



**dimensionidiverse**  
 spazio di relazione e di pensiero  
 v. Due Giugno 4 - 20153 Milano Tel. 024598701  
 e-mail: info@dimensionidiverse.it  
 C.F.: 09911480151



Con il finanziamento della **Provincia di Milano**

*ricette*  
**avanzzi!!!**  
**dispensa**

**istruzioni per l'uso**

Sarà la fame atavica dei nostri antenati che ci porta oggi, civiltà dell'opulenza a riempire ad dismisura i nostri carrelli?

Forse, sicuramente il dato certo è che le nazioni che si sono affrancate dalla fame sono i luoghi dove si sprecano tonnellate di cibo!

L'Italia butta nei cassonetti all'incirca 30 tonnellate di cibo all'anno, basti pensare che in Italia dove, dalla tavola domestica alle mense, ai ristoranti, si possono avere a disposizione circa l'80% in più del fabbisogno alimentare e il 40% circa viene buttato.

Lo spreco del cibo lo possiamo declinare in numerosi modi: consumo dell'ambiente, sfruttamento delle risorse, sfruttamento dei lavoratori. La civiltà dell'opulenza, arreca danni e fa pagare a dismisura i propri sprechi a chi non può permetterseli!

Allora.. *Sprechiamo* un po' del nostro tempo in cucina! ci aiuta a dare la giusta importanza al cibo, ci permette di risparmiare, usando e non gettando parti di alimenti che solitamente si scartano, si acquista la padronanza necessaria per gestire in modo etico la nostra dispensa.

Sarà che mi piacere stare in cucina, ma non solo per questo, ho cercato di coniugare le necessità dei tempi nostri con l'aiuto di strumenti moderni (congelatore, essiccatore, sottovuoto, conserve ecc.) aggiungendovi un valore aggiunto attraverso gli acquisti, sobri ed etici.

Dalla mia esperienza personale posso passarvi qualche consiglio pratico, tenendo sempre presente che la cucina è un laboratorio in continua evoluzione e bisogna avere il coraggio di osare senza paura di sbagliare.



**Cottura delle verdure:**

di solito divido le foglie esterne ed i torsoli dalle parti tenere

ad esempio :

*Finocchi:* se si voglio lessare, uso la vaporiera e metto nella parte alta le parti più tenere nella parte sottostante nell'acqua le parti dure, comprese le fronde, avendo l'accortezza di tagliarle sottilmente.

I ciuffetti verdi sono ottime da cuocere con i legumi. (danno un leggero profumo di finocchio)

L'acqua di cottura si può usare per una salsa leggera per gratinare al forno le parti più dure.

*Cavolfiore e broccoletti:*

se volete lessare usate lo stesso procedimento dei finocchi

se volete fare pasta con i broccoli o con il cavolfiore, le parti dure o le lessate e le usate saltate al forno o li tagliate sottilmente e li fate cuocere nell'acqua per circa 10 minuti prima di procedere alla ricetta.

*Verdure a foglia verde:*

se usate spinaci- erbette - biette, potete usare l'acqua di cottura per fare un'ottima minestra o per salse per insaporire le verdure.

Se cuocete le patate senza buccia, l'acqua è ottima per la minestra di riso e prezzemolo

L'acqua di cottura potete conservarla in frigorifero per alcuni giorni.

*L'insalata :*

dopo averla lasciata ½ ora in acqua fredda per farla rinvenire si può far saltare con aglio e olio ed usarla per contorno

*La carne:*

I ritagli crudi tritati e congelati.

Il bollito o l'arrosto avanzato ottimi per la preparazione di polpette o tortini da usare il giorno dopo o preparati e congelati per la prima occasione.

*Il risotto :* raffreddato su di un piano prima che si compatti e usato per polpette o tortini

*la pasta avanzata* per delle frittate sfiziose

*le verdure cotte* per frittate leggere al forno o polpette

*insalate* saltate in padella e usate come contorni, o per riempire torte salate

*pane vecchio* per preparare torte di pane - canederli, pan cotto o grattugiato

*formaggi* riciclati per ripieni o frittate.

Organizzare la dispensa settimanale è un buon esercizio familiare per ritrovarsi intorno ad un tavolo e decidere insieme i menù della settimana.

Il primo consiglio prendersi un ora di tempo dopo cena (a stomaco pieno si hanno meno fantasie e appetiti !)

Predisporre una tabella con il numero dei commensali a pranzo e a cena e una tabella di lavoro, (in questo modo per chi ha poca pratica ha modo di organizzarsi meglio.)

Compilare l'elenco delle pietanze e la lista della spesa.

A questo punto... trovate il tempo per preparare le basi della settimana, la cosa migliore sarebbe una mezza giornata di sabato o domenica, un buon modo per fare anche quattro chiacchiere mentre si lavora.

Cosa potete fare in 4 ore di lavoro?

Lessare alcune verdure per la settimana.

Preparare un sugo.

Preparare le basi per le minestre.

Se siete brave .. anche una torta per la colazione e magari dei legumi che cuociono pian piano.

Nel preparare le pietanze, siate di manica larga e raddoppiate le dosi, così da poterne congelare una parte per i giorni che avete meno tempo o non avete voglia di spadellare!

Tra le congelazioni collaudate...

Se trifolate delle zucchine, conservatene una vaschettina per la base di una minestra.

Se lessate delle verdure, la parte eccedente congelatela per una frittata

Se preparate un sugo congelatene una parte.

Potete congelare tranquillamente legumi cotti pronti per l'uso

Le teglie di lasagne pronte da infornare.

I gnocchi alla romana.

le verdure sbollentate pronte da trifolare o lessare.

Le basi pronte di pasta frolla.



## Le Conserve

Tra i ricordi più belli della mia infanzia ci sono le conserve.

Il piacere di aprire il primo vasetto di sott'olio a Santa Lucia o i fichi secchi preparati al forno da mangiare a natale con la pasta di mandorla, le conserva rappresentavano una ricchezza oltre che alimentare anche culturale tutta al femminile!, la capacità di scegliere tempi e modi per conservare stando bene attenti a non sprecare nulla di quello che la campagna poteva offrire, rimettendoli a tavola nei momenti propizi.

Le conserve di pomodoro e le erbe aromatiche seccate servivano tutti i giorni, i sott'olio per la domenica, le marmellate per i giorni di festa, la frutta secca conservata per i dolci delle feste e non mancava il liquore fatto in casa da offrire ad un ospite inatteso.

La perdita di questa civiltà ci ha fatto dimenticare il piacere dell'attesa, il tempo che ci vuole per rendere gustosi sott'aceti o fragrante la marmellata di ciliegie o quando sarà pronto da bere il nocino.

Recuperare un po' di tempo per queste pratiche, ci consente di recuperare anche un po' di memoria storica, un utile esercizio che ci ricorda da dove veniamo, ma soprattutto dove vogliamo andare.



## FRITTATA DI VERDURE AL FORNO

### Ingredienti:

gr. 500/ 600 di verdure avanzate

Potete usare: spianaci, coste, erbe, patate cotte, zucchine, purè avanzato

In estate : peperoni, melanzane, zucchine trifolate

3 o 4 uova

gr. 50 di parmigiano

O in alternativa stesso quantitativo circa di ricotta

o altri formaggi tagliati a pezzettini

Erbe aromatiche (prezzemolo, menta, maggiorana, timo) q.b. a proprio gusto

Spezie q.b. a proprio gusto

Pane grattugiato

Carta forno

### Procedimento:

in una bastardella, mescolare bene gli ingredienti che abbiamo a disposizione per la frittata, stando bene attenti a miscelarli bene fra di loro, ricoprire una teglia con della carta forno, versare il composto, livellarlo e infornare per circa 20/30 minuti.

Accompagnare con una salsa leggera allo yogurt e menta,



## TORSOLI DI CAVOLFIORE E BROCCOLETTI IN BELLA VISTA

### **Ingredienti:**

gr. 500/600 di foglie e torsoli di cavolfiori e broccoletti

gr. 50 di parmigiano reggiano

1 spicchio di aglio o 1 scalogno

Per la besciamella :

ml. 200 di acqua di cottura delle verdure

gr. 20 di burro

2 cucchiaini di farina

noce moscata, pepe o altre spezie a piacere

### **Procedimento:**

dopo aver pulito i broccoletti e il cavolfiore mettere da parte le cimette (che potremo usare cotte a vapore o per preparare pasta e broccoli), pulire e lavare le foglie esterne e torsoli, tagliarli molto finemente, lessarli in poca acqua salata, (preferibilmente usando la parte inferiore della vaporiera), farli saltare con un goccio di olio di oliva e lo spicchio di aglio o a piacere lo scalogno.

Preparare la besciamelle usando l'acqua di cottura, il burro e la farina, frullare un paio di cucchiainate di verdura ed unirle alla besciamella

Imburrare una teglia, disporvi la verdura, spolverare con parmigiano grattugiato versare la besciamella coprendo verdura, infornare per circa 30 minuti .



## FRITTATA DI PASTA O RISO

### **Ingredienti:**

Pasta o riso q.b.

3 uova

Parmigiano grattugiato

o altro formaggio recuperato (tagliato a dadini)

Erbe aromatiche a piacere

(maggiorana, timo, prezzemolo)

O spezie a piacere

(pepe – noce moscata- macis- curry – masala)

P.s.

Potete aggiungere se avete avanzi di verdure.

### **Preparazione al forno :**

In una bastardella, mescolate i tuorli d'uovo, con il formaggio, le erbe aromatiche o le spezie, aggiungete la pasta avanzata che può essere solo lessata o al pomodoro, battete a neve i bianchi e aggiungeteli delicatamente al composto, versare in una teglia imburrata o con carta forno e infornare per circa 20/30 minuti.

### **Preparazione in padella:**

Stesso procedimento tranne che per le uova che vanno messe intere all'inizio.

Scaldare dell'olio ben caldo in padella , versare il composto e

Cuocere a fuoco vivace fino a quando non ha fatto una bella crostina colorata girare dal lato opposto.



## DADO VEGETALE

### **Ingredienti:**

200 gr di sedano  
2 carote  
1 cipolla grossa  
1 zucchina  
100 gr di prezzemolo  
20 foglie di basilico  
2 rametti di rosmarino  
15 foglie di salvia  
150 gr di sale  
1 cucchiaio di olio

### **Preparazione:**

Sminuzzate molto finemente le verdure e le erbe aromatiche e mettetele dentro a una pentola di acciaio insieme ad un cucchiaio d'olio, quindi copritele con il sale e fatele cuocere per almeno 1 ora e mezza senza aggiungere acqua.

Frullate molto bene e rimettete sul fuoco finchè non si sarà addensato. Invasate il preparato in vasi sterilizzati e conservatelo in frigorifero.

P.s.

Se volete conservarlo più a lungo conservatelo in vasettini piccoli e fateli sterilizzare per 1/2 ora.



## TORTA DI PANE E MELE

### **Ingredienti:**

gr. 300 di pane raffermo

lt. 1 di latte

n. 1 stecca di vaniglia

gr. 100 di zucchero

gr. 50 di miele

gr. 400 di mele

gr. 100 di uvetta

n. 2 uova

n. 1 Limone

### **Procedimento:**

Tagliare a cubetti il pane e metterlo in una bastardella coperto dal latte tiepido in cui si è lasciato a bagno alcune ore il bacello della vaniglia.

Tagliare le mele a cubetti e spruzzatelo con il succo di limone

Aggiungere nella bastardella le mele, lo zucchero , l'uvetta, le uova e la buccia di limone grattugiato.

Foderare una teglia di carta forno, versare il composto e livellarlo, infornare per 30 minuti

Spolverare con zucchero a velo.



## TINTURA DI CARCIOFO

### **Ingredienti:**

Alcool x dolci

Foglie di carciofo

Acqua bollita.

### **Procedimento:**

Prendete alcune foglie di carciofo e mettetele a macerare in alcool per 10 giorni.

Filtrate e aggiungete acqua bollita in pari peso.

Si prende a gocce 5/10 dopo i pasti, ottimo depurativo per il fegato.

