

“Nulla si butta... tutto si cucina”



Ricettario anti spreco

Prodotto dal Gruppo E.O.S. Arpacal in collaborazione
con gli Istituti Alberghieri della Calabria

L'Agenzia Regionale per la Protezione dell'Ambiente della Calabria (Arpacal) da sempre attenta ai principi dell'educazione alla sostenibilità, negli ultimi anni ha notevolmente potenziato la propria attività; la partecipazione a iniziative di carattere europeo e nazionale, la collaborazione con gli Istituti Scolastici calabresi di ogni ordine e grado, le attività svolte con gli studenti sul territorio e nei laboratori dei Dipartimenti provinciali, le iniziative di sensibilizzazione realizzate in cooperazione con Associazioni ed Enti pubblici e privati, rientrano tra le attività svolte quotidianamente dal Servizio di Educazione Orientata alla Sostenibilità.

Il Progetto "Nulla si butta..., tutto si cucina" inserito nell'ambito della Settimana Europea per la Riduzione dei Rifiuti, (European Week for Waste Reduction), la cui tematica per il 2014 è la lotta allo spreco alimentare, costituisce una particolare innovazione perché coinvolge attivamente gli Istituti Alberghieri della Regione Calabria.

Ai dirigenti, docenti e studenti che hanno cooperato al progetto va il ringraziamento dell'Arpacal e l'augurio che il mosaico delle offerte formative all'interno della nostra regione contribuisca a sviluppare sempre più conoscenze e concreti impegni per la tutela del nostro territorio.

Fortunata Giordano
Arpacal - Educazione Orientata alla Sostenibilità



INTRODUZIONE

Li chiamiamo food waste, eccedenze, surplus, invenduti, scarti ma, qualunque sia il nome utilizzato, gli alimenti che finiscono tra i rifiuti hanno tutti delle cose in comune.

Hanno richiesto risorse naturali, energia, acqua, suolo, carburanti e una serie di inquinanti per essere prodotti, trasformati, confezionati, trasportati e commercializzati; hanno prodotto emissioni che hanno contribuito a modificare irreversibilmente il clima del pianeta; hanno richiesto denaro per essere acquistati e altra energia per essere successivamente conservati; hanno prodotto emissioni di gas serra decomponendosi sul suolo.

L'ambiente non ci è grato!

Lo spreco alimentare ha proporzioni molto ampie ed il prezzo di questo fenomeno ha un notevole peso oltre che ambientale, anche sociale ed economico. Secondo uno studio condotto dalla FAO, sulla terra in un solo anno 1/3 del cibo prodotto viene perso o sprecato. Di contro, circa 805 milioni di persone al mondo soffrono la fame.

Per produrre questi cibi inutilizzati, viene sprecato oltre 1/4 del consumo totale di acqua dolce, aggravando la già consistente crisi idrica mondiale e più di 300 mln di barili di petrolio all'anno, concorrendo considerevolmente all'erosione dei suoli e alla perdita della biodiversità e degli impollinatori, a causa dell'uso di pesticidi.

I "moderni" stili di vita, i sistemi di coltivazione intensivi, l'alimentazione Fast Food, oramai, cedono il passo ad una nuova consapevolezza, probabilmente favorita dalla crisi economica globale e dal diffondersi di fonti di informazione non convenzionali. Si sta, infatti, facendo spazio una maggiore sensibilità ed attenzione a temi quali agricoltura sostenibile, consumo critico o consapevole e acquisti solidali, coscienti del fatto che tutti quelli che sono i comportamenti individuali in termini di scelte, incidono sull'ambiente, sulla biodiversità e sulla salute.

Sulla riduzione degli sprechi gli Stati stanno mettendo in campo diverse iniziative, anche perché l'Unione Europea ha imposto obblighi precisi in materia di prevenzione dei rifiuti. Anche per quanto riguarda la riduzione dello spreco alimentare il principio imposto si basa sul concetto del Life Cycle Thinking, ossia su un tipo di approccio che tiene in considerazione l'intero ciclo di vita di un prodotto/processo, con lo scopo di individuare possibili innovazioni e miglioramenti che riducano gli impatti ambientali e l'uso di risorse.



Questo tipo di approccio riguarda sia la fase di produzione che quella di consumo.

Con lo scopo di promuovere questo metodo, si è pensato di avviare una campagna di comunicazione e sensibilizzazione sul legame esistente tra scelte individuali ed impatti ambientali, da inserire nel calendario di iniziative dedicate alla Settimana Europea per la Riduzione dei Rifiuti.

Acquistando un prodotto a Km zero ed utilizzando quanto più possibile anche le parti “meno nobili”, spesso le più ricche dal punto di vista nutrizionale, contribuiamo a ridurre emissioni e sprechi.

Il fine di questo semplice testo non è quello di implementare la letteratura sugli scarti alimentari che, seppur non sconfinata, in questi ultimi anni si è sempre più arricchita di manuali gastronomici e saggi, ma di proporre alcuni spunti di riflessione, ai futuri cuochi di domani, sulla relazione esistente tra territorio ed abitudini alimentari, tra cibi locali ed agricoltura sostenibile, tra spreco ed inquinamento. Con questa ratio ci pregiamo di presentare le idee fantasiose dei tanti ragazzi che, riutilizzando scarti o avanzi e prodotti del territorio calabrese, hanno contribuito a realizzare questo “Ricettario Antispreco”.

Sfogliandolo, troveremo tante idee per riciclare creativamente bucce, gambi, foglie e semi ma, soprattutto, per assaporare la bontà della cucina a basso impatto ambientale.



INDICE

I.I.S. Alberghiero “ P. Mancini ” – Cosenza

• Tortino di patate	Pag. 8
• Finta pizza di pasta	Pag. 9
• Gnocchi di pane raffermo	Pag. 10
• Fagottini di verza	Pag. 11
• Biscotti all'arancia	Pag. 12
• Buccia di mela caramellata	Pag. 13
• Tortina in arancia	Pag. 14
• Torta di riso	Pag. 15

I.P.S.S.C.E.O.A. “ L.. Einaudi ” – Lamezia Terme (CZ)

• Armonia di broccoli al sapore di acciuga	Pag. 16
• Delizie al sapore d'arancia con zeste caramellate	Pag. 17
• Meraviglie autunnali sul letto di carote	Pag. 18
• Tripudio di crepes su vellutata di peperoni	Pag. 19

I.P.S.S.E.O.A. “ A. Moro ” – Praia a Mare (CS)

• Ravioli con carne e verdure	Pag. 20
• La Torta di pane	Pag. 21
• Pitticelli di Melanzane	Pag. 22
• Polenta Pasticciata	Pag. 23



I.P.S. "E. Gagliardi " - Vibo Valentia

- A "speranza" Pag. 24
- A "mbiscata" - Frittata di verdure e formaggi Pag. 25
- "Pruppetti di verdure 'ntobrodu" - Polpettine di verdure, con bucce croccanti Pag.26

I.P. ALB.TUR – Villa S. Giovanni (RC)

- Muffin con gocce di cioccolato e scorze di arancia Pag. 27
- "Lasagne" di pane raffermo Pag. 28



Tortino di patate

di Maria Cannata - Classe 5° E - IIS "P. Mancini" di Cosenza



Tempi di preparazione: 40 minuti
Numero di persone: 4
Grado di difficoltà: Medio-Bassa

Prodotto del territorio	Quantità
Patate della Sila,	Patate 500gr
Pecorino crotonese.	Pecorino bucce 80gr
Altri ingredienti:	Cipolla 65 gr
Foglie di cipolla	Mandorle 50gr
Carote	Carote 250gr
Pane raffermo	Uova 8
Mandorle	Pane raffermo 4 fette
Uova	Sale QB
Olio evo	Olio QB
Pepe nero	
Sale	
Peperoncino piccante.	

Procedimento:

Pelare le patate e bollire per 20 minuti, mettere in ammollo le bucce e lavarle in acqua fredda, In una terrina unire uova e cipolla precedentemente tagliata a julienne e le patate schiacciate, insaporire con sale e pepe nero e una spolverata di bucce di pecorino grattugiate. A parte con le bucce di carota creare un pesto con le mandorle, aglio, olio e peperoncino. Dividere il composto delle uova in 4 stampini e infornare a 170° per 15-20 min. Nello stesso tempo infornare le fette di pane e tostarle fino a farle dorare.. Alla fine delle cotture friggere le bucce di patate in abbondante olio e comporre il piatto, spalmando il pesto di carote sul crostino di pane. Servire ben caldo.



Finta pizza di pasta

di Patrisha Melicchio -Classe 5°F - IIS "P. Mancini" di Cosenza



Tempi di preparazione: 30 minuti

Numero di persone: 4

Grado di difficoltà: Basso

Prodotto del territorio

Pecorino crotonese
Caciocavallo podolico
Olio evo bruzio delicato
Pomodorini pendolino del Pollino

Altri ingredienti:

Pasta avanzata
(penne - spaghetti -etc)
Mozzarella
Basilico foglie
Acciughe sott'olio filetti
Uova
Sale, peperoncino

Quantità

Pecorino crotonese 40 gr
Caciocavallo podolico 100 gr
Olio evo bruzio delicato 50 ml
Pomodorini pendolino
del Pollino 200 gr
Pasta avanzata
(penne - spaghetti -etc)
(200g)
Mozzarella 100 gr
Basilico foglie 8
Acciughe s. olio filetti 4
Uova 6
Sale, peperoncino q.b.

Procedimento:

Versare la pasta avanzata in un recipiente, unire il caciocavallo a dadini, il pecorino grattugiato, le uova sbattute, i pomodorini, il sale e il peperoncino. Versare il composto in una tortiera oleata, sulla pasta mettere le fettine di mozzarella, i filetti di alici, le foglie di basilico e l'olio. Infornare a 200° per 12/15 minuti. Sforare e servire ben caldo.

Gnocchi di pane raffermo

di Nicola Vitali - Classe 3[°]A - IIS "P. Mancini" di Cosenza



Tempi di preparazione: 30 minuti

Numero di persone: 4

Grado di difficoltà: Bassa

Prodotto del territorio

Pane raffermo
Avanzi di formaggi tipici
(caciocavallo, pecorino)

Altri ingredienti:

Farina
Latte
Acqua

Quantità

Pane avanzato 250 gr
Farina 100 gr
Latte 1500 gr
Acqua 200 gr
Formaggi misti avanzati
150 gr

Procedimento:

Unite al pane raffermo sbriciolato la farina e l'acqua, fate un impasto omogeneo e ponetelo in frigo per 20 minuti; formate gli gnocchetti. Scaldate il latte, aggiungete i formaggi a pezzetti e a fuoco bassissimo, formate una crema mescolando lentamente. Cuocete gli gnocchi in acqua bollente, versateli nella salsa e servite caldi.

Fagottini di Verza

di Gianfranco Leonardi - Classe 3^aA - IIS "P. Mancini" di Cosenza



Tempi di preparazione: 40 minuti

Numero di persone: 4

Grado di difficoltà: Bassa

Prodotto del territorio

Verza

Altri ingredienti:

Riso originario

Verza

Cipolla

Olio extravergine di oliva

Avanzi di formaggi vari

Sale

Pepe nero

Quantità

Riso originario 250 gr

Verza 4 grandi foglie esterne

+ La parte centrale della verza

Cipolla 50 gr

Olio extravergine di oliva 50 gr

Avanzi di formaggi vari 50gr

Sale q.b.

Pepe nero

Procedimento:

Scottate in un litro di acqua salata le foglie di verza per 3 minuti. Levatele dall'acqua e bollite per 10 minuti, nella stessa acqua, anche le parti centrali più dure della verza tagliate a pezzetti. Scolate i pezzetti di verza e poneteli in una pentola con la cipolla tagliata finemente e l'olio di oliva facendoli soffriggere a fuoco lento. Unite il riso, salate e cuocete aggiungendo, poco alla volta, l'acqua utilizzata per lessare la verza, fino a metà cottura. Stendete le foglie di verza su un piatto, versate due cucchiaini abbondanti del riso, un dado di formaggio e poi avvolgete la foglia formando un fagottino che porrete in un tegame antiaderente a rosolare lentamente e senza girare per 10 minuti. Servite i fagottini caldi con una spolverata di pepe nero.



Biscotti all'arancia

di Chiara Chiappetta - Classe 3ªA - IIS "P. Mancini" di Cosenza



Tempi di preparazione: 30 minuti

Numero di persone: 6

Grado di difficoltà: Medio

Prodotto del territorio

Arancia di Calabria

Per lo sciroppo:

Bucce di arance 3

Vino bianco 250 ml

Zucchero semolato 250 gr

Maizena 1 cucchiaino

Tuorlo 1

Per biscotti d'arancia:

Farina 00 250 gr

Burro 125 gr

Tuorli 2

Zucchero 100gr

Per biscotti bianchi:

Albumi 3

Zucchero 140 gr

Farina 00 150 gr

Procedimento:

Tagliare la buccia d'arancia il più sottile possibile e metterla in un recipiente con del vino bianco e dello zucchero per uno o due giorni, nel frigorifero. Trascorso questo tempo, dopo aver tenuto da parte un po' del composto che servirà anche per i biscotti, versare la parte rimanente in una pentola sul fuoco finché le bucce non inizieranno a caramellare; a questo punto filtrare in un'altra pentola e tritare le bucce d'arancia, che verranno messe in un barattolo in frigo, con altro zucchero. Rimettere sul fuoco il vino e lo zucchero, aggiungere il tuorlo e la maizena, conservando l'albume; mescolare finché il composto non si addensa e poi far raffreddare.

Per preparare i biscotti all'arancia, in una ciotola lavorare con le mani il burro, a temperatura ambiente, con i tuorli conservando gli albumi, e non appena il burro sarà sciolto aggiungere lo zucchero poco alla volta e, in seguito, la farina fino ad ottenere un impasto omogeneo e ben compatto; infine, versare le bucce con il vino rimasto, aggiungere un po' di farina se l'impasto risulta morbido e lasciar riposare un'ora in frigo.

Nel frattempo iniziare a preparare i biscotti bianchi. Mettere a bagnomaria gli albumi precedentemente conservati e lo zucchero, montare a neve per 10 minuti mantenendoli sempre sul fuoco. Poi, lontano dal fuoco, versare in un recipiente alto e stretto ed aggiungere la farina setacciata fino ad ottenere una crema densa. Preparare delle teglie con carta da forno e farina. Preriscaldare il forno, non ventilato, a 135°C per circa 50-60 minuti. Stendere l'impasto dei biscotti, non troppo sottile, dando la forma che volete. Mettere in forno, ventilato, a 180°C per 5-6 minuti. Infine mettere le bucce d'arancia in una padella con un pochino d'acqua, fino a farle caramellare. Lasciare raffreddare ed usare, sia trite che intere, per decorare. Spalmare lo sciroppo sui biscotti e servire.



Buccia di mela caramellata

di Micaela Filippo - Classe 3^aA - IIS "P. Mancini" di Cosenza



Procedimento:

Far bollire l'acqua, aggiungere lo zucchero, far addensare a fuoco lento.

Prendere la buccia di mela con uno stecchino e immergerla completamente nel caramello caldo; lasciare sgocciolare il caramello e far cristallizzare la buccia di mela su un piatto.

Tempi di preparazione: 30 minuti
Numero di persone: 4
Grado di difficoltà: Bassa

Prodotto del territorio

Mele della Sila

Altri ingredienti:

Zucchero

Acqua

Quantità

Buccia di mela 300gr

Zucchero 200gr

Acqua 80 gr



Tortina in arancia

di Francesca Covello - Classe 3ªA - IIS "P. Mancini" di Cosenza



Procedimento:

Lavorare le uova con lo zucchero, aggiungere l'olio extravergine, la farina e infine il lievito. Tagliare a metà le arance, spremerle e dopo aver privato l'interno dalla parte bianca, prestando attenzione a non romperle, riempirle con l'impasto preparato. Disporre le arance su una teglia unta con dell'olio e infornate a 180° per 30 minuti. Quando le tortine saranno pronte lasciarle raffreddare e servirle spolverate con granella di zucchero e una spruzzata di liquore agli agrumi oppure un cucchiaino di spremuta d'arancia.

Tempi di preparazione: 50 minuti
Numero di persone: 6
Grado di difficoltà: Bassa

Prodotto del territorio	Quantità
Arancia di Calabria	Arance spremute 6 metà
Olio extravergine di oliva	Farina 250gr
Altri ingredienti:	Zucchero 150gr
Farina	Olio extravergine
Zucchero	di oliva 80gr
Granella di zucchero	Granella di zucchero 10gr
Uova	Uova 3
Lievito	Bustina di lievito 1

Torta di Riso

di Carmen Conforti - Classe 3^aA - IIS "P. Mancini" di Cosenza



Procedimento:

Far bollire il latte, aggiungere il riso, far addensare e raffreddare; ungere una teglia con l'olio e spolverare con il pangrattato; aggiungere all'impasto la buccia di limone e versare il tutto nella teglia spolverando con lo zucchero; infornare a 180° per 20 minuti.

Tempi di preparazione: 50 minuti
Numero di persone: 6
Grado di difficoltà: Bassa

Prodotto del territorio

Riso di Sibari

Altri ingredienti:

Latte

Zucchero

Pangrattato

Olio extravergine di oliva

Buccia di limone a pezzetti

Quantità

Riso avanzato 300gr

Latte 200gr

Zucchero 100gr

Pangrattato 50 gr

Olio extravergine

di oliva 30gr

Buccia di limone

a pezzetti 30gr

Armonia di broccoli al sapore d'acciuga

di Pullia Davide, De Sarro Vincenzo, Scalise Domenico,

Tomaino Stefano, Trunzo Simone

I.P.S.S.C.E.O.A. "Luigi Einaudi" di Lamezia Terme (CZ) - Classe 5^B



Tempi di preparazione: 30 minuti

Numero di persone: 4

Grado di difficoltà: Bassa

Prodotto del territorio

Cavolo

Broccolo

Per la Pasta:

Farina "00" 300 gr

Uova 3

Olio q.b.

Sale q.b.

Per il Condimento:

Cimette di broccoli con i
relativi gambi e foglie

200 gr

Spicchi d'aglio 3

Acciughe sott'olio 5

Peperoncino fresco

Sale e olio q.b.

Procedimento:

Preparare la pasta fresca all'uovo impastando farina, uova, un pizzico di sale, un goccio d'olio. Formare un panetto e lasciarlo riposare per circa 20 min. Successivamente, stendere la pasta e creare i tagliolini.

Lavare i broccoli, dividere le cimette, mettendo da parte i gambi (con i quali verrà preparata la crema dei broccoli) e le foglie. Far soffriggere a fuoco basso, olio, aglio, peperoncino e acciughe. Quando le acciughe si saranno un poco disfatte, trasferire le cimette di broccoli (già ammorbidite a vapore) nel soffritto e farli insaporire bene mescolando. Aggiungere mezzo bicchiere d'acqua, coprire e continuare la cottura fino a quando i broccoli non risulteranno abbastanza teneri. Nel frattempo pulire i gambi dei broccoli, tagliarli a dadini e cuocere a vapore. Allo stesso modo cuocere anche le foglie. Mettere a rosolare i gambi con uno spicchio d'aglio e un goccio d'olio. Passare il tutto nel mixer e unirli alla salsa di acciughe. Cuocere i tagliolini in abbondante acqua salata, saltarli nella salsa e servirli con delle foglioline di broccoli, insaporite in padella con aglio, sale e peperoncino.



Delizie al sapore d'arancia con zeste caramellate

di Bilotta Bruno, Mastroianni Giuseppe,

Zavadska Natalya, De Sarro Vincenzo

I.P.S.S.C.E.O.A. "Luigi Einaudi" di Lamezia Terme (CZ) - Classe 5^B



Tempi di preparazione: 20 minuti più almeno 14 ore di raffreddamento in frigorifero

Preparato per: 20 stampini

Grado di difficoltà: Medio

Prodotto del territorio

Arance "navel"

Per la base:

Biscotti residui 120 gr

Burro 50 gr

Per la crema:

Uova 2

Zucchero 125 gr

Burro 50 gr

Succo d'arancia 75 ml

Scorza grattugiata di 2 arance

(con la scorza rimanente si prepareranno delle zeste caramellate)

Panna da montare 200 ml

Colla di pesce in fogli 12 gr

Per la copertura:

Zucchero 75 gr

Amido di mais 10 gr

Acqua 100 ml

Succo d'arancia

(la buccia verrà utilizzata per le zeste) 100 ml

Colorante alimentare arancione

Procedimento:

Mettere i biscotti a tritare nel mixer e intanto sciogliere i 50 gr di burro per la base. In una ciotolina unire i biscotti tritati con il burro fuso e mescolare per bene. Prendere dei pirottini di carta, stendere sul fondo i biscotti, facendo attenzione a compattare bene livellando il tutto e conservarli in frigo. Preparare la crema iniziando a mettere in ammollo, in acqua fredda, i fogli di colla di pesce per 10 minuti. Tritare con il mixer la scorza di due arance. In una pentola, mettere lo zucchero e le uova, mescolare per bene e aggiungere il succo e la scorza d'arancia. Cuocere per 7 minuti a fuoco dolce, senza portare ad ebollizione. Intanto montare con le fruste elettriche la panna. Una volta che la crema è cotta togliere dal fuoco e aggiungere i fogli di colla di pesce strizzati, e mescolare per farli sciogliere. Far raffreddare ed infine aggiungere la panna montata. Mescolare delicatamente il tutto e versare la crema nei pirottini precedentemente riposti in frigo. Riporre nuovamente i pirottini in frigo e far riposare per un paio d'ore in modo che si solidifichi la crema. Trascorse le due ore, preparare la copertura mettendo in un pentolino lo zucchero, l'acqua, il succo d'arancia, l'amido di mais e un po' di colorante arancione. Mescolare con una frusta e far cuocere un paio di minuti finché il composto non inizia ad addensare, quindi, versarlo sui pirottini ormai freddi. Una volta raffreddato rimettete tutto in frigo per almeno 12 ore.

Decorare sopra con le zeste d'arancia caramellate.



Meraviglie autunnali sul letto di carote

di Costanzo Lorenzo, Mancari Domenico, Mastroianni Giuseppe, Pullia Davide

I.P.S.S.C.E.O.A. "Luigi Einaudi" di Lamezia Terme (CZ) - Classe 5^B



Tempi di preparazione: 50 minuti per il fondo vegetale

20 minuti per il risotto

Numero di persone: 4

Grado di difficoltà: Medio

Prodotto del territorio

Olio extra-Vergine di oliva
varietà Carolea

Altri ingredienti:

Riso Carnaroli 320 gr

Brodo vegetale 750 ml

Sale q.b.

Burro 50 gr

Buccia di zucca 100 gr
(in alternativa baccelli di piselli)

Gambi di scalogno 2

Buccia delle 2 carote
(utilizzate per il fondo)

Buccia di 2 pomodori
(utilizzati per il fondo)

Parte esterna di 2 finocchi

(che altrimenti andrebbe buttata)

Grana grattugiato 40 gr

peperoncino piccante.

Ingredienti per il brodo

Acqua L 1,5

Aglione 1 Spicchio

Cipollotti 2 (Il gambo verrà
utilizzato per il risotto)

Pepe Misto In Grani,

Prezzemolo 3 Gambi (Le foglie
saranno utilizzate per il risotto)

Alloro 3 Foglie,

Carote 2 (la buccia sarà usata
per il risotto mentre le carote
verranno utilizzate per la crema)

Pomodori 2 (la buccia sarà
utilizzata per il risotto).

Procedimento:

Lavare i finocchi, i gambi dello scalogno, le bucce dei piselli e, insieme alle bucce delle carote e dei pomodori, tagliarli a julienne. Mettere a seccare la buccia della zucca nel forno a 150° per almeno 20 minuti. Tagliarla poi a julienne e metterla da parte.

Prendere un rondeau, mettere un filo d'olio e far soffriggere i gambi dello scalogno. Unire il riso e farlo tostare un minuto.

Unire 4-5 mestoli di brodo bollente, mescolare e continuare la cottura.

Cinque minuti prima della fine del tempo di cottura del riso, unire gli "scarti di verdure" precedentemente fatti rosolare in una padellina aggiungendo anche la buccia di zucca tagliata a julienne. Mescolare continuamente fino a fine cottura e mantecare con una manciata di formaggio e una noce di burro. Lasciare riposare un paio di minuti.

Nel frattempo, prendere le carote dal fondo e frullarle insieme ad un goccio d'olio fino a trasformarle in una vellutata.

Disporre la crema a specchio su un piatto e con due cucchiaini creare quattro "quenelle" di riso e servire decorando al centro con ciuffetti di menta.



Tripudio di crepes su vellutata di peperoni

di Costanzo Lorenzo, Mancari Domenico, Mastroianni Giuseppe, Pullia Davide

I.P.S.S.C.E.O.A. "Luigi Einaudi" di Lamezia Terme (CZ) - Classe 5^B



Tempi di preparazione: 70 minuti

Numero di persone: 4

Grado di difficoltà: Medio

Prodotto del territorio

Patate di Decollatura

Per la vellutata:

Peperoni rossi 2

Panna 2 cucchiari

Origano,

Prezzemolo,

Olio,

Sale q.b.

Per circa 10 crepes:

Farina" 00" 125 gr

Uova 3

Latte 250 cl

Sale q.b.

Burro 25 gr

Per il ripieno:

Bucce di 3 patate

Guanciale 200 gr

Pane raffermo q.b.

Prezzemolo, olio,

Sale, & pepe nero q.b

Grana grattugiato 50 gr

Uovo 1

Procedimento:

In uno zuccotto, sbattere con una frusta le uova, aggiungere la farina, il sale e stemperare con il latte fino ad ottenere un composto omogeneo; aggiungere poi il burro fuso in precedenza. Con un ramaiolo, versare un po' del composto in un padellino antiaderente leggermente unto. Quando il composto si sarà rappreso, girare e cuocere per pochi secondi anche sull'altro lato.

Nel frattempo tagliare a julienne le bucce di patate lavate precedentemente e friggerle fino a renderle croccanti. Successivamente, mettere nel mixer il guanciale, il pane raffermo e frullare il tutto; condire con prezzemolo, pepe nero, sale, un uovo e grana. Unire le bucce di patata fritte e riempire le crepes e creare dei sacchetti che verranno legati con gambi di prezzemolo e sbollentati per pochissimi secondi. Metterli in una pirofila, irrorarli di burro fuso e lasciarli in forno a 150° per 15 minuti. Intanto preparare la vellutata con i peperoni tagliati a dadini e soffritti con un trito di cipolla. Portarli a cottura con un po' d'acqua e quando la stessa si sarà evaporata, salare e frullare, aggiungendo se necessario dell'olio e della panna. Disporre la vellutata di peperoni a specchio sul piatto o, semplicemente spennellarla e adagiarvi sopra due crepes ancora calde.



Ravioli con carne e verdure

di Vincenzo Praino - Classe 3^B - I.P.S.S.E.O.A. di Praia a Mare (CS)



Tempi di preparazione: 1h e 05 minuti

Numero di persone: 6

Grado di difficoltà: Bassa

Procedimento:

Preparare la pasta fresca e lasciarla riposare per almeno una mezzoretta. Intanto soffriggere la cipolla nell'olio, aggiungere la polpa di manzo e sfumare con il vino bianco. Dopo soffritto aggiungere e mescolare con il rimanente degli ingredienti e mettere tutto il composto nel cutter.

Far soffriggere in un fondo d'olio un trito di cipolla, aglio e prezzemolo, aggiungere le melanzane, le zucchine e i peperoni tagliati a julienne, i pomodorini tagliati in quattro, salare pepare e infine aggiungere il basilico.

Stendere la pasta preparata precedentemente, e comporre dei ravioli riempiuti con l'impasto preparato. Cuocere i ravioli in acqua salata, scolarli e mantecare in un sauté con salsa e una noce di burro.

Impiattare, decorare e servire.

Prodotto del territorio

Olio extravergine d'oliva del territorio,
Uova della nostra aia
Ragù di maiale avanzato
Tagli di melanzane
Peperoni e zucchine avanzati.

Ingredienti e Quantità

Farina Kg. 1
Sale gr. 20
Polpa di manzo gr 250
Parmigiano gr 50
Ricotta gr 100
Vino bianco lt. 1
Noce moscata q.b
Spicchi d'aglio n°4
Tagli di melanzane,
peperoni e zucchine
avanzati gr 500
Pomodorini q. b.
Cipolla, basilico,
prezzemolo e burro q. b.



La Torta di pane

di Arturo Sollazzo - Classe 3[°]B - I.P.S.S.E.O.A. di Praia a Mare (CS)



Tempi di preparazione: 40 minuti

Numero di persone: 4

Grado di difficoltà: Bassa

Prodotto del territorio

Pecorino silano,
Pinoli
Uvetta
Burro
Uova

Ingredienti e Quantità

Panini rafferma 5
Pecorino silano qb
Latte 800 ml
Uova 2
Zucchero 4 cucchiari
Pinoli 2 cucchiari
Uvetta 3 cucchiari
Amaretti 4
Cucchiari di cacao amaro 2
Una noce di burro

Procedimento:

Spezzare il pane in una terrina, aggiungere i pinoli ed il latte, coprire con un coperchio e lasciare riposare per circa tre ore.

Nel frattempo mettere a bagno l'uvetta in una ciotola con un po' di acqua.

Unire al pane ammollato le uova, lo zucchero, il cacao, l'uvetta tolta dall'acqua e gli amaretti sbriciolati.

Mescolare il tutto e versare in una teglia da forno imburrata.

Cuocere in forno precedentemente riscaldato per 40 minuti a 200 gradi

Pitticelli di Melanzane

di Sonia Dalla Corte - Classe 3°B - I.P.S.S.E.O.A. di Praia a Mare (CS)



Tempi di preparazione: 1 ora

Numero di persone: 4

Grado di difficoltà: Bassa

Prodotto del territorio

Pecorino silano,
Melanzane del nostro orto,
Pane casereccio rafferma,
Uova della nostra aia,
Parmigiano,
Foglie di basilico,
Pepe nero.

Ingredienti e Quantità

Melanzane senza semi
500 gr
Pane casereccio rafferma
200 gr
Uova 2
Pecorino e parmigiano
grattugiato 50 gr
Aglio 1 spicchio
Basilico 6 foglie
Farina
Olio
Sale - Pepe

Procedimento:

Tagliare le melanzane a dadini con tutta la buccia. Sbollentarle per due minuti e scolarle. In una terrina raccogliere il basilico, lo spicchio d'aglio il pane precedentemente ammorbidito e strizzato, le melanzane, i formaggi grattugiati e le uova, salare e pepare, amalgamando con cura finché l'impasto non risulti morbido e compatto. Prendere un po' di composto alla volta e formare delle polpettine ovali, leggermente schiacciate in omaggio alla tradizione (oppure della forma preferita, ma sempre schiacciata), infarinare e friggerle un po' alla volta in una padella di olio ben caldo. Sgocciolarle su carta assorbente da cucina e servirle calde o fredde con a parte una salsa di pomodoro fresco.



Polenta Pasticciata

di Mara La Gatta - Classe 3^B - I.P.S.E.O.A. di Praia a Mare (CS)



Tempi di preparazione: 1 ora

Numero di persone: 4

Grado di difficoltà: Bassa

Procedimento:

Mettere i funghi secchi a bagno per un'ora in acqua tiepida. Far rosolare mezzo spicchio d'aglio in un po' d'olio e aggiungere i funghi con un po' della loro acqua filtrata.

Far cuocere per circa mezz'ora. Aggiungere quindi i pomodori pelati e salare.

Tagliare la polenta a cubetti. Stendere sul fondo di una pirofila due cucchiari di pomodoro. Aggiungere un po' di cubetti di polenta e poi ricoprire con uno strato di pomodoro e funghi e uno di mozzarella tagliata a fette sottili. Mettere poi gli altri cubetti e coprire nuovamente di mozzarella e pomodoro.

Ricoprire infine con scaglie di parmigiano. Mettere in forno ben caldo per 5 minuti finché la mozzarella si sarà sciolta. Accendere quindi il grill per ottenere una buonissima crosticina in superficie.

Prodotto del territorio

Funghi porcini della Sila,
Olio extravergine d'oliva

Ingredienti e Quantità

Polenta avanzata
Pomodori pelati
1/2 lattina
Funghi porcini secchi
1 manciata
Mozzarella 1
Sale
Olio
Scaglie Di Parmigiano
Aglio



A "speranza"

di Maria Teresa Cutrullà, Domenica Piperno - Classe 5^oD
Istituto Prof. Alberghiero di Stato "Enrico Gagliardi" di Vibo Valentia



Tempi di preparazione: 20 minuti
Numero di persone: 4
Grado di difficoltà: Bassa

Prodotto del territorio

Bietola DOP di Calabria
Cipolla Rossa di Tropea IGP
Il guanciale di maiale stagionato
"U Maccularu" o "Boccularu"
Caciocavallo silano
Pecorino del Monte Poro

Ingredienti e Quantità

Bietola 500 gr
Caciocavallo Silano 200 gr
Cipolla Rossa IGP 200 gr
Pane Rafferma Avanzato
300 gr
Guanciale Di Maiale
Stagionato 120 gr
Olio EVO 12 cl
Sale - Pepe q.b.
Aromi Vari (Sedano, Carote, Cipolla, Prezzemolo)
200 gr
Pecorino Del Monte Poro
50 gr

Procedimento:

Preparare un brodo vegetale con le verdure e gli aromi. Nel frattempo tagliare il pane a fette e tostare in forno a 120°C per 25/30'. Stufare in padella la bietola a julienne e la cipolla a filangè con dell'olio EVO, aggiungere poco brodo e lasciare stufare dolcemente. Tagliare a piccoli dadi sia il caciocavallo, che il guanciale, rendendo quest'ultimo croccante in padella. Disporre a strati in una piccola terrina il pane rafferma, le verdure stufate, il caciocavallo, il guanciale ed una spruzzata di pecorino. Infornare a 180°/200°C per 15/20' circa aggiungendo, infine, un pizzico di peperoncino a piacimento.



A "mbiscata" - Frittata di verdure e formaggi

di Maria Teresa Cutrullà, Domenica Piperno - Classe 5[°]D
Istituto Prof. Alberghiero di Stato "Enrico Gagliardi" di Vibo Valentia



Tempi di preparazione: 20 minuti
Numero di persone: 6
Grado di difficoltà: Bassa

Prodotto del territorio

Ricotta
Pecorino del Monte Poro

Ingredienti e Quantità

Bietola 400 gr
Ricotta 200 gr
Cipolla rossa 1
Pecorino 50gr
Parmigiano 70 gr
Uova 4
Foglie di scarto di lattuga romana 200gr
Burro 30 gr
Pan grattato q.b.
Olio, sale, e pepe q.b.

Procedimento:

Utilizzare la bietola avanzata già cotta; a parte, in padella, stufare le foglie di insalata con un po' di cipolla a filangè e poca acqua.

Unire i due composti e amalgamare con l'aggiunta di uova, la ricotta, il pecorino grattugiato, il parmigiano, sale e pepe.

Foderare una pirofila con il burro e pan grattato, versare il composto e cuocerla per 30 minuti in forno preriscaldato a 180°C

“Pruppetti di verdure ‘ntobrodu” *Polpettine di verdure, con bucce croccanti*

di Carmen La Bella - Classe 5^oD

Istituto Prof. Alberghiero di Stato “Enrico Gagliardi” di Vibo Valentia



Tempi di preparazione: 20 minuti

Numero di persone: 4

Grado di difficoltà: Bassa

Prodotto del territorio	Ingredienti e Quantità
Patate silane	Patata silana 1
Cipolla di Tropea	Cipolla di Tropea 1
Pecorino calabrese	Pane raffermo avanzato
Pane casereccio	250gr
	Pecorino calabrese
	grattugiato
	15gr
	2 carote
	Costa di sedano 1
	Pepe nero
	Uova 2
	Sale
	Olio E.V.O
	Acqua 25ml
	Farina “00” 30gr

Procedimento:

Pulire le verdure e mettere le bucce da parte in una zuppiera con dell'acqua. Preparare un brodo vegetale, filtrarlo e passare le verdure al minipimer rendendole in purea. Prendere il pane raffermo, privarlo della crosta e metterlo a tostare in forno a 120° gradi per circa 15/20 minuti. Grattugiare la crosta, sbriciolare la mollica del pane in un recipiente, bagnarla con del brodo in modo che diventi più morbida, aggiungere la purea di verdure, un uovo, il pecorino, sale, pepare e infine accorpare del pangrattato in modo che si ottenga un composto compatto e lavorabile con le mani. Formare delle polpettine e farle cuocere nel brodo vegetale, già in ebollizione, per circa 15 minuti e nel contempo, preparare una pastella con un uovo. Separare l'albume dal tuorlo, montare il bianco a neve e aggiungere nel tuorlo la farina “00”, l'acqua e un pizzico di sale. Amalgamare il tutto e unire il composto all'albume, mescolando dal basso verso l'alto in modo che la pastella non si smonti. Mettere una padella con dell'olio E.V.O sul fuoco per la frittura delle bucce delle carote, che dovranno cuocere solo per pochi secondi fino a quando non diventeranno croccanti. Usare lo stesso procedimento per le foglie del sedano. Infine prendere le bucce di patata, passarle nella pastella e friggere anch'esse fino a quando non risulteranno dorate e fragranti. Impiattare, adagiando le polpettine nel piatto con mezzo mestolo di brodo, ponendo sopra le praline le bucce di carota, con accanto la stecca di buccia di patata con la foglia del sedano.



Muffin con gocce di cioccolato e scorze di arancia

di Ylenia Parisi - Classe 4[°]D - I.P.A.L.B.T.U.R. di Villa San Giovanni (RC)



Tempi di preparazione: 15 min / cottura 20 min

Numero di persone: 10

Grado di difficoltà: Bassa

Prodotto del territorio

Arancia di Calabria.

Ingredienti e Quantità

Farina 140gr
Burro 45gr
Lievito in polvere 1 pizzico
Zucchero 60 gr
Sale 1 pizzico
Uova 1
Latte 125 ml
Bustina di vanillina 1
Scorze d'arancia (scarto)
30gr
Gocce di cioccolata 100gr

Procedimento:

Accendere il forno a 180°. Ammorbidire il burro a temperatura ambiente, aggiungere lo zucchero e sbattere per qualche minuto, aggiungere il lievito, il sale ed un pizzico di vaniglia.

Sbattere l'uovo per poi aggiungerlo a filo nel composto e mescolare. Mettere le gocce di cioccolato e la scorza d'arancia tagliata finemente.

Versare il tutto nei pirottini e metterli in forno per 20 minuti, passati 15 minuti spegnere il forno e lasciare lo sportello aperto per 5 minuti.

Lasciare raffreddare e servire!

“Lasagne” di pane raffermo

*di Bruno Raffa, Antonio Libri, Amed Sconzo, Antonio Arduca, Zohair Ledihoui -
I.P.A.L.B.T.U.R. di Villa San Giovanni (RC)*



Tempi di preparazione: 20 minuti preparazione +
20 minuti di cottura

Numero di persone: 10

Grado di difficoltà: Medio

Prodotto del territorio

Pane casereccio raffermo
Cipolla di Tropea
Caciocavallo di Ciminà
Formaggio Silano

Ingredienti e Quantità

Pane raffermo 100gr
Cipolla di Tropea 200 gr
Caciocavallo di Ciminà
100 gr
Formaggio grattugiato
Silano 100 gr
Prosciutto Cotto 500 gr
Salsa di pomodoro 30 gr
Piselli 50 gr
Olio extravergine q.b.
Basilico q.b.
Sale e Pepe q.b.

Procedimento:

Soffriggere la cipolla di Tropea nell'olio
extravergine, aggiungere la salsa di pomodoro
e i piselli, insaporire con sale e pepe.

Fare cuocere per 20 minuti circa.

Affettare il pane raffermo in maniera sottile e
posizionarlo a strati, in una pirofila, alternando
salsa, fette di prosciutto cotto e caciocavallo
di Ciminà tagliato a cubetti.

Cospargere di formaggio grattugiato la
superficie delle lasagne e far cuocere a forno
ventilato per 20 minuti a 200° C.

Progetto a cura del Servizio E.O.S. dell'ARPACAL

Fortunata Giordano – Claudia Morabito – Antonella Federico

Hanno collaborato:

⇒ I.I.S. ALBERGHIERO “P. MANCINI” - COSENZA

Con la collaborazione del Prof. Carmelo Fabbricatore

⇒ I.P.S.S. ALBERGHIERO “L. EINAUDI” - LAMEZIA TERME - CZ

Con la collaborazione della Prof.ssa A. Caterina Spena e della Prof.ssa Lidia Cipriani

⇒ I. P. S. “E. GAGLIARDI” DI VIBO VALENTIA

Con la collaborazione del Prof. Antonio Macri

⇒ I.P.S.S.E.O.A. “A. MORO”- PRAIA A MARE – CS

Con la collaborazione della Prof.ssa Giuseppina Iannone

⇒ I.P. ALBERGHIERO TURISTICO – VILLA SAN GIOVANNI – RC

Con la collaborazione del Prof. Giovanni Pitasi

