



**Non si butta via
niente!**

Indice cliccabile

Sesto compleanno di Cuordimarzapane!	4
.....	5
Vellutata di baccelli di piselli	5
.....	7
Fragole golose	7
.....	9
Polpette di melanzane	9
.....	11
Gelato di banane	11
.....	13

Smoothie di cetriolo	13
.....	15
Vellutata di gambi di broccoli	15
.....	17
Cuccia	17
.....	19
Zucchine ripiene veg	19
Che fine fanno gli avanzi di Expo? Ci pensa Bottura... ..	21
“Avanzi e scarti sono oro in cucina”	25



Sesto compleanno di Cuordimarzapane!

Sei anni di blog! Ultimamente ci scrivo poco e devo dire che sto dedicando meno tempo alla cucina. Ho cambiato regime alimentare per motivi di salute e quindi ho cercato di dedicarmi maggiormente allo studio dell'alimentazione piuttosto che all'elaborazione di nuovi piatti. Inoltre dedico più tempo a fare la spesa e a scegliere ingredienti di qualità. Quando posso acquisto prodotti biologici e se me ne capita l'occasione anche a chilometro 0. Certo il cibo buono costa di più e anche questo motivo spinge a non sprecarlo, comprando solo il necessario e utilizzando anche quelli che talvolta possono essere considerati scarti, come le bucce dei piselli.

In questo e-book metto alcune idee per utilizzare anche ciò che è avanzato, o che è troppo maturo o ci siamo dimenticati in frigorifero. Si tratta di acquisire un atteggiamento di maggiore rispetto per il cibo che mangiamo e per la sostenibilità della nostra alimentazione.



Vellutata di baccelli di piselli

Riciclare I BACCELLI DEI PISELLI

INGREDIENTI

- baccelli di piselli freschi
- sale
- pepe
- un cucchiaino curcuma in polvere
- fiocchi di avena precotti
- olio EVO
- pane integrale



COME HO FATTO

- Ho spuntato i baccelli dalla parte del gambo e li ho divisi a metà.
- Li ho lavati accuratamente sotto l'acqua corrente.
- Li ho lessati in acqua salata non troppo abbondante fino a quando si sono inteneriti.
- Ho passato i baccelli al passaverdura e non li ho passati al mixer, perché volevo eliminare completamente i filamenti duri.
- Ho rimesso il passato nell'acqua di cottura, per non sprecare proprio nulla.
- Ho allungato con acqua fino ad ottenere la quantità giusta per i commensali.
- Ho riportato a bollore e ho regolato di sale.
- Ho insaporito con curcuma e pepe.
- Ho aggiunto tre o quattro cucchiaini di fiocchi di avena per addensare
- Ho servito con un filo d'olio crudo e delle fette di pane tostato.



Fragole golose

Riciclare IL CIOCCOLATO DELLE UOVA DI PASQUA

INGREDIENTI

- fragole fresche, più o meno della stessa misura
- cioccolato al latte o fondente delle uova di Pasqua avanzate
- un pezzettino di burro (una punta di coltello)



COME HO FATTO

- Ho lavato le fragole sotto l'acqua corrente freddissima senza staccare il ciuffetto di foglie.
- Le ho asciugate accuratamente con la carta da cucina.
- In una tazzina da caffè ho messo del cioccolato a pezzetti e un pezzettino di burro.
- Ho fatto fondere a potenza ridotta nel forno a microonde mescolando spesso.
- Ho lasciato intiepidire leggermente il cioccolato.
- Ho spinto bene indietro il ciuffetto di foglie delle fragole e le ho intinte delicatamente nel cioccolato.
- Ho lasciato consolidare su un piattino, staccandole prima di andare a tavola e trasferendole su un altro piatto.



Polpette di melanzane

Riciclare I FAGIOLI LESSATI

INGREDIENTI per 10 polpette

- una melanzana tonda
- mezzo peperone giallo
- mezzo peperone rosso
- 250 g di fagioli lessati
- pane grattugiato
- olio evo
- curcuma, zenzero e paprica, in polvere
- poco brodo vegetale



COME HO FATTO

- Ho pulito le verdure e le ho tagliate a dadini piccolissimi.
- In una padella antiaderente ho messo un cucchiaino di olio evo e ho fatto stufare le verdure aggiungendo solo un goccio di brodo.
- Ho aggiunto un pizzico di ciascuna spezia.
- Ho fatto asciugare bene e poi ho spento e lasciato intiepidire.
- Ho versato le verdure in un contenitore dai bordi alti e ho frullato con il frullatore a immersione.
- Ho aggiunto del pane grattugiato, circa otto cucchiainate, fino ad ottenere un composto morbido ma un po' consistente.
- Ho formato delle polpette appiattendole leggermente.
- Ho passato nella stessa padella con appena un cucchiaino d'olio, tendendo sotto un fuoco non troppo forte.
- Ho rigirato un paio di volte fino a far dorare la superficie. Le verdure all'interno sono comunque già cotte, quindi non è necessaria una lunga cottura ulteriore.
- Ho servito con un'insalata fresca.



Gelato di banane

Riciclare LE BANANE TROPPO MATURE

INGREDIENTI per due coppette

- una bella banana grossa molto matura
- un cucchiaino colmo di miele di acacia
- piccole meringhe per guarnire (o scaglie di cioccolato a piacere, oppure niente)



COME HO FATTO

- Ho sbucciato e tagliato a rondelle la banana matura.
- Ho messo la banana in un sacchetto per il freezer e ho sparpagliato i pezzi per non farli congelare in un blocco unico.
- Ho messo in frigorifero a congelare per almeno un paio d'ore, ma volendo si può lasciarla lì anche per più giorni, fino a quando si ha voglia di un gelato e si ha un minuto di tempo per prepararlo.
- Ho lasciato poi scongelare a temperatura ambiente per 5 minuti i tocchetti di banana e li ho passati nel mixer insieme al miele, fino ad ottenere una consistenza cremosa.
- Ho servito nelle coppette con qualche meringhetta per guarnizione, ma si può provare anche con della granella di fave di cacao o scaglie di cioccolato fondente, che si abbinano bene con la banana.



Smoothie di cetriolo

Riciclare I CETRIOLI DIMENTICATI IN FRIGORIFERO

INGREDIENTI

- mezzo cetriolo avanzato (o mezza zucchina, o del finocchio moribondo...)
- un bicchiere di succo di mirtilli
- un pizzico di zenzero in polvere



COME HO FATTO

- Ho lavato il cetriolo ma non l'ho sbucciato.
- Ho tagliato a dadini l'ortaggio e l'ho messo nel bicchiere del frullatore a immersione.
- Ho aggiunto abbondante succo di mirtillo.
- Ho aggiunto lo zenzero in polvere, assaggiando e regolando secondo il mio gusto.



Vellutata di gambi di broccoli

Riciclare **GAMBI E FOGLIE DEI BROCCOLI**

INGREDIENTI

- gambi e foglie di un broccolo
- una grossa patata
- un pizzico di sale grosso
- curcuma
- pepe nero in grani
- olio EVO



COME HO FATTO

- Ho tagliato a pezzettini le foglie e il gambo del broccolo e li ho messi nella pentola a pressione.
- Ho pelato la patata e ho tagliato anche questa a dadini piccoli.
- Ho messo in pentola e coperto con acqua, aggiungendo subito un pizzico di sale grosso.
- Ho chiuso la pentola, portato a bollore e fatto lessare per 10 minuti.
- Ho aperto la pentola e ho frullato con in frullatore a immersione fino ad ottenere una crema vellutata.
- Ho condito con dell'olio extravergine a crudo, della curcuma e del pepe nero macinato al momento.



Cuccia

Riciclare IL GRANO COTTO

INGREDIENTI per quattro coppette

- 250 g di ricotta fresca di pecora
- 190 g di grano cotto
- 70 g di zucchero a velo
- 40 g di cioccolato fondente ridotto a scaglie
- un cucchiaino colmo di scorze d'arancia essiccate
- qualche goccia di essenza di vaniglia
- cannella
- due ciliegie candite



COME HO FATTO

- Ho versato la ricotta sgocciolata in un contenitore dai bordi alti.
- Ho aggiunto lo zucchero a velo e l'essenza di vaniglia e ho sbattuto bene con le fruste elettriche, fino ad ottenere una crema finissima.
- Ho aggiunto il grano cotto e ho frullato ancora.
- Per ultimo ho aggiunto la scorza d'arancia e il cioccolato a scaglie, mescolando bene con una spatola.
- Ho versato la crema ottenuta in quattro coppette, con l'aiuto di un cucchiaino.
- Ho cosperso la superficie di cannella in polvere.
- Ho tagliato a metà le ciliegie candite e ho decorato con esse la cuccia.
- Ho conservato in frigorifero fino al momento di servire.



Zucchine ripiene veg

Riciclare IL PANE SECCO

INGREDIENTI

- Zucchine
- Una patata media
- Pomodorini secchi sott'olio
- Sale e pepe
- Carota, sedano e cipolla
- Pane secco grattugiato
- Olio EVO



COME HO FATTO

- Ho lavato le verdure e tagliato la zucchina formando delle "barchette" scavate al centro. Ho conservato la polpa scavata.
- Ho cotto le zucchine al vapore nella pentola a pressione per pochi minuti, con acqua leggermente salata.
- Ho messo poco olio in una pirofila e vi ho disposto le barchette di zucchina.
- In una padella ho messo dell'olio e ho fatto leggermente soffriggere le verdure, cominciando da cipolla, sedano e carota tritati.
- Ho aggiunto una patata tagliata a dadini piccolissimi e la polpa di zucchina tagliata anch'essa a pezzi piccoli.
- Ho aggiunto mezzo bicchiere scarso di acqua e ho regolato di sale e pepe.
- Ho stufato a fiamma vivace fino a far asciugare bene le verdure.
- Ho tagliato finemente qualche pomodoro secco e l'ho aggiunto alle verdure, aggiungendo anche un filo d'olio dei pomodorini.
- Ho tolto dal fuoco e ho aggiunto del pane grattugiato fino ad ottenere un composto sodo.
- Ho riempito le zucchine col composto e ho cosparso di pane grattugiato.
- Ho passato sotto il grill del forno fino a dorare leggermente.



Che fine fanno gli avanzi di Expo? Ci pensa Bottura...

<https://www.lacucinaitaliana.it/news/eventi/bottura-avanzi-expo/>

Per concludere riporto qui un articolo apparso su “la Cucina Italiana” che racconta la splendida esperienza di un grande chef, Massimo Bottura, che è riuscito a dare al mondo una grande lezione di rispetto per il cibo e per le persone, mettendo in gioco la sua eccellente professionalità unita alla sua straordinaria umanità.



Assieme ai suoi amici e colleghi, da Ducasse a Patterson, lo chef riutilizza gli scarti per preparare menù da ristorante stellato per una mensa della Caritas milanese. Obbedendo a una filosofia culinaria ben precisa.

Milano, quartiere Greco. Al **Refettorio Ambrosiano**, la mensa solidale gestita dalla Caritas e dalla Diocesi di Milano, non credevano ai loro occhi: hamburger di carne piemontese, frutta tropicale, croste di grana, pesto appena fatto. Cosa è successo? Che **all'Expo non si butta via nulla**, e così dalla lotta allo spreco è nato un progetto per aiutare le persone in difficoltà con gli avanzi della manifestazione. Il refettorio milanese, infatti, è un progetto nato con Expo, sviluppato da Caritas e Diocesi assieme al regista Davide Rampello e lo **chef Massimo Bottura**. Sì, proprio Bottura: la sfida è infatti quella di trasformare gli avanzi di cibo provenienti dall'esposizione universale nientemeno che in piatti d'alta cucina. E, oltre al **cibo**, ai meno fortunati viene offerta anche **bellezza**, visti gli arredi pregiati e le opere d'arte che arricchiscono questo pregevole ex teatro costruito negli anni '30. "Deve essere un vero luogo di ristoro per la persona – ha detto il vicedirettore della Caritas Ambrosiana, Luciano Gualzetti – e una tappa di passaggio in cui ritrovare non soltanto cibo ma anche **dignità**".

Il furgoncino delle meraviglie

Gli “ospiti”, come vengono chiamati, sono una cinquantina, ma il numero varia continuamente. Sono persone già in carico ai servizi della Caritas in città: a regime, l’obiettivo è quello di preparare un centinaio di pasti ogni sera, riservati agli assistiti Caritas già impegnati in corsi di formazione o di reinserimento nella vita sociale. Tanti sono gli **chef stellati** che, assieme a Bottura, si alternano ai fornelli. Come ad esempio l’americano **Daniel Patterson**, due stelle Michelin al suo ristorante Coi di San Francisco. Oltre alle cene vengono anche organizzati dei pranzi, a cui vengono invitati anche gli anziani del quartiere. E gli ingredienti arrivano, puntuali, tutte le mattine con il furgoncino caricato direttamente nell’area Expo. Questo il racconto del *Corriere della Sera* di una giornata tipo: “**Bottura non sta fermo un attimo**, apre tutti i frigoriferi, riversa frutta e verdura nella brasiera, mette a grigliare aromi e persino bucce di banana, fa tritare fino all’ultima scorza di grana, usa le quattro-foglie-quattro di menta residue da mescolare al basilico per ‘**pesto-non pesto**’, fatto con il pangrattato perché non ci sono pinoli”. Altri esempi? Lasagna di melanzane grigliate con ragù di broccoli allo speck e zucchine, che Bottura chiama “**lasagna che vuole diventare parmigiana**”, perché i cartoni contenevano Asiago, speck e verdure. Le cipolle sono finite? “Bene, allora vorrà dire che non ne mettiamo più”», dice all’anziano volontario, un attimo prima di gridare all’aiuto cuoco Julien: “In frigo ho trovato **un avanzo della zuppa di Alain Ducasse**”, che ha cucinato al refettorio pochi giorni prima. “Dobbiamo usare tutto. I frigoriferi devono essere sempre vuoti”.

Tanti Italiani tra i bisognosi

Ve lo immaginate Ducasse in un refettorio? “Ha preparato una **zuppa di fagioli acida**, delle **polpette di melanzane** e una **macedonia con sorbetto di frutta e torta di mele**. Il budino di pane secco tostato, crema alla vaniglia e passato di fragole è stato il piatto pazzesco di **Daniel Humm**; ma mi vengono in mente anche la zuppa di latte e verdure di **Narisawa**, gli hamburger di **Redzepi**, il pollo gratinato con i peperoni di **Yannick Allénoe** il riso peruviano di **Gaston Acurio**”. Intanto, gli ospiti cominciano ad arrivare. Africa nera, Maghreb, Europa dell’Est. Ma soprattutto tanta, tanta Italia.

Elogio del pane raffermo

La cucina è anche è soprattutto **etica**, come specificato dallo stesso **Bottura-pensiero** in un’intervista a *Tiscali Lifestyle*. “Questo **tozzo di pane** non merita più il nostro rispetto perché raffermo? Come se cercassimo in una donna matura la pelle di una modella anziché la saggezza”. È da principi come questi che, in cucina, può partire un’autentica **rivoluzione**. Intesa come ri-voluzione (dal latino *volgere*, quindi tornare indietro, al punto di partenza), ossia **ritorno alle origini**, allo spirito più profondo della nostra **tradizione** culinaria.

| “Avanzi e scarti sono oro in cucina”

Massimo Bottura