



# RICETTARIO DEL RIUSO

*a cura di*

**ASA**  
TIVOLI SPA



Slow Food®  
Tivoli e Valle dell'Aniene

# INDICE

	Pag.
Prefazione	<b>04</b>
Le realtà coinvolte	<b>05</b>
Polpette di bollito avanzato di Mamma Adriana	<b>07</b>
Pancotto Estivo	<b>08</b>
Polpette di melanzane e orata	<b>09</b>
Torta Rustica "Svuota Frigo"	<b>10</b>
Sformato ai baccelli di piselli freschi	<b>11</b>

	Pag.
Tiramisù di Colomba avanzata	<b>12</b>
Lasagna antispreco di arrosto e verdure	<b>13</b>
Frittata di pasta "Riusa & Gusta"	<b>14</b>
Praline di biscotti per la Festa del papà	<b>15</b>
Biscotti degli avanzi ma buoni	<b>16</b>
Torta di pane, Regina del riciclo	<b>17</b>



## IL PROGETTO

Il Ricettario del Riuso è un progetto che nasce dall'idea di **ASA SpA e Slow Food Tivoli Valle dell'Aniene** durante il lockdown del 2020 con lo scopo pratico di combattere lo spreco alimentare ottimizzando le risorse presenti in casa. In realtà, il messaggio che si è voluto subito dare, è mosso dall'impegno costante che queste due realtà hanno sposato sul tema della **riduzione degli scarti alimentari** che, attualmente, ha un grande impatto, a livello ambientale ed economico. Attraverso delle buone pratiche da attuare nel quotidiano, come quella di riutilizzare in cucina e **far diventare gli avanzi una risorsa per creare nuovi piatti**, è possibile pesare meno sull'ecosistema e sulla propria economia domestica. **In Italia si sprecano annualmente circa 2 miliardi e 200 milioni di tonnellate di cibo, circa 100 grammi di cibo al giorno pro capite.** Per lo più si tratta di tonnellate di cibo ancora perfettamente consumabile come frutta e verdura, pesce, carne, pasta, uova, latticini, biscotti e tanto altro ancora. **Si gettano via, così, 6,5 miliardi di euro di prodotti alimentari ancora consumabili, per una spesa di circa 4,90 euro a nucleo familiare,** che va ad incidere dello 0,5% sul PIL nazionale\*. Nato al principio in versione digitale, raccogliendo i piatti 'svuotafrigo' degli utenti, che ci hanno così svelato i loro comportamenti virtuosi in cucina nella gestione e nel riutilizzo di scarti ed eccedenze, il ricettario del riuso diventa oggi parte integrante del progetto **"Dispensa l'Eccedenza"**, e vuole essere lo strumento didattico per l'educazione alimentare, ambientale familiare e scolastica del nostro territorio.

*\*Dati a cura della Fondazione Barilla*

# LE REALTÀ COINVOLTE



## ASA Tivoli SpA

ASA Tivoli SpA è la municipalizzata del Comune di Tivoli che **si occupa della gestione dei rifiuti**. Negli ultimi 9 anni, grazie all'introduzione del Porta a Porta, di un sistema di raccolta personalizzato a seconda delle zone del territorio, oltre che di una costante campagna di sensibilizzazione sulle buone pratiche per diminuire l'impatto sull'ambiente, la società ha portato avanti un vero e proprio cambiamento culturale in città, che è iniziato proprio dai più giovani, entrando nelle scuole con lezioni di educazione ambientale. Basti pensare che nel 2021 è stato raggiunto il 81% di raccolta differenziata. Tante le iniziative promosse in materia di corretto conferimento, riuso e riciclo, e tra queste spiccano Tivoli Miniera Urbana, gli appuntamenti itineranti del sabato dedicati alla raccolta di Raee e di ingombranti, e spesso declinati sul Plastic Free, Riciclattole, l'occasione per i più piccoli che scambiano i giochi che non usano più con altri bimbi, e il Porta a cAsa, iniziativa che promuove le buone pratiche per avventori e ristoratori.



## Porta a cAsa - Il cibo non si butta

ASA Tivoli SpA, in collaborazione con Slow Food Tivoli e Valle dell'Aniene, da anni porta avanti, attraverso il progetto "Porta a cAsa - Il cibo non si butta", la lotta contro lo spreco alimentare. L'iniziativa, sostenuta dalle attività di ristorazione, vuole quindi sensibilizzare ed educare tutti i cittadini al riuso alimentare, una buona pratica che, se messa a sistema, può portare ad un'importante riduzione dei rifiuti ed un ingente risparmio economico. I ristoranti incoraggiano i loro clienti a portare a casa, in comodi kit, gli avanzi dei loro pasti, per poi consumare questi cibi in un secondo momento, e propongono all'interno del loro menù dei piatti realizzati con delle eccellenze rielaborate in chiave gourmet, per incentivare i clienti al recupero e al riuso gastronomico, evitando così lo spreco alimentare.

## Slow Food Tivoli e Valle dell'Aniene

E' la condotta di riferimento di una grande associazione internazionale, Slow Food, che **promuove un cibo buono, pulito e giusto per tutti e porta avanti un approccio innovativo all'educazione alimentare** e del gusto basato sul risveglio e sull'uso dei sensi, nonché sullo studio di tutti gli aspetti del cibo, dalla terra al piatto. Grazie al lavoro volontario di centinaia di migliaia di persone in tutto il mondo riescono ad occuparsi di tutto ciò che riguarda la biodiversità: dalle diversità culturali ai saperi tradizionali.

Il lavoro quotidiano di Slow Food è l'Educazione al cibo, che mette al primo posto la prevenzione dello spreco alimentare. Ogni anno nel mondo si sprecano in media quasi 74 kg di cibo a testa: ciò significa che quasi 1,4 miliardi di ettari di superficie agricola vengono usati per produrre cibo che poi non viene utilizzato, mentre oltre 800 milioni di persone vivono nell'emergenza alimentare.

La condotta di Tivoli e Valle dell'Aniene comprende un'area molto ampia, dai Monti Cornicolani ai Monti Simbruini e Prenestini, ed è da sempre impegnata nella lotta allo spreco alimentare.

Nei progetti degli Orti l'educazione alimentare e ambientale si collega alla cura della terra e delle piante e al rispetto che l'uomo deve avere del pianeta. Per questo ci occupiamo di orti, sia sociali che didattici.

E' stato realizzato un Orto in condotta (Istituto Alberghiero del Convitto Nazionale Amedeo di Savoia a Tivoli), un Orto Urbano (Comunità Orticulture a Villa Adriana) e due Orti didattici (Scuola Primaria Madre Teresa di Calcutta a Villa Adriana, Scuola Primaria Jacopone da Todi a Castel San Pietro Romano).

Tutto ciò che viene portato avanti è frutto di un lavoro di rete di cinque Comunità: l'Archeomercato della Terra Tivoli e Valle dell'Aniene, le OrtiCulture, le Uve Pizzutello nel Paesaggio tiburtino, il Giglietto di Palestrina e Castel San Pietro Romano, la Fagiolina di Arsolì.



## *Polpette di bollito avanzato di Mamma Adriana*

---

### INGREDIENTI

- Bollito avanzato tritato o macinato
- Patate lesse in abbondanza
- Aglio
- Prezzemolo
- 1 Uovo
- Parmigiano
- Sale
- Olio

- Risparmio economico: 12 €
- Rifiuti evitati: 608 gr
- Emissioni Gas Serra: - 30%
- CO2 Eq: - 1 Kg

### PREPARAZIONE

1. Impastare il tutto facendolo amalgamare bene.
2. Fare delle sfere per poi schiacciarle ed infarinare.
3. Immergerle in una padella con olio caldo e friggerle fino a doratura



## *Pancotto Estivo*

---

### INGREDIENTI

- 2 Patate (grandi)
- 4 Pomodori San Marzano
- 1 mazzetto Rucola
- 2 Peperoni rossi
- Sale q.b.
- Olio di oliva q.b.
- Acqua q.b.

- Risparmio economico: 7 €
- Rifiuti evitati: 1 Kg
- Emissioni Gas Serra: - 30%
- CO<sub>2</sub> Eq: - 700 gr

### PREPARAZIONE

1. Lavare e mondare le verdure, tagliarle tutte a brunoise, facendo in modo che il piatto risulti rustico e i pezzi di verdure siano ben evidenti.
2. Mettere le verdure (tenendo da parte la rucola) in una pentola abbastanza capiente e aggiungere acqua per metà della pentola. Salare, aggiungere dell'olio e portare ad ebollizione.
3. Tagliare a dadolata il pane raffermo, aggiungere la rucola unire il pane alle verdure e lasciar cuocere qualche minuto mescolando bene fino a quando il pane si sarà ammorbidito.
4. Spegnerne il fuoco e far riposare qualche minuto.
5. Versare in piatti fondi e aggiungete un filo d'olio d'oliva a crudo prima di servire.



## Polpette di melanzane e orata

### INGREDIENTI

- scarti di 2 orate
- 1 melanzana
- 1/2 fette di pane raffermo
- 1 uovo
- basilico
- prezzemolo
- basilico
- formaggio grattugiato misto (parmigiano e pecorino)
- sale
- pepe
- pangrattato
- olio per friggere
- insalata per decorare il piatto
- dado di pesce o fumetto di pesce

- Risparmio economico: 12 €
- Rifiuti evitati: 1 Kg
- Emissioni Gas Serra: - 40%
- CO<sub>2</sub> Eq: - 5 Kg

### PREPARAZIONE

1. Lavare e mondare le verdure, tagliarle tutte a brunoise, facendo in modo che il piatto Per il fumetto mettere le teste dell'orata e le lische, in una pentola con acqua.
2. Aggiungere la cipolla, la carota, il sedano, ed il prezzemolo e portare ad ebollizione. Sbucciare la melanzana, tagliarla a metà e farla cuocere al vapore per una decina di minuti.
3. Aggiungere anche l'orata avanzata già cotta e la melanzana tagliata finemente in una ciotola.
4. Aggiungere nella ciotola le fette di pane raffermo bagnate con fumetto, l'uovo, il prezzemolo ed il basilico ridotti in battuto, il formaggio pecorino e il parmigiano grattugiato, sale e pepe.
5. Mescolare il tutto e amalgamare. A questo punto formare delle palline e passarle nel pangrattato. Le polpettine sono pronte da friggere. Quando sono colorite, scolare e servire.



## Torta Rustica "Svuota Frigo"

### INGREDIENTI

Per creare l'impasto di una torta rustica basta fare una brisée all'olio:

- 250 g Farina
- 100 ml Acqua fredda
- 90 ml Olio evo
- 4 g Sale

Per la Farcia 'Non si butta nulla' usiamo quello che abbiamo:

- 2 Zucchine
- 2 Melanzane
- Pomodori ciliegini
- 2 Uova
- 200 g di Scamorza affumicata o parmigiano reggiano o altro formaggio da consumare
- 1 spicchio Aglio
- Sale
- 2 cucchiaini Olio extravergine di oliva

- Risparmio economico: 12 €
- Rifiuti evitati: 500 gr
- Emissioni Gas Serra: - 25%
- CO<sub>2</sub> Eq: - 500 gr

### PREPARAZIONE

1. Iniziare preparando la pasta brisée all'olio, la base della torta rustica. Versare la farina con il sale sulla spianatoia, formando una cavità al centro. Aggiungere l'olio extravergine di oliva a filo lavorando con una spatola o una forchetta versando la farina circostante poi, sempre mescolando unite anche l'acqua fredda.
2. Una volta ottenuto un impasto lavorarlo fino a che non diventi un panetto morbido e lasciarlo riposare in frigo per mezz'ora. Nel frattempo preriscaldare il forno a 180° e iniziare la preparazione della farcia, tagliando a tocchetti le melanzane, le zucchine e i pomodorini. Far scaldare l'olio extravergine in una padella con uno spicchio di aglio.
3. Lasciare soffriggere un paio di minuti appena, a fiamma bassa, aggiungere anche i pomodorini e continuare la cottura per un'altra decina di minuti.
4. Cuocere in forno per dieci minuti la sfoglia bucherellata con forchetta, fuori dal forno lasciare intiepidire. In una ciotola, sbattere le uova intere con una manciata di parmigiano grattato.
5. Unite le verdure nella sfoglia e sistemate uniformemente.
6. Aggiungete le uova sbattute su tutte le verdure e la scamorza tagliata a tocchetti. Infornate per 30 minuti, lasciate raffreddare completamente e servite.



## Sformato ai baccelli di piselli freschi

### INGREDIENTI

- 500 g di piselli
- 50 g di pecorino
- 1 cipollotto
- 2 patate bollite
- 3 uova
- 50 gr di pangrattato
- olio extravergine di oliva
- sale
- pepe e noce moscata

### PREPARAZIONE

1. Sbollentate i baccelli (a cui avete tolto il picciolo ed il filamento) per 10 minuti. Scolateli e tagliateli a fette sottili.
2. Una volta morbidi, passarli con un po' di pazienza al passaverdure, in modo da ottenere una purea morbida e scartare tutti i filamenti.
3. Riducete le patate in purea passandole allo schiacciapatate e unitele ai tuorli, al pecorino, al sale, al pepe e alla noce moscata. Amalgamate bene il tutto e uniteci i baccelli di piselli che avete fatto saltare in padella con la parte verde del cipollotto per 5 minuti in un po' di olio.
4. Montare a neve i tre albumi, e con una spatola unirli pian piano al composto, senza smontarlo.
5. Ungete degli stampini monoporzione, passare un velo di pangrattato all'interno delle ciotoline, unte di olio e versare il composto per circa tre quarti, spolverizzare con un pizzico di pangrattato e infornare a 180° per circa 30 minuti. Sfnare e servire immediatamente.

- Risparmio economico: 8 €
- Rifiuti evitati: 700 gr
- Emissioni Gas Serra: - 21%
- CO<sub>2</sub> Eq: - 620 gr



## *Tiramisù di Colomba avanzata*

### INGREDIENTI

- 500 gr di colomba avanzata
- 5 tuorli d'uovo
- 500 gr di mascarpone
- 5 cucchiaini di zucchero
- 6 tazzine di caffè con tre cucchiaini di zucchero

### PREPARAZIONE

1. Tagliate le fette di colomba e bagnatele nel caffè disponendole sul fondo di una pirofila.
2. Sbattete i tuorli d'uovo (fondamentale che le uova siano freschissime perché non c'è cottura) con lo zucchero finché il composto diventerà spumoso..
3. Aggiungete il mascarpone un cucchiaino alla volta.
4. Versate la crema al mascarpone sulle fette di colombe e poi create un nuovo strato.
5. In ultimo spolverizzate con cacao amaro e lasciate riposare in frigo almeno tre ore.

- Risparmio economico: 16 €
- Rifiuti evitati: 1 Kg
- Emissioni Gas Serra: - 30%
- CO2 Eq: - 950 gr



## *Lasagna antispreco di arrosto e verdure*

### INGREDIENTI

- 400 g farina grano tenero 1
- 4 uova fresche
- 150 g di arrosto di vitello avanzato
- 1 kg di asparagi
- Verdure avanzate
- 6 cipollotti freschi
- Parmigiano
- Sale e pepe
- Olio Evo
- Burro
- Besciamella di latte : 500 ml latte e 20 gr burro e 20 gr farina, foglia di alloro e noce moscata.

### PREPARAZIONE

1. Fare un impasto di pasta fresca. Stendere con mattarello e dopo aver fatto seccare la sfoglia tagliarla in rettangoli o pezzi pazzi
- 2.. Far appassire i cipollotti con olio, sale e pepe e cuocerli insieme agli asparagi per preparare il condimento.
3. Aggiungere poi le verdure avanzate e farle saltare.
4. Tagliare le fettine di vitello affinché siano abbastanza sottili.
5. Comporre così i diversi strati pasta, besciamella, parmigiano, fettine di arrosto e verdure.
6. Cuocere in forno, a 200°, per 25/30 minuti. La lasagna è pronta.

- Risparmio economico: 20 €
- Rifiuti evitati: 1 Kg
- Emissioni Gas Serra: - 40%
- CO<sub>2</sub> Eq: - 5 Kg



## Frittata di pasta "Riusa & Gusta"

### INGREDIENTI

- 350 g di pasta avanzata (condita o in bianco)
- verdura avanzata
- 3 uova
- q.b di parmigiano
- q.b. di sale
- q.b di pepe
- q.b. di olio extravergine d'oliva

### PREPARAZIONE

1. Mettere la pasta avanzata in una insalatiera capiente e tagliarla in modo grossolano.
2. In un piatto fondo versare due uova, unite un pizzico di sale e pepe, sbatterle energicamente, poi versarle nella ciotola, aggiungendo parmigiano per mischiare il composto.
3. Scaldare una padella antiaderente con tre cucchiaini di olio evo (extravergine) e mettere la pasta livellandola con un cucchiaino di legno.
4. Cuocere a fuoco medio per 5 minuti e girarla. La frittata di spaghetti dovrà risultare croccante e compatta.
5. Terminata la cottura lasciarla riposarmi una decina di minuti prima di tagliare.

- Risparmio economico: 9 €
- Rifiuti evitati: 1 Kg
- Emissioni Gas Serra: - 25%
- CO2 Eq: - 500 gr



## *Praline di biscotti per la Festa del papà*

### INGREDIENTI

- 280 gr di biscotti secchi
- 80 gr di formaggio fresco spalmabile
- 80 gr di cioccolato spalmabile
- 2 cucchiaini di latte

Per decorare:

cacao amaro, zucchero al velo,  
granella di nocciola

Una variante: se avete un  
ciambellone avanzato in frigo,  
potete sostituire la metà del peso  
dei biscotti con le ciambellone.

- Risparmio economico: 8 €
- Rifiuti evitati: 230 gr
- Emissioni Gas Serra: - 25%
- CO<sub>2</sub> Eq: - 500 gr

### PREPARAZIONE

1. Riducete i biscotti in polvere fine con boccale e frullatore ad immersione e metteteli in una ciotola grande.
2. In un'altra ciotola piccola, unite cioccolato e formaggio, amalgamando bene gli ingredienti, quindi unite il composto ai biscotti nella ciotola grande.
3. Mescolate molto bene tutto fino ad ottenere una massa omogenea, se dovesse risultare troppo secca, aggiungete un paio di cucchiaini di latte; se dovesse risultare troppo morbida, aggiungete un altro biscotto sbriciolato.
4. Alla fine il composto deve risultare morbido, ma non molle; è meglio un composto più duro, che renderà più facile formare le palline antispreco.
5. Ora potete formare le palline, piccole come un ovetto di Pasqua, e passatele nel cacao amaro, oppure nello zucchero al velo, ed adagiatele in un contenitore ben distanziati tra loro. Vanno tenuti in frigo.
6. Si possono conservare in frigo fino a tre giorni.
7. Se il cacao o lo zucchero si sono assorbiti troppo, prima di servirli ripassateli e ricopriteli, saranno eccezionali!



## *Biscotti degli avanzi ma buoni*

### INGREDIENTI

- Albumi d'uovo avanzati
- 100 gr di zucchero
- 180 gr di nocciole, mandorle e noci tritate (rimanenze di Natale)
- 1 pizzico di sale

### PREPARAZIONE

1. Montare a neve le chiare d'uovo aggiungendo un pizzico di sale e mescolarle con la frutta secca a granelli. Disporre sulla leccarda ricoperta da carta forno la dose di un cucchiaino di impasto. Preriscaldare il forno a 150 gradi ed infornare per circa 15-20 minuti.

- Risparmio economico: 7 €
- Rifiuti evitati: 150 gr
- Emissioni Gas Serra: - 25%
- CO2 Eq: - 650 gr



## Torta di pane, Regina del riciclo

### INGREDIENTI

- Pane raffermo - 500 gr
- 2 Uova
- 2 Mele/Pere
- Mezzo o un litro di latte (di riso, di soia o comunque quello avanzato), infuso di camomilla, tè, o spremuta per bagnare il pane secco
- 140 gr di Uvetta
- 100 gr di frutta secca avanzata sguosciata o farina di mandorle
- 180 gr Zucchero di canna
- 1 Cucchiaino Cannella
- Buccia di limone o arancia grattugiata.

### PREPARAZIONE

1. Tagliare il pane e metterlo a bagno nel liquido. Quando è ben inzuppato versarlo in una terrina (scolare ma non strizzare) e mescolare.
2. Sbattere insieme uovo e zucchero e aggiungere al pane ammolato.
3. Mettere l'uvetta a bagno in acqua tiepida. Sbucciare le mele e tagliarle a pezzettini. Incorporarle, a mano, nell'impasto di pane. Scolare l'uvetta e strizzarla.
4. Aggiungere anche questa al composto mescolando molto bene. Se avete qualche noce o nocciola o mandorla avanzata aggiungetela al composto spezzettata, insieme alla buccia grattugiata di limone o arancia.
5. Versare tutto in una teglia ben imburrata / oleata e infarinata e cuocere a 200° per circa un'ora.
6. La torta deve essere dorata, fate la prova con lo stuzzicadenti (deve uscire asciutto tenendo conto dell'umidità delle mele/pere).

- Risparmio economico: 7 €
- Rifiuti evitati: 750 gr
- Emissioni Gas Serra: - 30%
- CO2 Eq: - 900 gr



***Ogni singolo gesto  
nutre il  
cambiamento.***

***Risparmiare cibo  
è salvare il futuro!***