



Ministero delle Imprese  
e del Made in Italy

Ministero dell'Istruzione  
e del Merito

# Ricette anti-spreco



Di Melissa Giuliano, Francesca Mazzacane,  
Sabrina Mazzacane e Fabiana Belviso



# Bucce di arance candite

(Gabriele Didona)

## PREPARAZIONE:

Lavate le arance e asciugatele. Tagliate le due estremità dell'arancia e, con un **coltello**, incidete la buccia con dei tagli verticali. Sbucciate le arance e affettate le bucce a strisce larghe mezzo centimetro circa. Mettete le bucce dell'arancia in una ciotola con dell'acqua fredda e lasciatele tutta 1 notte. Questa operazione farà sì che le bucce perdano un po' di amaro. Il giorno dopo, scolate le bucce, riempite un pentolino d'acqua, portate a bollire e sbollentate le bucce per **1 minuto** circa. Scolatele e immergetele in acqua fredda. Se volete, potete ripetere l'operazione una seconda volta per togliere un po' più d'amaro. Scolate le scorze d'arancia e tenetele da parte. In un pentolino mettete **150 ml** di acqua, **150 ml** di zucchero e mettetelo sul fuoco.



**Non appena lo zucchero si sarà sciolto, aggiungete le bucce d'arancia e lasciatele sobbollire mescolando di tanto in tanto. Non appena l'acqua comincia a diventare sciropposa, togliete il pentolino dal fuoco e lasciate le scorzette in questo sciroppo per 30 minuti circa.**



# Crostini di pane

(Matteo Fraddosio)

INGREDIENTI:fette di pane, olio evo, sale, pepe, rosmarino e origano.

PREPARAZIONE: si posizionano le fette di pane su una leccarda, bagnandole e cospargendole di olio, sale pepe rosmarino e origano dopo infornate almeno **15 minuti** per **250°**,poi sono pronti.



# Crostini di patate

(Daniela Fracchiolla)

INGREDIENTI: bucce di patate ,olio e sale.

SVOLGIMENTO:tagliate le bucce di patate in pezzi piccoli e metterle in una teglia. Aggiungete sale e un filo di olio.Mettere in forno per circa **8\10 minuti** a **180 °C** finché non risultino croccanti facendo attenzione a non bruciarle. Dopo averle lasciate a raffreddare, tagliatele in piccoli pezzi che potete cospargere nella vostra **zuppa o vellutata**.



# Torta di pane, pancetta e formaggi

(Matteo Petruzzelli)

## INGREDIENTI:

**250 g** di pane tipo ciabatta  
**100 g** di besciamella  
**100 g** di pancetta arrotolata  
**200 g** di mozzarella fiordilatte  
**30 g** di scamorza affumicata

2 pomodori tondi, sale, pepe, timo fresco, noce moscata

TEMPO PREPARAZIONE - 15 MIN  
TEMPO COTTURA - 25 MIN - 30 MIN  
PORZIONI - 6 - 8





In alternativa a questa torta di pane a fette, potete usare del pane raffermo frullato.

#### PREPARAZIONE:

1. Cominciate tagliando il pane a fettine regolari e spalmatelo da un solo lato con un velo di besciamella ben condita con sale, pepe e noce moscata. Affettate i pomodori, salateli e tagliate anche la mozzarella che avrete messo a scolare preventivamente. Adagiate una fetta di pane, seguita dalla pancetta, dal pomodoro e dalla mozzarella.
2. Distribuite gli ingredienti a raggiera alternandoli tra loro fino a esaurimento degli stessi. Salate, pepate e cospargete con il timo e la scamorza affumicata grattugiata.
3. Cuocete nel forno già caldo a 180° per circa 25-30 minuti, fino a quando il pane sarà dorato e il formaggio filante.

continuazione  
di Matteo  
Petruzzelli

# Gambo e foglie di carciofi

(Matilda Chiricallo)

**INGREDIENTI:** gambi di carciofi, olio per frittura, farina.

**SVOLGIMENTO:** Pelate i gambi dai carciofi dalla parte esterna e ricavatene il cuore. Sbollentateli in acqua salata per qualche minuto dopo averli tagliati in bastoncini per il lungo. Infarinate e friggete: ecco qua degli ottimi stuzzichini per l'apericena. Altrimenti, utilizzate gli scarti come base per le vostre vellutate, che potrete preparare anche con le parti verdi dei finocchi, della verza e degli asparagi.





# Il pancotto

(Riccardo Constantin Paduraru)

INGREDIENTI:pane raffermo **600 grammi**, ACQUA O BRODO VEGETALE olio extravergine d'oliva, ,parmigiano e sale.

Taglia il pane raffermo a fette,poi riducilo a cubetti più o meno regolari.Sistemalo in una pentola capiente e aggiungi il quantitativo di acqua sufficiente a coprirlo.Dopo di che accendi il fuoco e fai cuocere a fuoco medio per circa **30 minuti** o fino a quando non si sarà trasformato in una minestra cremosa con il pane disfatto a sufficienza. Il pancotto dovrà quindi essere morbido con acqua completamente assorbita dal pane. Copri la pentola con un coperchio e mescola di tanto in tanto e poi regola il sale. Completa con il parmigiano grattugiato e trasferisci il pancotto nelle fondine individuali,olio extravergine e servilo ben caldo.

Il pancotto è una pietanza povera molto antica.



# Pizza di pane

(Luca Donda Pacucci)

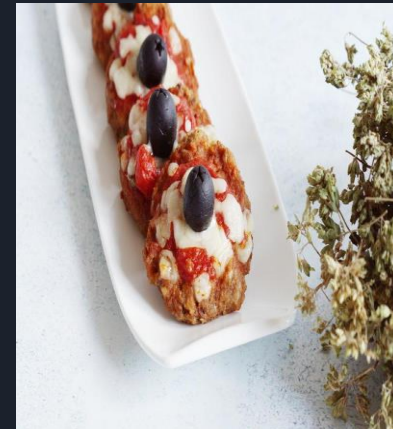


La pizza di pane è molto semplice da preparare e permette di utilizzare il pane avanzato e raffermo che hai in dispensa, portandolo in tavola in una veste nuova e sfiziosa. Una pizza povera e davvero economica ma dal sapore unico che si realizza con ingredienti semplici: puoi utilizzare solo il pomodoro oppure aggiungere mozzarella e basilico, per ricreare una ricetta della tradizione napoletana in cui sono racchiuse ricchezza e semplicità. Vediamo allora come preparare la pizza di pane raffermo per creare, con il riciclo culinario, una pietanza gustosa e genuina.



**INGREDIENTI:**400 g pane raffermo,250 ml passata di pomodoro,200 g mozzarella,100 ml acqua,origano secco,olio extravergine d'oliva e sale.

**PREPARAZIONE:**mettete tutto il pane raffermo a fette in una ciotola e copritelo interamente con l'acqua tiepida o a temperatura ambiente.Lasciate riposare il pane con l'acqua per circa 10 minuti poi sbriciolatelo con le mani.Unite 2 cucchiai di olio extravergine di oliva, un pizzico di sale e impastate con le mani compattando l'impasto.Rivestite una teglia con carta forno e distribuite il composto di pane raffermo schiacciando bene con le mani in modo da renderlo compatto il più possibile.Cuocete la base per la pizza di pane in forno preriscaldato ventilato a 180/200° per circa 10 minuti poi sfornate la base cotta e decidete come farcirla.Luca ha deciso di condirla come la pizza margherita quindi cospargete con un cucchiaio la passata di pomodoro tenendovi a circa un dito dal bordo, salate, mettete la mozzarella a fettine ben asciugata con la carta assorbente e fate un giro abbondante d'olio extravergine di oliva poi rimettete la pizza di pane in forno per altri 10 minuti in modo che la mozzarella si sciolga completamente.



# Chips di formaggio

(Karol Cardinale)



**INGREDIENTI:**buccia di formaggio.

**STRUMENTI:**coltello e ciotola.

**PREPARAZIONE:**Per creare delle chips di formaggio bisogna prendere il coltello e grattare bene lo strato superiore,poi tagliare i cubetti di formaggio.Mettere il formaggio nella ciotola e poi inserirla nel microonde.Ed ecco qui delle gustose chips di formaggio.



# Brodo vegetale

## (Eleonora Cirillo ed Hanhz Andrev Mangla Lan)

**INGREDIENTI:** bucce ed estremità di zucchine e carote, bucce di patate, foglie esterne di cipolla, gambi esterni di sedano, picciuoli di peperone, picciuoli di salvia e basilico, tronco e foglie esterne di broccoli e cavolfiore, gambi dei funghi, steli di prezzemolo, buccia e semi di zucca, gambi e foglie di carciofi e acqua.

**STRUMENTI:** pentola, coltello, colino e un panno pulito.

**PREPARAZIONE:** lavate accuratamente tutte le verdure spazzolando la buccia delle patate. Mettete un poco di verdura di ogni tipo in una pentola, riempitela con l'acqua, coprite e fatelo cuocere. Salate solo un poco, quando il brodo è pronto lasciatelo un po' raffreddare. Ricoprite con un panno pulito un colino e filtrate il brodo, travasatelo in bottiglie e tenete in frigo per 2 o 3 giorni...se non lo consumate prima.

Grazie a tutta la classe per la vostra attenzione!!

