



Città metropolitana
di Roma Capitale

www.cittametropolitanaroma.it



Comune
di Marino



MARINO NON SPRECA

Il **Comune di Marino**, il Banco Alimentare del Lazio ODV (associazione nata vent'anni fa per dare gratuitamente assistenza alle strutture caritative che assistono persone indigenti), e la Società di comunicazione SEC S.r.l.s. hanno realizzato il progetto MARINO NON SPRECA, riguardante la riduzione degli sprechi alimentari nel territorio comunale, finanziato dalla **Città metropolitana di Roma Capitale** con fondi della **Regione Lazio**. Il progetto mirava a

sensibilizzare i cittadini verso la problematica dello spreco alimentare, con l'obiettivo di creare un'opportunità educativa che sia in grado di generare consapevolezza sulle ricadute positive che deriverebbero dalla sua riduzione a livello economico, sociale ed ambientale, promuovendo da una parte la diffusione di un modello di consumo sostenibile e dall'altra far sì che lo "spreco" possa diventare una risorsa da poter essere utilizzata per contrastare il fenomeno della povertà. Tra le varie attività del progetto era previsto anche un "CONCORSO DI CUCINA ANTISPRECO", a seguito della partecipazione al corso intensivo del programma didattico *Éssenza Spreco* ideato dallo chef Massimo Malantrucco i ragazzi dell'istituto **C.M.F.P. ALBERGHIERO di MARINO**, durante la giornata di chiusura del progetto hanno preparato le ricette del concorso, valutate e premiate da una giuria.

Ricettario Anti Spreco

ALEX BEHIERY – "ALICI IN CROSTA DI PANE, con spuma di cipolla e crema di peperoni"

Ingredienti: peperone rosso 1 - Cipolla rossa 1/2 - Alici 3 - Uovo 2 - Pane raffermo, Aceto balsamico, Zucchero di canna, Sale, Olio, Farina, Acqua, Panna e Parmigiano q.b.

Preparazione: per prima cosa prendere un peperone rosso, sciacquarlo e pulirlo, lasciare i semi in una ciotolina e metterli ad essiccare in forno. Mentre i semi essicano tagliare il peperone e metterlo in padella con un filo d'olio e lasciare cuocere aggiungendo mano a mano acqua. Prendere mezza cipolla e farla cuocere con un po' di olio e acqua, a fine cottura aggiungere aceto balsamico, sale e zucchero di canna. Essiccare al forno la buccia della cipolla, frullare e montarla con panna, uova e parmigiano e metterla nel sifone. Preparare una pastella con acqua, farina e uova, prendere le alici, metterle nella busta del pane precedentemente infornato e grattugiato, poi friggere le alici, prendere i semi del peperone essiccati, frullare per fare una polvere da mettere sopra.



FEDERICO BILOTTI – “PASTA CON LA MOLLIKA” **Ingredienti:** pane raffermo 200 gr - olio e sale q.b.- polvere di peperoni 10 gr - peperoni secchi 5 gr - pasta 350 gr - aglio 1 spicchio **Preparazione:** frullare il pane e tostarlo in padella, in un tegamino rosolare con olio uno spicchio di aglio poi aggiungete un cucchiaino di polvere di peperoni, lessare la pasta, friggere il peperone secco in olio e assemblare il piatto versando i condimenti sulla pasta.



ALESSIO CAPALDI – “TORTA ZEBRATA, con scarti di centrifuga” **Ingredienti:** IMPASTO CON SCARTI: farina "00" 100 gr - fecola di patate 50 gr - scarti di centrifuga 100 gr - zucchero semolato 100 gr - succo di frutta 130 ml - olio di semi 80 ml - lievito per dolci istantaneo 8 gr IMPASTO SENZA SCARTI: farina "00" 125 gr - fecola di patate 25 gr - zucchero semolato 90 gr - succo di frutta 75 ml - olio evo 60 ml - lievito per dolci istantaneo 8 gr **Preparazione:** IMPASTO CON SCARTI: versare in una ciotola olio, scarti della centrifuga, succo di frutta, zucchero e mescolare bene con la frusta, aggiungete poi farina e lievito. IMPASTO SENZA SCARTI: in un'altra ciotola versate olio, succo, zucchero e amalgamare bene fino ad ottenere un impasto omogeneo. Se gli scarti della centrifuga sono chiari al contrario di quelli che ho utilizzato io, che erano viola, mettete 25gr di cacao amaro in polvere al posto della fecola di patate. **COTTURA DELLA TORTA:** versare prima un cucchiaino dell'impasto con gli scarti al centro della tortiera poi aggiungete un cucchiaino di impasto senza scarti, versare sempre i cucchiaini al centro della tortiera così da ottenere una base formata, fate cuocere a 180° per 40 minuti o fino a cottura completa.



GIULIA CASELLA – “VELLUTATA DI ZUCCA E SEMI” **Ingredienti:** brodo vegetale, sale fino, pepe nero e noce moscata q.b. - porro 130 gr - zucca intera 1 kg - panna fresca liquida 100 gr - olio extra vergine di oliva q.b. - aglio 1 spicchio - prezzemolo 300 gr - olio di girasole 1 l. **Preparazione:** mettiamo la zucca lavata su una teglia, condire con aglio, olio, prezzemolo e cuocere in forno a 180° per 40 /45 minuti. Una volta cotta togliamo la buccia e i semi mettendoli da parte, prendiamo una casseruola facciamo soffriggere i porri aggiungendo del brodo vegetale poi mettiamo la zucca e la facciamo insaporire con noce moscata, pepe, sale, e uniamo la panna. Tenere la fiamma moderata, nel frattempo friggiamo le bucce e tostiamo i semi, una volta cotta la vellutata la impiattiamo e decoriamo con le bucce, i semi tostati e un filo di olio.



FRANCESCA ROMANA CESARIO – “TORTA SACHER ALL'ARANCIA” **Ingredienti:** PAN DI SPAGNA: uova 5 - zucchero 150 gr - farina 150 gr - baccello di vaniglia 1. MARPELLATA: arance 1 kg - zucchero 200 gr - SCORZE DI ARANCIA CANDITA: zucchero e acqua q.b. - GLASSA: cioccolato fondente 185 gr - panna fresca liquida 125 gr - **Preparazione:** PAN DI SPAGNA: rompere le uova nella ciotola della planetaria, aggiungere la bacca di vaniglia e far girare il composto, aggiungere lo zucchero e montare, aggiungere la farina setacciata senza far smontare il composto, cuocere a 160° per 50 minuti. MARPELLATA DI ARANCE: pelate a vivo le arance, capovolgere e metterle in pentola con lo zucchero, lasciar bollire c.a. 40/45 minuti. SCORZE DI ARANCE CAMELLATE: tagliare la scorza a listarelle e immergere in acqua fredda, portare ad ebollizione e far bollire per 30 minuti, lasciarle asciugare e aggiungerle allo zucchero sciolto sul fuoco, cuocere altri 30 minuti, farle raffreddare. GLASSA: far sciogliere il cioccolato fondente con la panna calda.



AURORA CIABOCHI – “DELIZIA DI MELA E CANNELLA” **Ingredienti:** IMPASTO: farina di farro 200 gr - fecola di patate 80 gr - lievito per dolci 1 bustina - cacao amaro 1 cucchiaino - cannella 1/2 cucchiaino - zucchero di canna 150 gr - latte vegetale 135 ml - olio di semi di girasole 150 gr – acquafaba 150 gr - mele 1 e ½ - BAGNA: torsoli di mela 2 - zucchero 2 cucchiaini - acqua 1 bicchiere **Preparazione:** tagliare le mele a cubetti e mettere da parte i torsoli, mettere i cubetti in una ciotola aggiungendo succo di limone, in un'altra ciotola più grande uniamo tutti gli ingredienti secchi e setacciati, a parte emulsionate l'olio con il latte vegetale e uniamo poco per volta agli ingredienti secchi con l'aiuto della frusta elettrica. Montare a neve l'acquafaba fredda di frigo 10/15 minuti c.a. e uniamola al composto precedente in modo delicato con l'aiuto di una frusta dall'alto verso il basso, prendere le mele precedentemente tagliate e aromatizzarle con un po' di cannella e aggiungere al composto, versate il composto finito in una teglia precedentemente oliata e infarinata, infornare a 180° a forno caldo per 25/30 minuti c.a. GLASSATURA FINALE: nel frattempo che la torta è in cottura



versiamo in un pentolino un bicchiere d'acqua, 2 cucchiaini di zucchero e i torsoli di mela, cuocere fino allo scioglimento completo dello zucchero. Togliere la torta dal forno e farla raffreddare, quando sarà ben fredda completare con la bagna precedentemente preparata e una spolverata di zucchero a velo.

CRISTIAN DEL SETTE – “POLPETTE DI MELANZANA, cannolo salato e crema di melanzane”

Ingredienti: carne macinata 100 gr - melanzane 2 - zucchine 2 - sale, pepe nero, olio, latte q.b. - patate 1 **Preparazione:** POLPETTE: estrarre la mollica del pane raffermo, in una ciotola a parte unire uova, parmigiano, pepe nero, sale, aggiungere la carne macinata e unire la mollica del pane raffermo con il latte. Una volta pronto, prendere le melanzane, tagliare a cubetti e sbollentare in padella con un filo d'olio, quindi raffreddare e unire al composto. Preparare un brodo vegetale con gli scarti di melanzane e zucchine con l'aggiunta di sale. Prelevare la polpa delle zucchine. Tagliare la zuccina a mo' di cannolo e metterla da parte. CREMA DI MELANZANE: affumicare una delle due melanzane e con un frullatore ad immersione frullatela con olio, sale, mezza patata e un mestolino di brodo vegetale, otterrete così una crema liscia e densa. CREMA DI ZUCCHINE PER CANNOLO SALATO: (svolgere lo stesso procedimento della melanzana) prendere la polpa della zuccina e metterla nel frullatore a immersione con olio, sale, mezza patata e un mestolino di brodo vegetale. alla fine con l'impasto delle polpette creare delle palline non troppo grandi.



GIANMARCO MOLISE – “CREMA DI SEDANO”

Ingredienti: foglie di sedano 200 gr - mandorle 100 gr - noci 100 gr - pinoli 100 gr - olio extravergine di oliva 150 gr - grana padano 80 gr - aglio 1 spicchio - sale e pepe q.b. **Preparazione:** inserire in un mixer foglie di sedano, grana padano a pezzi, aglio (se gradito) e mandorle, fino ad ottenere una purea omogenea, quindi aggiungete il sale e l'olio a filo facendolo girare e facendolo cadere a più riprese. Il pesto sarà pronto quando il composto risulterà denso e cremoso, utilizzatelo per condire i fusilli come in foto. Potete conservarlo in frigo 4/5 giorni.



ALESSIA PARDELLI – “GNOCCHI COLORATI”

Ingredienti: patate 2 da 240 gr c.a. - farina 80 gr - verdure di recupero q.b. - formaggi di recupero q.b. **Preparazione:** GNOCCHI: pulire il cavolo nero e il radicchio ricavando gli scarti e metterli a lessare, una volta lessati scolarli e frullarli, nel frattempo lessare le patate, arrivate a cottura schiacciarle e unire in due ciotole diverse il cavolo nero e il radicchio, unire la farina e impastare su un piano infarinato, creare un panetto per poi ricavarne gli gnocchi. Cuocere gli gnocchi nell'acqua di cottura del radicchio e del cavolo nero precedentemente conservata. SALSA: soffriggere nell'olio di oliva il radicchio e lo speck, una volta soffritto aggiungere del formaggio al radicchio così che faccia da legame (in questo caso io ho utilizzato il brie) successivamente spadellare gli gnocchi precedentemente lessati nell'acqua di cottura delle verdure, unire la salsa e mantecare. GUARNITURA: ricavare due foglie di cavolo nero e di radicchio e metterle ad essiccare lentamente al forno fino a che non siano ben croccanti in modo da sbriciolarli sopra gli gnocchi una volta impiattati.



FRANCESCO PORTALURI – “POLPETTA DI BOLLITO 2.0”

Ingredienti: cappello del prete 300 gr - bucce di patata 100 gr - pangrattato di pane ai 5 cereali 100 gr - pangrattato ai 5 cereali 100 gr - pangrattato pane bianco 100 gr - sedano, carota q.b. **Preparazione:** prendere il lesso, usare il cappello del prete avanzato e tagliarlo in piccoli pezzi, mettere il lesso in un recipiente con uovo, sale e patata lessa, amalgamare il tutto. Preparare delle sfere di 30gr e lasciarle in frigo per 30 minuti. Prendere 3 pani diversi raffermi e fai il pangrattato poi passare le polpette nella farina, uovo e pangrattato. Friggere a 170° e lasciare riposare un po' sulla carta. CREMA: metti delle bucce di patate in forno a 200° per 10 minuti poi un po' di sale, un goccio d'acqua e frulla il tutto. SALSA DI SEDANO: 50 gr di sedano bollito, olio, sale e frullare tutto. FINITURA: bucce di carote croccanti al forno.



RENATO SALVATORE – “POLPETTE ALLA PEPERONATA AL PROFUMO DI AGRUMI”

Ingredienti: acqua q.b. - pane raffermo 300 gr - bucce di peperoni 250 gr - scorza di limone 1 - scorza di parmigiano 50 gr - tuorlo uovo 1 - parmigiano 100 gr - olio, sale, pepe q.b. **Preparazione:** prendere il pane raffermo, togliere la crosta e mettere da parte, la mollica che rimane metterla in ammollo in un recipiente d'acqua circa 4/5 minuti, prendere la scorza di limone senza la pellicina bianca, grattugiare e mettere da



parte. Prendere la crosta del pane e la scorza del parmigiano e mettere nel frullatore alla massima potenza finché non si trita tutto. Prendere le bucce di peperoni, grigliarle e lasciarle raffreddare e tagliarle a listarelle. Successivamente prendere la mollica e strizzarla bene per poi metterla in un recipiente insieme ad un tuorlo d'uovo, al parmigiano, al sale, al pepe, ai peperoni ed impastare il tutto con le mani amalgamando bene i peperoni, con l'impasto fare delle piccole palline e metterle su un vassoio. Unire al pangrattato la scorza di parmigiano e scorza di limone precedentemente grattugiati e panare le palline di polpette, adagiarle distanziate su una teglia con carta forno e cuocere in forno a 180° per 20 minuti c.a.

NOEMI SOJSKI – “PESTO RIVISITATO” **Ingredienti:** scarti del broccolo 350 gr - nocciole 30 gr - pomodori secchi sott'olio 30 gr - olio evo 140 ml - peperoncino 1. **Preparazione:** lavare e spezzettare le foglie del broccolo e le parti dure. Inserire il tutto in una pentola con poca acqua, mescolare ogni tanto fino ad arrivare ad ebollizione. Frullare le nocciole e aggiungere i pomodori secchi sott'olio. Unire il broccolo scolato, il peperoncino e l'olio. Frullare il tutto fino ad ottenere un composto omogeneo, senza grumi.



SARA TOMEI – “ROTOLO MANDARINI E CIOCCOLATO” **Ingredienti:** tuorli d'uovo 330 gr - zucchero 135 gr - albume d'uovo 270 gr - zucchero 75 gr - farina "00" 150 gr - burro 90 gr - buccia di mandarini 150 gr - latte 1 litro - tuorli d'uovo 8 - zucchero 250 gr - farina "00" 150 gr - succo e scorza di mandarino 3/4 - acqua 100 gr - zucchero 50 gr - succo di mandarino 1 - gocce di cioccolato fondente e cioccolato fondente fuso q.b. **Preparazione:** montare i tuorli con i 135 gr di zucchero utilizzando una frusta elettrica alla massima velocità, montare a neve gli albumi con i 75 gr di zucchero, incorporare con una spatola dal basso verso l'alto, mette albumi all'interno dei tuorli montati, unire poi la farina setacciata e il resto degli albumi, mescolando delicatamente allo stesso modo di prima. Incorporare poi il burro fuso ed infine la buccia dei mandarini tritata, stendere su una teglia con carta forno l'impasto formando un rettangolo ed infornare nel forno preriscaldato a 240° per 5/10 minuti. Sfnare e arrotolare il pan di spagna ancora caldo facendo attenzione a non romperlo e mettere in frigo. **CREMA AL MANDARINO:** montare i tuorli e lo zucchero, unire la farina ed il succo dei mandarini a filo, far bollire il latte con la buccia dei mandarini, quando il latte raggiunge il bollore togliere le bucce e abbassare la fiamma a metà, unire il composto montato prima fino a far addensare il tutto, con una frusta. Freddare la crema mettendola in frigo coperta con la pellicola a contatto. **BAGNA AL MANDARINO:** mettere tutti gli ingredienti in un pentolino e lasciar bollire per 8/10 minuti c.a. poi togliere dal fuoco e far raffreddare. **ASSEMBLAMENTO ROTOLO:** rimuovere dal frigo e srotolare il pan di spagna facendo attenzione a non romperlo, utilizzare la bagna per bagnare leggermente la superficie del rolo. Farcire con la crema e delle gocce di cioccolato fondente, arrotolare di nuovo il tutto con cautela, stringendolo bene, ricoprire con il cioccolato fondente fuso e riporre in frigo per farlo solidificare.



DAMIANO VANNUPELLI – “CAPRETTO SU PUREA DI PATATE, chips di patate e pane al finocchietto” **Ingredienti:** spalla di capretto 1 - rosmarino, sale, pepe, aglio q.b. - carote, cipolle 6 - aceto di vino bianco, vino q.b. - concentrato di pomodoro 315 gr - peperoncini 2 - zenzero in polvere 10 gr - burro 40 gr - patate 300 gr - panna liquida 75 gr - pane raffermo 50 gr - finocchietto, olio q.b. **Preparazione:** scottare le spalle in padella con poco olio, salare e pepare, mettere le spalle intere in una teglia da forno con del rosmarino e dell'aglio e lasciarle in forno coperte da carta stagnola per circa 20 minuti a 185°. Togliere le spalle, disossarle, tenere da parte le ossa e gli scarti. Una volta fredde tagliare dei cubi che saranno rigenerati al momento dell'impattamento. Prendere gli scarti, le ossa e le verdure precedentemente pulite e le bucce messe da parte, mettere tutto in un tegame, far rosolare con olio, bagnare con aceto e vino, unire il concentrato di peperoncini e lo zenzero, una volta ridotto, passare al colino, dopo aver bollito e setacciato le patate, aggiungere la panna e un po' di brodo vegetale, così da ottenere una purea. Tagliare il pane a cubetti, metterlo in forno con olio, sale e finocchietto. Lasciare in forno 15/20 minuti a 160°. Con le bucce delle patate fare delle mini-chips per decorare. Con le bucce delle verdure fare un centrifugato e poi successivamente frullare il liquido ottenuto con dell'olio, patata lessa e sale.



Marino, 22 dicembre 2021

LA VERSIONE INTEGRALE DEL RICETTARIO E' DISPONIBILE E SCARICABILE DAL SITO DEL COMUNE DI MARINO

www.comune.marino.rm.it