Rosso	1
Cipolla rossa	1/2
Alici	3
Pane raffermo	q.b
Aceto Balsamico	q.b
Zucchero di canna	q.b
Sale	q.b
Olio	q.b
Farina	q.b
Uovo	2
Acqua	q.b
Panna	q.b
Parmigiano	q.b

Preparazione

Per prima cosa prendere un peperone rosso, sciacquarlo e pulirlo, lasciando i semi in una ciotolina e metterlo a essicare in forno. Mentre i semi essicano tagliare il peperone e metterlo in padella con un filo d'olio e lasciare cuocere, man mano aggiungere acqua per lasciarla cuocere. Prendere mezza cipolla e farla cuocere con un po di olio e aggiungere l'acqua, verso ~~la~~ fine cottura aggiungere aceto balsamico, sale e zucchero di canna. Con la buccia della cipolla, si essicca al forno, si frulla e ~~mette~~ mettere la con panna, uova e parmigiano e si mette nel sifone. Preparare una pastella con acqua, farina e uova, Prendere le alici, metterle nella ~~la~~ crosta del pane precedentemente infarinato e spatteggiato, poi friggere le alici, Prendere i semi del peperone essiccati, frullarli per fare una polvere da mettere sopra.

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

ALEX BEHIERY

alici in crosta di pane con spuma di cipolla e crema

FEDERICO BILOTTI

Pasta con la mollica

Cognome BILOTTI Nome FEDERICO

RICETTA ANTI SPRECO

Titolo PASTA CON LA MOLLICA

Tipo di alimento	quantità	Preparazione
PANE RAFFERMO	200 GR	FRULLARE IL PANE E TOSTARE IN PADELLA IN UN TEGAMINO FAR ROSOLARE UN SPICCHIO DI AGLIO NELL'OLIO AGGIUNGERE UN CUCCHIAINO DI POLVERE DI PEPERONCINO, SPEGNERE IL FUOCO LESSARE LA PASTA DOPO FRIGGERE IL PEPERONE SECCO IN UN PO DI OLIO E ASSEMBLARE IL PIATTO CONDIRE CON I CONDIMENTI SULLA PASTA
OLIO	Q.B	
SALE	Q.B	
POLVERE DI PEPERONCINO	10 GR	
PEPERONI SECCHI	5 GR	
PASTA	350 GR	
AGLIO	4 SPICCHI	

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

FEDERICO BILOTTI

pasta con la mollica

ALESSIO CAPALDI

Torta zebrata con scarti di centrifuga

Cognome CAPALDI Nome ALESSIO

RICETTA ANTI SPRECO

Titolo TORTA ZEBRATA con SCARTI DI CENTRIFUGA

Tipo di alimento	quantità
FARINA 00	100g
FECOLA DI PATATE	50g
SCARTI DI CENTRIFUGA	1000g (FRUTTA)
ZUCCHERO SEMOLATO	100g
SUCCO di FRUTTA	130ml
OLIO di SEMI	80ml
LIEVITO PER DOLCI ISTANTANEO	8g
FARINA TIPO 00	125g
FECOLA DI PATATE	25g
ZUCCHERO SEMOLATO	90g
SUCCO DI FRUTTA	75 ml
OLIO EX.O	60 ml
LIEVITO PER DOLCI ISTANTANEO	8g

Preparazione

IMPASTO CON SCARTI: NELLA CIOTOLA VERSATE L'OLIO, GLI SCARTI DELLA CENTRIFUGA, IL SUCCO DI FRUTTA, E LO ZUCCHERO POI MESCOLATE BENE CON LA FRUSTA E AGGIUNGETE LA FARINA E IL LIEVITO. IMPASTO SENZA SCARTI: NELLA SECONDA CIOTOLA VERSATE L'OLIO E IL SUCCO, INSIEME ALLO ZUCCHERO E POI A POI AMALGAMATE BENE. AGGIUNGETE LE FARINE SETACCIATE E POI LIEVITO E AMALGAMATE BENE FINO AD OTTENERE UN IMPASTO OMOGENEO. SE GLI SCARTI DELLA CENTRIFUGA SONO GRANDI AL CONTRARIO DI QUELLI CHE HO UTILIZZATO IO CHE ERANO POLPA METTETE 250 DI SCARTI AMATO IN PRECEDENZA AL POSTO DELLA FECOLA DI PATATE (OTTIMA DECISIONE) VERSATE METÀ DELL'IMPASTO SENZA SCARTI NELLA TORTIERA, POI AGGIUNGETE UN CUCCHIAIO DI IMPASTO SENZA SCARTI VERSATE SEMPRE I CUCCHIAI AL CENTRO DELLA TORTIERA OTTENERE UNA BASE FORMATA DA TANTI CERCHI DI COLORI DIVERSI.

FATE CUOCERE LA TORTA A 180° C per min O FINO A IL DOLCE RISULTERÀ COTTO

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

ALESSIO CAPALDI

torta zebrata con scarti di centrifuga

GIULIA CASELLA

Vellutata di zucca e semi

Cognome CASELLA Nome GIULIA

RICETTA ANTI SPRECO

Titolo VELLUTATA DI ZUCCA E SEMI

Tipo di alimento	quantità	Preparazione
BRODO VEGETALE	500gr	METTIAMO LA ZUCCA LAVATA SU UNA TEGLIA E LA CONDIAMO CON AGLIO, OLIO, PREZZEMOLO, E LA FACCIAMO COCERE IN FORNO A 180° PER 40/45 MINUTI. UNA VOLTA COTTA GLI TOGLIAMO LA BUCCA E I SEMI METENDOLI DA PARTE, PRENDIAMO UNA CASSERUOLA FACCIAMO SOFRIGERE IL PORRI METENDO IL BRODO VEGETALE POI METTIAMO LA ZUCCA E LA FACCIAMO INSAPORIRE CON SALE NOCE MOSCATA, PEPE, SALE E ~~FARINATO~~ METTIAMO LA PANNA. TENIAMO LA FIAMMA MODERATA NEL FRATTEMPO FRIGIAMO LE BUCCIE E TOSTIAMO I SEMI UNA VOLTA COTTA LA VELLUTATA LA IMPIATTIAMO E DECORIAMO CON LE BUCCE I SEMI TOSTATI E UN FILO DI OLIO
SALE FINO	qb	
PEPE NERO	qb	
NOCE MOSCATA	qb	
PORRI	130gr	
ZUCCA INTERA	1Kgr	
PANNA FRESCA LIQUIDA	400gr	
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	qb	
AGLIO	UNO SPICCHIO	
PREZZEMOLO	300gr	
OLIO DI GIRASOLE	1L	

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

GIULIA CASELLA

vellutata di zucca e semi

FRANCESCA ROMANA CESARIO

Torta sacher all'arancia

Cognome CESARIO Nome FRANCESCA ROMANA

RICETTA ANTI SPRECO

Titolo TORTA SACHER ALL'ARANCIA

	Tipo di alimento	quantità
PANE DI SPAGNA	UOVA	5
	ZUCCHERO	150gr
	FARINA	150gr
	BACCELLO DI VANIGLIA	1
MARMELLATA	ARANCE	1kg
	ZUCCHERO	200gr
	SCORZA DI ARANCIA	9b
GLASSA	ZUCCHERO	9b
	ACQUA	9b
	CIOCCOLATO FONDENTE	125gr
	PANNA FRESCA LIQUIDA	125gr

Per il pan di spagna: rompere le uova in recipiente, aggiungere lo zucchero e far montare il composto aggiungere lo zucchero e far montare. aggiungere lo farina staccato subito per smontare il composto per cuocere a 160° per 50 min. Per lo marmellata di arance, pelare a vivo le arance, tagliarle e metterle in pentola con lo zucchero, accendere il fuoco e lasciar sobbollire a bollore circa 40/45min. Per le scorze di arancio candite: togliere lo sciroppo e sbollentare le scorze in acqua fredda portare a sobbollitura in acqua per 3 volte per 5min. Ripetere ogni volta. Per la glassa: mettere lo zucchero sul fuoco e aggiungere le scorze. a bollore circa mettere. Fare raffreddare. Per lo glassa: far sciogliere il cioccolato fondente con la panna

Conserva gli alimenti secondo le indicazioni fornite sulla confezione per evitarne un deterioramento anzitempo

FRANCESCA ROMANA CESARIO

torta sacher all'arancia

AURORA CIABOCHI

Delizia di mela e cannella

Cognome CIABOCHI Nome AURORA

RICETTA ANTI SPRECO

Titolo DELIZIA DI MELA E CANELLA

	Tipo di alimento	quantità
IMPASTO	FARINA DI FARRO	200 gr
	FECOLA DI PATATE	80 gr
	LIEVITO PER DOLCI	1 Bustina
	CACAO AMARO	1 Cucchiaio
	CANELLA	1/2 Cucchiaio
	Zucchero di canna	150 gr
	LATTE vegetale	130 ml
	olio di semi di girasole	150 gr
	Acqua fatta	150 gr
	mele	1 e mezzo
BAGNA	2 Torsoli di mela	
	2 Cucchiai di Zucchero	
	1 Bicchiere d'acqua	

Iniziamo tagliando le mele a cubetti, mettendo da parte i torsoli. Una volta tagliate mettiamole in una ciotola e bagniamole con un pò di succo di limone. Intanto in una ciotola capiente uniamo tutti gli ingredienti secchi, setacciandoli. A parte emulsioniamo l'olio con il latte vegetale e uniamoli poco alla volta agli ingredienti secchi con l'aiuto delle fruste elettrica. Dopo di che montare a neve l'acquafaba fredda di frigo per circa 10-15 minuti e uniandi al composto precedente delicatamente con l'aiuto di una frusta dall'alto verso il basso, dopo di che prendere le mele precedentemente tagliate, aromatizzarle con un pó di canella e aggiungerle al impasto una volta incorporate versare il composto finito in una teglia precedentemente oliata e infarinata, guarnitela a piacere con delle fettine di mela tagliate sottili magari, e infornate a 180° a forno caldo per circa 25-30 minuti. In tanto che la torta è in cottura da parte in un pentolino versiamo un bicchiere d'acqua 2 cucchiai di zucchero e i torsoli di mela che abbiamo precedentemente messi da parte e facciamo cuocere fino a che lo zucchero non sarà completamente sciolto. questo servirà per la glassatura finale.

Quando la torta sarà cotta, toglietela fuori e fatela raffredare, quando sarà ben fredda completare con la bagna precedentemente preparata, una spolverata di zucchero a velo se si preferisce, e potete gustare questo dolce delicato.

AURORA CIABOCHI

delizia di mela e cannella

CRISTIAN DEL SETTE

Polpette di melanzana, cannolo salato e crema di melanzane

Cognome Cristian Nome Del Sette

RICETTA ANTI SPRECO

Titolo polpette di melanzane, cannolo salato e crema di melanzane affumicata

Tipo di alimento	quantità	Preparazione
corne macinata	100 gr	per preparare le polpette di melanzane: ettorre la mollica del pane rafferma, e in una ciotola a parte unire uova, prezzemolo, pepe nero, sale. Aggiungere la corne macinata e successivamente la mollica del pane rafferma con il latte. Una volta pronto, prendere le melanzane, tagliare a cubetti che poi verranno rosolentati in padella con un filo d'olio, quindi raffreddare e unire al composto. A parte preparare un brodo vegetale con gli scarti di melanzane e zucchine con l'aggiunta di sale. Intanto frullare la polpa delle zucchine e metterla da parte. tagliare la zucchina restante a mezzi cannoli e metterla da parte. Con una delle due melanzane preparare la crema. Per preparare la crema di melanzane, affumicare la melanzana e trasferirla in un frullatore a immersione con olio, sale, mezza patata, e
melanzane	2	
zucchine	2	
sale	q.b	
pepe nero	q.b	
olio	q.b	
latte	q.b	
patate	1	

un mestolino di brodo vegetale. Al termine si otterrà una crema liscia e densa. Per preparare la crema di zucchine (per il cannolo salato") svolgere lo stesso procedimento quindi prendere la polpa delle zucchine e metterla nel frullatore a immersione con olio, sale, mezza patata e un mestolino di brodo. Alla fine con l'impasto delle polpette creare delle palline non troppo grandi

CRISTIAN DEL SETTE

polpette di melanzana, cannolo salato e crema di melanzane .

GIANMARCO MOLISE

Crema di sedano

Cognome MOLISE Nome GIANMARCO

RICETTA ANTI SPRECO

Titolo CREMA DI SEDANO

Tipo di alimento	quantità	Preparazione
DI FOGLIE	200 GR	INSERITE IN UN MIXER LE FOGLIE DI SEDANO CON I PEZZI DI GRANA PADANO, L'AGLIO (SE GRADITO) E LE MANDORLE. FRULLATE IL TUTTO FINO A OTTENERE UNA PURA OMOGENEA, QUINDI AGGIUNGETE ANCHE LE FOGLIE DI SEDANO, IL SALE E DA ULTIMO L'OLIO A FILO FACENDO GIRARE OTRE A PIU' RIPRESE. IL PESTO SARA' PRONTO QUANDO IL COMPOSTO RISULTERA' DENSO E CREMOSO. UTILIZZATELO PER CONDIRE I VOSTRI
MANDORLE	100 GR	
NOCI		
PINOLI		
OLIO EXTRAVERGINE	150 GR	
GRANA PADANO	80 GR	
UNO SPICCHIO D'AGLIO		
SALE E PEPE	Q.B.	

LI POTETE CONSERVARE IN FRIGO IN UN VASETTO 4-5 GIORNI E CONGELARLO

Se consumi alimenti con confezione non richiudibile, una volta aperti riponili in contenitori ermetici

GIANMARCO MOLISE

crema di sedano

In collaborazione con
C.M.F.P. ALBERGHIERO di MARINO

MARINO NON SPRECA

ALESSIA PARDELLI

Gnocchi colorati

Cognome PARDELLI Nome ALESSIA

RICETTA ANTI SPRECO

Titolo GNOCCHI COLORATI

Tipo di alimento	quantità	Preparazione
PATATE	2 da circa 240 g	x GLI GNOCCHI: Per prima cosa capare il cavolo verzo e il radicchio e ricavarne gli scarti. Successivamente mettere a lessare le patate, gli scarti del cavolo verzo e gli scarti del radicchio. Una volta lessati, scolarli e spellarli. Schiacciare le patate e unire in due ciotole diverse il cavolo verzo e il radicchio, unire la farina e impastare su un piano infarinato; creare il panetto per poi ricavarne gli gnocchi. Infine cuocerli nell'acqua di cottura del radicchio e del cavolo verzo precedentemente conservata. x LA SALSA Far soffriggere il radicchio e lo speck nell'olio d'oliva. Una volta soffritto aggiungere del formaggio "avanzato" (che per esempio avete in frigo) e radicchio così che faccia da legante →
FARINA	80 g	
VERDURE DI RECUPERO	Q.B	
FORMAGGI DI RECUPERO	Q.B	

(in questo caso io ho utilizzato le brie) successivamente spadellare gli gnocchi precedentemente lessati nell'acqua di cottura delle verdure, alla salsa e mantecare. Infine impiattare.

PER LA GUARNITURA

Ricavare due foglie di cavolo verzo e di radicchio e metterle ad essiccare in forno. Dopo che sono ben croccanti, e una volta impiattati gli gnocchi sbriciolare le foglie di radicchio e di cavolo verzo sopra.

ALESSIA PARDELLI

gnocchi colorati .

FRANCESCO PORTALURI

Polpetta di bollito 2.0

Cognome PORTALURI Nome FRANCESCO

RICETTA ANTI SPRECO

Titolo POLPETTA DI BOLLITO 2.0.

Tipo di alimento	quantità	Preparazione
~~LESSO~~ CAPPELLO DEL PRETE	300 g	USARE CAPPELLO DEL PRETE PRENDERE IL LESSO AVANZATO E TAGLIARLO IN PICCOLI PEZZI POI METTERE IL LESSO IN UN RECIPIENTE CON UOVO SALE E PATATA LESSA AMALGAMARE TUTTO, ~~POI~~ POI FAI DELLE SFERE DI 30 GRAMMI E ~~BASCIA~~ LASCIALE IN FRIGO PE 30 MIN. POI PRENDERE 3 PANI DIVERSI ~~GRAFFERMI~~ E FAI IL PANGRATTATO POI PASSARE LE POLPETTE NELLA FARINA UOVO E PANGRATTATO FRIGGERE A 170° ~~GR~~ E LASCIARE RIPOSARE UN PO' DI CARTA. PER LA CREMA METTI DELLE BUCCIE DI PATATE IN FORNO A 200° PER 10 MINUTI POI ~~UN PO DI~~ UN PO DI SALE UN GOCCIO D'ACQUA E FRULLI IL TUTTO. PER LA SALSA DI SEDANO SERVONO ~~30~~ 30 g DI SEDANO ~~GR~~ SEDANO BOLLITO POI OLIO EVO SALE E FRULLI IL TUTTO E PER FINIRE BUCCIE DI CAROTE IN FORNO CROCCANTI
PANGRATTATO PANE BIANCO	700 g	
SEDANO	QB	
CAROTA	QB	

A tavola servi piccole porzioni: puoi saziarti assaporando anche altri piatti, calcola le quantità adeguate

FRANCESCO PORTALURI

polpetta di bollito 2.0

RENATO SALVATORE

Polpette alla peperonata, al profumo di agrumi

Cognome SALVATORE Nome RENATO

RICETTA ANTI SPRECO

Titolo POLPETTE ALLA PEPERONATA AL PROFUMO DI AGRUMI

Tipo di alimento	quantità
ACQUA	q.b.
PANE RAFFERMO	300 gr
BUCCE PEPERONI	250 gr
SCORZA LIMONE	1
SCORZA DI PARMIGIANO	50 gr
TUORLO UOVO	1
SALE	q.b.
PEPE	q.b.
PARMIGIANO	100 gr
OLIO	q.b.

Preparazione

PRENDERE IL PANE RAFFERMO, TOGLIERE LA CROSTA E METTERE DA PARTE, DOPO DICHÈ LA MOLLICA CHE RIMANE METTERLA IN AMMOLLO IN UN RECIPIENTE D'ACQUA CIRCA 4-5 MINUTI. PRENDERE LA SCORZA DI LIMONE SENZA LA PELLICINA BIANCA (PERCHÈ ALTRIMENTI RISULTA AMAROGNOLA). GRATTUGIARE E METTERE DA PARTE, POI PRENDERE LA CROSTA DEL PANE E LA SCORZA DEL PARMIGIANO E METTERE NEL FRULLATORE ALLA MASSIMA POTENZA FINCHÈ NON SI TRITA IL TUTTO. ANCORA DOPO PRENDERE LE BUCCE DI PEPERONI, GRIGLIARLE E LASCIARLE RAFFREDDARE ED UNA VOLTA RAFFREDDATE, TAGLIARLE A LISTARELLE. SUCCESSIVAMENTE PRENDERE LA MOLLICA E STRIZZARLA BENE PER POI METTERLA IN UN RECIPIENTE INSIEME AD UN TUORLO D'UOVO, AL PARMIGIANO, AL SALE, AL PEPE, AI PEPERONI, ED IMPASTARE IL TUTTO CON LE MANI AMALGAMANDO BENE I PEPERONI. PRENDERE UN PEZZETTO E FARE CON L'IMPASTO PICCOLE PALLINE. DOPODICHÈ PRENDERE IL PANGRATTATO CON LA SCORZA DI PARMIGIANO E MISCHIARE CON LA SCORZA DI LIMONE GRATTUGIATA PRECEDENTEMENTE E MISCHIARE IL TUTTO.

PRENDERE LE PALLINE DI POLPETTE E PASSARE DENTRO IL PANGRATTATO AL PROFUMO DI AGRUMI PRENDERE UNA TEGLIA CON LA CARTA FORNO E DISTRIBUIRE LE PALLINE DISTANZIATE L'UNA DALL'ALTRA, ED AGGIUNGERE UN FILO D'OLIO. INFINE METTERE NEL FORNO A 180° PER UNA VENTINA DI MINUTI

RENATO SALVATORE

polpette alla peperonata, al profumo di agrumi .

NOEMI SOJSKI

Pesto rivisitato

Cognome SOJSKI Nome NOEMI

RICETTA ANTI SPRECO

Titolo PESTO RIVISITATO

Tipo di alimento	quantità	Preparazione
SCARTI DEL BROCCOLO	350 g	Lavare e spezzettare le foglie del broccolo e le parti dure. Inserire il tutto in una pentola con poca acqua, mescolare ogni tanto fino ad arrivare ad ebollizione. Frullare le nocciole e aggiungere i pomodori secchi sott'olio. Unire il broccolo scolato, il peperoncino e l'olio. Frullare il tutto fino ad ottenere un composto omogeneo, senza grumi.
NOCCIOLE	30g	
POMODORI SECCHI SOTT'OLIO	30g	
OLIO EVO	140 ml	
PEPERONCINO	1	

Utilizza gli avanzi con gusto e fantasia! Puoi portarli a lavoro o a scuola o impiegarli per realizzare nuove ricette

NOEMI SOJSKI

pesto rivisitato

SARA TOMEI

Rotolo mandarini e cioccolato

Cognome Tomei Nome Sara

RICETTA ANTI SPRECO

Titolo Rotolo mandarini e cioccolato

Tipo di alimento	quantità
TUORLI D'UOVO	330 g
ZUCCHERO	135 g
ALBUME D'UOVO	270 g
ZUCCHERO	45 g
FARINA 00	150 g
BURRO	90 g
BUCCIA DI MANDARINI	150 g circa
LATTE	1 lt
TUORLI D'UOVO	8
ZUCCHERO	250 g
FARINO 00	150 g
SUCCO E SCORZA DI MANDARINI	3-4 manda.
ACQUA	100 g
ZUCCHERO	50 g
SUCCO MANDARINO	1
GOCCE DI CIOCCOLATO FONDENTE	q.b.
CIOCCOLATO FONDENTE FUSO	q.b.

Preparazione

- montare i tuorli con i 135 g di zucchero utilizzando una frusta elettrica alla massima velocità;
- montare a neve gli albumi con i 45 g di zucchero;
- incorporare poi, dal basso verso l'alto con una spatola, metà albumi all'interno dei tuorli montati;
- unire poi la farina setacciata e il resto degli albumi, mescolando delicatamente allo stesso modo di prima;
- incorporare poi il burro fuso ed infine la buccia dei mandarini tritata;
- stendere su una teglia con carta forno l'impasto formando un rettangolo ed infornare nel forno preriscaldato a 200°C per 5-10 minuti.
- sfornare ed arrotolare il pan di spagna ancora caldo facendo attenzione a non romperlo e mettere in frigo.

CREMA AL MANDARINO

- nel frattempo preparare la crema al mandarino: per prima cosa montare i tuorli e lo zucchero.
- unire poi la farina ed il succo dei mandarini a filo.
- intanto far bollire il latte con la buccia dei mandarini
- quando il latte raggiunge il bollore togliere le bucce e abbassare la fiamma a metà, poi unire il composto montato prima, fino a far addensare il tutto, con una frusta.
- per far freddare la crema riporla in frigo coperta con la pellicola a contatto.

BAGNA AL MANDARINO

- mettere tutti gli ingredienti in un pentolino e lasciar bollire per 8-10 minuti circa, poi togliere dal fuoco e far raffreddare.

ASSEMBLAMENTO ROTOLO → - rimuovere dal frigo e srotolare il pan di spagna facendo attenzione a non romperlo.
- utilizzare la bagna per bagnare leggermente la superficie del rotolo.
- farcirlo con la crema e delle gocce di cioccolato fondente
- arrotolare di nuovo il tutto con cautela, stringendolo bene.
- ricoprire con il cioccolato fondente fuso e riporre in frigo per farlo solidificare.

SARA TOMEI

rotolo mandarini e cioccolato

DAMIANO VANNUTELLI

Capretto su purea di patate

chips di patate e pane al finocchietto

Cognome Vannutelli Nome Damiano

RICETTA ANTI SPRECO

Titolo Capretto su purea di patate, chips di patate e pane al finocchietto

Tipo di alimento	quantità	Preparazione
Spalla di capretto	1	Scottare le spalle in padella con poco olio. Salare e pepare, mettere le spalle intere in una teglia da forno con del rosmarino e dell'aglio e lasciarle in forno coperte da carta stagnola per circa 20 minuti a 185°C. Togliere le spalle, disossarle, tenendo da parte le ossa e i scarti. Una volta fredde tagliare dei cubi che saranno rigenerati al momento dell'impiattamento. Prendere i scarti, le ossa e le verdure precedentemente pulite, e le bucce messe da parte. Mettere tutto in un tegame e far rosolare con dell'olio. Bagnare con aceto e vino, unire il concentrato, i peperoncini e lo zenzero. Una volta ridotto, passare al colino. e Dopo aver bollito le setacciato le patate, aggiungere la panna e un pò di brodo vegetale, così da ottenere una purea. Tagliare il pane a cubetti, metterlo in forno con dell'olio, sale e finocchietto. Lasciarlo 15/20 minuti a 160°C. Con le bucce delle patate fare delle mini-chips per decorare. Con le bucce delle verdure fare un centrifugato e poi successivamente frullare il liquido ottenuto con dell'olio, filtrato lesto e sale
rosmarino / sale / pepe / aglio	q.b.	
carote / cipolle	6	
Aceto di vino bianco / vino	q.b.	
concentrato di pomodoro	3 15 gr.	
peperoncini	2	
zenzero in polvere	10 gr	
burro	6 40 gr	
patate	300 gr	
panna liquida	75 gr	
Pane raffermo	50 gr	
finocchietto	q.b.	
olio	q.b.	

Controlla i tuoi rifiuti, ti aiuterà ad organizzare meglio la spesa

DAMIANO VANNUTTELLI

capretto su purea di patate, chips di patate e pane al finocchietto

I PREMI

I PREMI

1° CLASSIFICATO

Chef Massimo Malantrucco premia Aurora Ciabochi

2° CLASSIFICATO

Pamela Muccini Assessore Comune di Marino premia Renato Salvatore

3° CLASSIFICATO

Sara Del Gobbo Funzionario Città metropolitana di Roma Capitale premia Sara Tomei

4° CLASSIFICATO

Alessia Fabri Capitale Lavoro S.p.A. supporto tecnico CMRC consegna il premio di consolazione e l'attestato di aprtecipazione a Alessio Capaldi

5° CLASSIFICATO

Monica Tola **Referente Banco Alimentare Lazio consegna il premio di consolazione e l'attestato di aprtecipazione a Francesca Romana Cesario**

6° CLASSIFICATO

Pamela Muccini **Assessore Comune di Marino consegna il premio di consolazione e l'attestato di aprtecipazione a Alessia Pardelli e Alex Behiery**

7° CLASSIFICATO

Vincenza Auletta Referente Banco Alimentare del Lazio consegna il premio di consolazione e l'attestato di aprtecipazione a Damiano Vannutelli

Pamela Muccini Assessore Comune di Marino
e Aldo Quaresima Responsabile dell'Istituto Alberghiero di Marino

consegna del premio di consolazione e dell'attestato di partecipazione

Marco Celli responsabile di sala e Chef Graziella Sangemi con i partecipanti

Pranzo preparato dagli allievi dell'Istituto Alberghiero di Marino

Marco Celli professore responsabile di sala con gli allievi dell'Alberghiero

gli allievi dell'Alberghiero

Città metropolitana
di Roma Capitale

www.cittametropolitanaroma.it

Comune
di Marino

Acquistato con il contributo della Regione Lazio
REGIONE LAZIO

SAI CHE QUASI UN TERZO DEL CIBO NEL MONDO VIENE SPRECATO?

MARINO NON SPRECA

LE PICCOLE ATTENZIONI QUOTIDIANE RIDUCONO GLI SPRECHI ALIMENTARI.

In collaborazione con: Banco Alimentare

Seguici sulle pagine ufficiali del Comune di Marino

www.comune.marino.rm.gov.it

Campagna di sensibilizzazione promossa dal Comune di Marino per la riduzione degli sprechi alimentari
progetto finanziato dalla Città metropolitana di Roma Capitale