



Città metropolitana  
di Roma Capitale

[www.cittametropolitanaroma.gov.it](http://www.cittametropolitanaroma.gov.it)



Comune di  
Ciciliano

Acquistato con il contributo della Regione Lazio



*Pane, avanzi,  
fantasia e  
zero spreco!*

RICETTARIO PER TRASFORMARE GLI  
AVANZI DI CUCINA IN PIATTI BUONI  
PER TUTTI... ANCHE PER L'AMBIENTE





Care cittadine, cari cittadini,

Il progetto "Cibiltà - usiamo il cibo civilmente" ha l'obiettivo di informare e spronare ad agire tutta la cittadinanza sul tema dello spreco alimentare, e di cambiare concretamente il nostro stile di vita. Lo spreco di cibo è un problema sociale, ambientale ed etico che tutti noi possiamo contribuire a risolvere, prestando una maggiore attenzione a cosa compriamo e come consumiamo.

Il progetto coinvolgerà anche i ristoratori locali, che si organizzeranno per dare ai propri clienti la possibilità di portare a casa l'avanzo del pasto, quando le porzioni servite non vengono finite. Prenderanno parte al progetto anche le nostre scuole ed alcuni negozi, protagonisti di varie iniziative anti-spreco in programma per i prossimi mesi. Con queste azioni si eviterà uno spreco di cibo, una produzione di rifiuto umido ed un gesto poco etico (se pensiamo a chi quel cibo non può averlo).

Un ulteriore contributo può darlo ognuno di noi, utilizzando questo ricettario (e le tante idee reperibili in rete) per cucinare recuperando gli avanzi di cibo più comuni, evitando di gettarli via.

Con l'attenzione e l'impegno di tutti possiamo davvero realizzare un cambiamento positivo!

Il Sindaco  
Assessore alle politiche ambientali

## SPRECARE CIBO = INQUINARE L'ARIA + SPRECARE ACQUA

La **carbon footprint** (o impronta di carbonio) e la **water footprint** (o impronta idrica) sono degli indicatori rispettivamente delle **emissioni di gas a effetto serra** e di **consumo di acqua dolce** associate direttamente o indirettamente ad un prodotto, un'organizzazione o un servizio.

Anche la produzione degli alimenti che mangiamo ogni giorno ha delle impronte di carbonio e idrica che incidono sull'ambiente. Ecco quanto quello che mangiamo è "pesante" in termini di emissioni di gas a effetto serra e di consumo di acqua per la sua produzione.



1 ARANCIA

50 LITRI DI ACQUA

1 KG DI CO<sub>2</sub>



1 LITRO DI LATTE

1000 LITRI DI ACQUA

0,7 KG DI CO<sub>2</sub>



6 UOVA

1200 LITRI DI ACQUA

1,8 KG DI CO<sub>2</sub>



1 HAMBURGER

2400 LITRI DI ACQUA

2,5 KG DI CO<sub>2</sub>

## DOVE NASCE LO SPRECO ALIMENTARE?

Lo spreco alimentare **nasce lungo tutta la filiera di produzione e consumo del cibo**. Le percentuali indicano quanto ogni fase incida sul totale di cibo sprecato ogni anno in Europa.

### PRODUZIONE

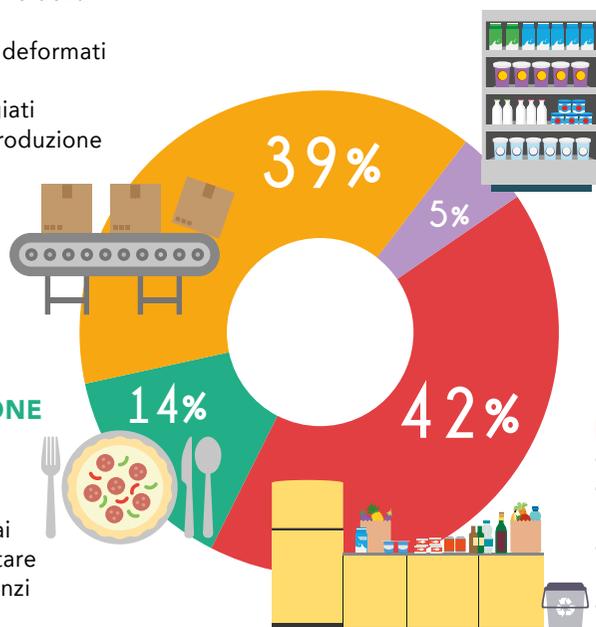
- Resti dalla produzione della carne
- Prodotti deformati
- Prodotti danneggiati
- Sovraproduzione

### COMMERCIO ALL'INGROSSO E VENDITA AL DETTAGLIO

- Variazioni di temperatura
- Standard estetici
- Difetti di imballaggio
- Eccedenza di scorte

### SERVIZI DI RISTORAZIONE

- Non offrono porzioni differenti, nè permettono ai clienti di portare a casa gli avanzi
- Difficoltà di prevedere la domanda
- Non soddisfano le preferenze della clientela

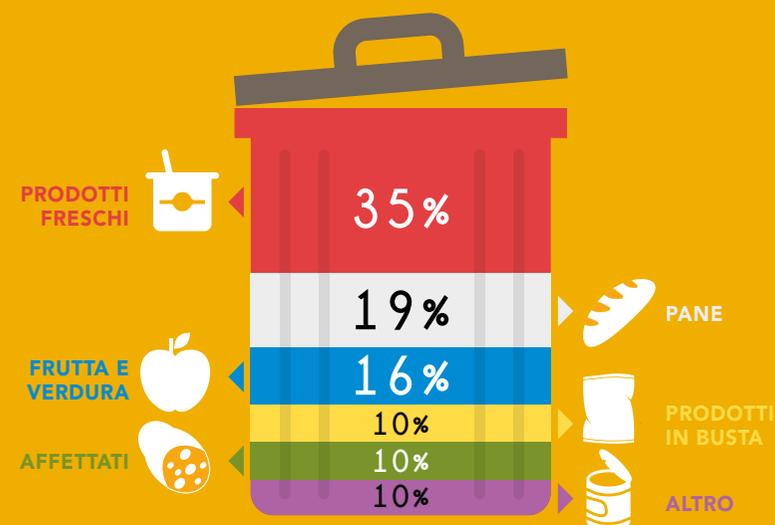


### FAMIGLIE

- Acquisti eccessivi
- Cattive condizioni di conservazione
- Confusione sulle etichette
- Scarti alimentari, come bucce di mela o croste di pane
- Porzioni esagerate
- Scarto degli avanzi

## LO SPRECO ALIMENTARE A CASA NOSTRA

Lo spreco alimentare è un **inaccettabile paradosso** del nostro tempo: infatti se da un lato vi è la necessità nei prossimi anni di incrementare la produzione alimentare del 60-70% per nutrire una popolazione sempre crescente, dall'altro **nel mondo si spreca oltre un terzo del cibo prodotto, di cui l'80% sarebbe ancora consumabile**.



IN ITALIA  
QUANTO  
SPRECHIAMO?



UNA FAMIGLIA  
SPRECA ALL'ANNO

> **250 €**  
DI CIBO

## POCHE REGOLE PER TANTI VANTAGGI

**01**  Valuta il più possibile il quantitativo di cibo che può essere realmente consumato in un pasto medio e aiutati con la lista della spesa: potrà essere utile per evitare avanzi (e i conseguenti sprechi).

**02**  Quando fai la spesa, controlla la scadenza dei prodotti, pensando a quando utilizzarli, perché il mancato consumo si traduce automaticamente in uno spreco.

**03**  Crea nuove pietanze utilizzando gli avanzi di cucina, con fantasia e creatività.

**04**  Informati sui programmi contro lo spreco alimentare della tua città, oppure organizzati per donare il surplus alimentare alle onlus che raccolgono gli avanzi di cibo 'buono' e lo redistribuiscono a chi ne ha bisogno.

**05**  Metti gli avanzi di cibo nella raccolta dell'umido: si trasformeranno in ottimo compost.



### Curiosità

Il pane deve essere completamente secco per riuscire a tritarlo bene. Potete lasciarlo tritato grossolanamente o se preferite averlo più fine potete usare anche il pangrattato. Se volete potete aggiungere anche un po' di peperoncino in polvere o qualche acciuga sott'olio e renderà tutto ancora più gustoso (in questo caso fate attenzione a diminuire il sale).



 35'

## Pasta con le briciole

### Cosa si recupera

Pane

### Ingredienti

- 320 g pasta
- 2 panini rafferma
- 2 spicchi di aglio
- 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- olive taggiasche
- capperi
- sale
- peperoncino (facoltativo)

### Procedimento

Mettete a bollire una pentola di acqua salata per la pasta. Quando bolirà buttate gli spaghetti (o altra pasta) e fateli cuocere per il tempo indicato sulla confezione. In una padella grande mettete a scaldare l'olio e l'aglio tritato finemente. Grattugiate i panini nel frullatore insieme a mezzo cucchiaino di sale e mettete il composto insieme all'olio e all'aglio nella padella girando bene con un cucchiaio. Fatelo tostare per 2/3 minuti fino a che non inizierà a colorire. Unite i capperi e le olive e girate. Scolate la pasta e mettetela nella padella con il condimento girandola bene. Se dovesse risultare troppo asciutta potete aggiungere ancora un po' di olio.



### Curiosità

Si può utilizzare qualsiasi tipo di risotto, l'importante è che sia rigorosamente avanzato.



🕒 15'

## Frittata di riso

### Cosa si recupera

Riso

### Ingredienti

- riso avanzato (anche allo zafferano o con altri condimenti)
- 1 uovo
- 1 cucchiaio parmigiano grattugiato

### Procedimento

Sbattere l'uovo con il parmigiano, amalgamarli al riso. Mettete una padella antiaderente sul fuoco e quando sarà caldissima aggiungere il composto. Far cuocere da ambo i lati finché non si formerà una crosticina dorata.



### Curiosità

Se volete per preparare le polpette di zucchine e carote potete anche unire una patata bollita all'impasto. Se l'impasto dovesse risultare troppo molle potete aggiungere ancora un cucchiaio di pangrattato. Io preferisco non aggiungere il sale perché è già presente il parmigiano che è abbastanza saporito ma se volete potete aggiungerne un pizzico nell'impasto prima di formare le polpette.



🕒 45'

## Polpette di zucchine e carote

### Cosa si recupera

Verdure

### Ingredienti

- 3 zucchine
- 2 carote
- 3 cucchiaini parmigiano grattugiato
- 1 cucchiaio pangrattato
- 1 uovo

### Procedimento

Pulite e tagliate le carote e le zucchine e mettetele a bollire. Scolatele, strizzatele molto bene e frullatele insieme all'uovo. Unite al composto 3 cucchiaini di parmigiano grattugiato e 1 cucchiaio di pangrattato. Impastate bene tutto e, aiutandovi con un cucchiaio, formate delle polpette leggermente schiacciate che metterete a cuocere in una padella leggermente unta di olio. Fate cuocere creando la crosticina per 3 minuti per parte. Se preferite potete cuocerle al forno su un tegame con carta forno a 200° per 25/30 minuti circa fino a che risulteranno dorate.



🕒 45'

tutta la pasta con il ripieno perchè la sfoglia rimarrebbe umida e cruda. Facendo invece così la pasta, sfoglia bene e risulta più croccante.

## Strudel di verdure

*Cosa si recupera*

Verdure

*Ingredienti*

- 1 rotolo di pasta sfoglia
- 1 carota e 1 patata
- 1 cipolla o 1 porro
- 1/2 peperone e 6 asparagi
- 1 tazza di fave o piselli
- 10 pomodori secchi a fettine
- 1 pomodoro maturo a dadini
- olio extravergine di oliva
- 1 spicchio di aglio
- timo, basilico e peperoncino
- sale e latte q.b.

*Procedimento*

Far soffriggere l'aglio nell'olio in una larga padella e versare tutte le verdure tagliate a dadini; condire con sale, peperoncino, timo e basilico. Far cuocere alcuni minuti tenendole al dente. Allargare il foglio di pasta sfoglia su uno strofinaccio infarinato. Porre le verdure sul lato corto ben unite coprendo solo la prima parte della pasta. Alzare i lembi dello strofinaccio, arrotolando la pasta sul ripieno più volte fino ad arrivare all'altra estremità. Chiudere bene la pasta, eventualmente aiutandosi con un goccio di acqua per fare aderire bene i lembi. Spennellare con un po' di latte o un tuorlo di uovo e porre in forno a 180/200 gradi per almeno mezz'ora.



🕒 45'

*Curiosità*

Potete anche cuocerle al forno per 25 minuti a 200°. Potete sostituire lo stracchino con mozzarella e unire anche il prosciutto.

## Crocchette di patate e formaggio

*Cosa si recupera*

Patate

*Ingredienti*

- 500 g patate
- 50 g parmigiano grattugiato
- 2 uova
- 50 g stracchino o mozzarella
- pangrattato
- olio

*Procedimento*

Mettete le patate con la buccia in acqua fredda e fatele bollire per 10 minuti. Spellatele e passatele con lo schiacciapatate. Unite un uovo sbattuto e il parmigiano grattugiato. Impastate bene ( se troppo molle potete aggiungere un cucchiaino di farina) e formate dei tondi. Mettete al centro un pezzetto di stracchino e chiudete bene la crocchetta. Sbattete l'altro uovo e passatevi dentro la crocchetta, passatela poi nel pangrattato e se volete una panatura più croccante ripetete l'operazione. Fate scaldare abbondante olio di semi e quando sarà caldo friggete tre o quattro crocchette alla volta. Servitele sempre ben calde.



🕒 15'

## Burger di pesce

### Cosa si recupera

Pesce

### Ingredienti

- 200 g pesce avanzato
- 200 g salmone
- prezzemolo
- 1 spicchio di aglio
- rosmarino
- sale
- pepe (facoltativo)

### Procedimento

Sminuzzate tutto il pesce che avete, va benissimo anche se di diversi tipi, e tagliate a pezzettini piccoli anche il salmone fresco. Amalgamate con prezzemolo, rosmarino, sale e aglio tritati finemente, se volete aggiungete anche il pepe. Dividete l'impasto in due palle e schiacciatele con le mani per formare i burger, se avete la pressa ancora meglio. Far scaldare una padella antiaderente e quando sarà ben calda mettete a cuocere i burger di pesce per qualche minuto per lato.

### Curiosità

Potete prepararli con qualsiasi tipo di pesce e se ne avete di tanti tipi ancora meglio. Se lo cucinerete per i bambini potete non mettere il pepe e l'aglio.



🕒 20'

## Polpette di pollo, patate e rucola

### Cosa si recupera

Pollo e patate

### Ingredienti

- 400 g patate
- 200 g petto pollo
- 1 spicchio d'aglio
- 1 mazzetto di rucola
- 1 cucchiaio parmigiano grattugiato
- 1 uovo
- rosmarino
- sale
- pepe
- olio extravergine di oliva

### Procedimento

Passate la patata già lessata nello schiacciapatate. Unite alla patata l'aglio e il rosmarino tritati finissimi, il parmigiano e il tuorlo dell'uovo. Unite anche il petto di pollo (già cotto) frullato o tritato. Aggiungete un pizzico di sale e pepe e la rucola tritata. Formate con l'impasto tante piccole polpette e mettele a cuocere in una padella antiaderente con un cucchiaio di olio facendole rosolare per qualche minuto.

### Curiosità

Potete sostituire il petto di pollo con il petto di tacchino e se volete invece che farlo bollito potete passarlo in padella con una noce di burro anche se lo sconsiglio perché facendolo bollito rimarrà più morbido e più facile da tritare ed amalgamare al resto del composto delle polpette.



🕒 45'

### Curiosità

Fate la prova cottura con lo stecchino: risulteranno sempre un pochino umidi all'interno per via del cioccolato.

## Muffin del riciclo

### Cosa si recupera

Panettone, torta avanzata

### Ingredienti

- 1 pezzo torta o panettone o colomba avanzati
- latte q.b.
- 1 uovo
- ½ bustina di lievito
- cioccolato fondente, al latte o bianco (va benissimo anche quello dell'uovo pasquale)
- granella di zucchero
- zucchero a velo

### Procedimento

In una ciotola sbriciolate la torta e bagnatela con il latte. Strizzatela bene e amalgamatela all'uovo sbattuto e al lievito. Spezzettate il cioccolato e unitelo all'impasto. Mettete l'impasto nei pirottini imburati con sopra un po' di granella di zucchero e infornate a 180° per 30 minuti. Quando saranno completamente freddi spolverizzate di zucchero a velo.



🕒 50'

### Curiosità

Si può usare qualsiasi tipo di torta, di cioccolato, di marmellata o di decorazione: date spazio alla vostra fantasia!

## Lecca-lecca di dolce

### Cosa si recupera

Panettone, torta avanzata

### Ingredienti

- qualche fetta di torta avanzata
- nutella o marmellata
- 100 g cioccolato fondente
- 100 g cioccolato al latte
- 100 g cioccolato bianco
- granella varia (di nocciole, cioccolato bianco, colorata, ecc.)
- stecchini (dei gelati o dei lecca-lecca)

### Procedimento

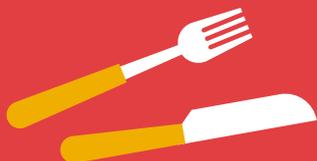
Sbriciolate in una ciotola la torta, la colomba o il pandoro e unite qualche cucchiaio di nutella o marmellata. Andate ad occhio perché dipende da che torta avete utilizzato ce ne sono alcune più asciutte e altre più morbide, alla fine dovrete avere un impasto abbastanza sodo e lavorabile con le mani. Impastate tutto e formate delle polpette che andrete a infilzare con degli stecchini. Mettete in freezer per 10 minuti. Nel frattempo fate sciogliere in tre coppette separate i tre tipi di cioccolato. Togliete le palline dal freezer immergetele nel cioccolato, sgocciolatele e poi passatele nella mompariglia, nella granella di cioccolato oppure nella granella di nocciole. Lasciate raffreddare in frigo per una ventina di minuti.

**In un anno, ogni italiano getta nell'immondizia  
36 kg di cibo ancora commestibile\*:  
cambia stile di vita, non sprecare cibo!**

Quando pranzi fuori casa, chiedi sempre di portare  
a casa gli avanzi del pasto...



... fai bene  
al mondo perché  
**NON SPRECHI  
CIBO ANCORA  
COMMESTIBILE**



... fai bene ai  
locali del nostro  
territorio perché  
**FAI ONORE AI  
SUOI OPERATORI**



... fai bene  
all'ambiente perché  
**RIDUCI IL  
RIFIUTO UMIDO  
PRODOTTO**



Resta informato  
sul progetto "Cibilità"



Comune di Ciciliano



[www.comune.ciciliano.rm.it](http://www.comune.ciciliano.rm.it)

**Per informazioni:** [urp@comune.ciciliano.rm.it](mailto:urp@comune.ciciliano.rm.it) / tel. 0774.790006  
Apertura: lunedì, mercoledì, venerdì 10.30-12.00  
martedì, giovedì 17.30-19.00 / sabato e domenica chiuso