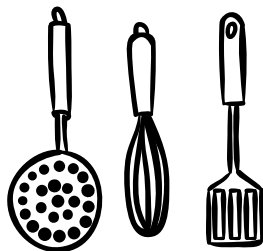




LE RICETTE
DEGLI AVANZI

REALIZZATO DAI RAGAZZI DEL
CIVIC CENTER VISCONTEO IN
COLLABORAZIONE CON AUSER E
ATS della Val padana
NELL'AMBITO DEL LABORATORIO
DI COMUNITA' DI PANDINO
FARE LEGAMI.

si ringraziano la dott.ssa Francesca
Mondini, il dr.Marco Severgnini e
tutti gli anziani che hanno aderito a
trasferire le loro conoscenze alle
nuove generazioni.



Fonti: Ministero della Salute,
INRAN (Istituto Nazionale di Ricerca
per gli Alimenti e la Nutrizione)



LE RICETTE
DEGLI AVANZI



STRUDEL di Gianna

con le mele del tuo giardino

(o anche con altra frutta)



INGREDIENTI:

per l'impasto:

- pasta sfoglia (1rotolo)
- burro 50 g
- uova 1

Per il ripieno:

- pangrattato 75 g
- recuperato dal pane raffermo
- mele 1 g
- cannella in polvere q.b.
- burro 75 g
- zucchero 50 g
- uvetta 25 g
- scorza di limone q.b.

PREPARAZIONE:

sbucciate le mele e tagliatele a fettine sottili. Rosolate il pane grattato nel burro. Srotolate la pasta sfoglia e spennellatela con poco burro fuso. Dopodichè distribuite il pangrattato tostato nel burro sulla pasta sfoglia. Riunite in una ciotola le mele insieme al resto degli ingredienti e mescolate per amalgamarli. Distribuite anche il composto di mele sulla sfoglia. Ora arrotolate lo strudel e spennellatelo con dell'uovo sbattuto. Infine Infornate in una teglia foderata di carta forno a 200°C per circa mezz'ora.

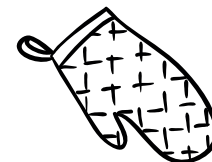
TEMPERATURE PER LA CORRETTA CONSERVAZIONE DEI CIBI

0°C a + 4°C per carne, pollame, pesce, latte, uova;
+ 2°C a +7°C per frutta e verdura;
+ 60°C a +65°C per cibi cotti da consumare caldi

TEMPERATURE DI LAVORAZIONE

121°C STERILIZZAZIONE
70°C PASTORIZZAZIONE
60°C CONSERVAZIONE A CALDO
TRA 50°C E 10°C ZONA DI TEMPERATURA DI MASSIMO RISCHIO, MASSIMA MOLTIPLICAZIONE MICROBICA
TRA 4°C E 0°C REFRIGERAZIONE
-18°C CONGELAMENTO/SURGELAMENTO





Gli avanzi devono essere riposti in un recipiente pulito e non vanno conservati nello stesso contenitore in cui sono stati cotti o serviti. E' consigliabile suddividere grandi quantità di cibo in piccole porzioni.

E' bene non lasciare raffreddare gli avanzi sul piano della cucina. Mescolare il cibo con un cucchiaino può accelerarne il raffreddamento, ma subito dopo chiudere e riporre in frigorifero

E' raccomandabile consumare gli avanzi entro due giorni anche se alcuni prodotti possono essere ancora sicuri dopo 3-5 giorni: più a lungo viene conservato un alimento cotto maggiore è il rischio di intossicazione alimentare. E' raccomandabile congelare tutti gli avanzi che non possono essere consumati immediatamente e segnare la data sul contenitore.

E' importante non riscaldare il cibo più di una volta né mescolare gli avanzi con cibi freschi.

Non bisogna assaggiare mai gli avanzi troppo vecchi e la cui sicurezza sia dubbia. Se un alimento è stato conservato troppo a lungo o se appare o odora in modo strano è sempre buona regola gettarlo!

E' POSSIBILE CAMBIARE FRUTTO:

E' possibile anche variarne il contenuto, scegliendo volta per volta la frutta che piace di più. Perfetto è con le pere o le pesche ma voi sbizzarritevi! Per dare un ulteriore tocco al vostro dolce potrete servirlo con una pallina di gelato, magari alla vaniglia.

*Ecco il commento
della nutrizionista*

Si tratta di una preparazione ricca di grassi, grassi di non facile digeribilità in quanto la cottura compromette la digeribilità del burro. Può essere proposta a colazione, volendo arricchire tale pasto di grassi e di zuccheri, oppure dopo un pranzo leggero a base di cereali e verdure. Si raccomandano piccole porzioni.

speriamo vi piaccia!

FRITTATA



DI VERDURE di Antonio miste recuperate in frigorifero

INGREDIENTI

- 4 uova
- 2 zucchine
- 2 patate
- 1 peperone
- parmigiano grattugiato
- ½ cipolla
- olio extra vergine d'oliva

PREPARAZIONE

Lavate tutte le verdure e tagliatele a cubetti piccoli.

Tritate finemente la cipolla, fatela rosolare con l'olio in una padella, quando sarà stufata aggiungete le patate e il peperone e girate bene. Dopo 5 minuti aggiungete anche le zucchine, girate e regolate di sale e portate a cottura.

Sbattete le uova in una ciotola con il parmigiano e il sale, aggiungete le verdure cotte ormai fredde e girate bene il composto. Mettete un filo d'olio in una padella quando è caldo versate il composto di uova e verdure e fate cuocere a fuoco medio, girate la frittata, portatela a cottura e servitela calda o a temperatura ambiente.

COME GESTIRE IN MODO “SICURO” GLI AVANZI: BUONE PRATICHE DI IGIENE

La contaminazione microbica degli alimenti è un importante problema di sicurezza alimentare, nel quale il consumatore ha un ruolo importante da giocare.

I cibi di origine animale, quali carne, pesce e uova, sono a maggior rischio di contaminazione, quindi non è opportuno consumarli crudi o poco cotti.

Questo consiglio diventa una regola per gli anziani, i bambini, le donne in stato di gravidanza e le persone immunocompromesse.

E' necessario utilizzare sempre utensili e mani pulite e far in modo che il cibo non venga mai a contatto con superfici sporche.

*Ecco il commento
della nutrizionista*

Preparazione ricca di eccellenti proteine (le proteine dell'uovo hanno il più alto valore biologico tra le proteine alimentari), in grado di garantire inoltre, grazie alle verdure, un buon apporto di vitamine, sali minerali e fibre; in particolare il peperone è molto ricco di provitamina A (carotene) e di vitamina C.

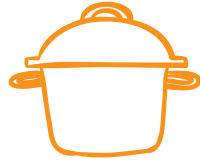
Può essere abbinata a pranzo ad un primo asciutto, nel pasto serale ad una minestra di verdure.

La frequenza ottimale di consumo per l'uovo è di 2-3 porzioni a settimana, alternandolo alle altre fonti proteiche di origine animale (carne, pesce, latte e formaggi) e di origine vegetale (legumi e cereali).

speriamo vi piaccia!

MINESTRA DI VERDURE di Antonio

verdure fresche dell'orto



INGREDIENTI

- .pomodori 400kg
- cipolle 400 kg
- sale
- zucchine 1 kg
- basilico 16 foglie
- sedano 200g
- patate 1kg
- olio extra vergine d'oliva
- aglio 1 spicchio

PREPARAZIONE

Sbucciate e tagliate a spicchi le patate e le cipolle. Tagliate i pomodori a metà, eliminate i semi interni e tagliate anch'essi a spicchi. Eliminate la polpa interna delle zucchine e tagliatele a fette.

Ora occupatevi del sedano: eliminate gli eventuali filamenti e tagliate a pezzetti.

Ora che le verdure sono pronte ponete sul fuoco una tegame capiente ed agiate le verdure tagliate.

Unite lo spicchio di aglio intero e le foglie di basilico per aromatizzare la minestra, versate un cucchiaio di olio di oliva salate e poi per finire coprite con l'acqua le verdure.

*Ecco il commento
della nutrizionista*

Anche in questo caso le grammature sono indicate per almeno sei persone e vale il consiglio di non aggiungere sale e di utilizzare olio extra vergine.

Dal momento che le patate forniscono carboidrati e non hanno lo stesso valore nutritivo delle verdure fresche, è opportuno abbinare questo secondo ad una minestra di verdure, anche per diluire la densità energetica del pasto.

speriamo vi piaccia!

INVOLTINI di Angelica

con patate e cotto avanzati

INGREDIENTI

- Petto di pollo 500 g
- Patate 300 g
- Prosciutto cotto 100 g
- Formaggio 100 g
- 1 bicchiere di vino bianco
- Sale
- rosmarino
- olio

PREPARAZIONE

Battete i petti di pollo con un pestacarne. Posizionate su ogni petto di pollo del prosciutto cotto e del formaggio. Una volta posizionato il ripieno, arrotolate il pollo e fissate le estremità con uno stuzzicadenti.

Nel frattempo pelate e tagliate a cubetti le patate. Ungete abbondantemente una teglia con olio, ponetevi sopra i vostri involtini e le patate; Versate sul contenuto della teglia altro olio e il bicchiere di vino. Posizionate inoltre del rosmarino nella teglia.

Mettete poi la teglia in forno a 180 gradi e lasciate cuocere per un'ora, girando le patate a metà cottura. Una volta cotti salate e servite il piatto finito.

Ora fate cuocere per 30 minuti a fuoco. E' molto importante che non mescoliate mai le verdure con un mestolo per non sfaldarle; limitatevi eventualmente a scuotere dolcemente il tegame.

A fine cottura, aggiungete il restante olio, pepate, eliminate con una pinza da cucina l'aglio intero e lasciate raffreddare a temperatura ambiente.

*Ecco il commento
della nutrizionista*

Ottima in estate per idratare l'organismo e arricchirlo di sali minerali, in particolare potassio, prezioso in questo periodo dell'anno per reintegrare le maggiori perdite dovute alla sudorazione. L'aggiunta di olio extra vergine a fine cottura fornisce grassi di ottima qualità e di facile digeribilità. Un cucchiaino di grana può fornire calcio ed eccellenti proteine. Può essere accompagnato da crostini integrali che arricchiscono questo primo di carboidrati complessi e di fibre.

speriamo vi piaccia!

POLPETTE DI RISO di Claudina



INGREDIENTI

- 1 porzione abbondante di risotto al ragù avanzata
- 1 uovo + 1 uovo per l'impanatura
- 20 gr di parmigiano o grana
- 6/8 cubetti di formaggio duro (esempio Montasio)
- pangrattato
- olio extravergine di oliva o olio di semi di arachidi per la frittura

PREPARAZIONE

Per preparare queste gustosissime Polpette di risotto avanzato basterà unire il risotto con il formaggio grattugiato e 1 uovo amalgamando bene.

Tagliate a cubetti il formaggio che avete scelto ed inserite un cubetto in ogni pallina che formerete con il risotto al ragu'.

Ora passate le polpette nell'uovo sbattuto con un pizzico di sale e poi nel pangrattato.

Friggete le polpette in olio extravergine di oliva (o in alternativa in olio di semi di arachidi). Scolate e posizionate su un piatto coperto con carta assorbente.

*Ecco il commento
della nutrizionista*

Un secondo a base di carne fresca e conservata, le cui grammature sono indicate per almeno sei persone.

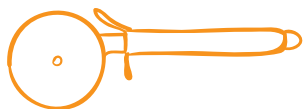
Dal momento che la mortadella è molto salata è da evitare l'aggiunta di ulteriore sale; inoltre, è preferibile non utilizzare burro e olio contemporaneamente, meglio usare solo olio extra vergine.

La carne è un alimento importante, non solo perché ricco di proteine, ma anche perché contiene ferro facilmente assimilabile e vitamina B12, non presente in altri alimenti.

La frequenza ottimale di consumo per l'adulto è di 2-3 porzioni a settimana.

speriamo vi piaccia!

POLPETTE DI MORTADELLA di Anna



INGREDIENTI

- carne macinata 0,5 Kg
- Mortadella 1 etto
- Un uovo
- Sale
- Pepe
- Olio
- Burro
- Grana

PREPARAZIONE

Versate la vostra carne macinata in una ciotola; aggiungete sale, pepe e grana a piacere. Tagliate la mortadella a dadini, buttatela nella ciotola. Unite al composto l'uovo e iniziate a mischiarlo con le mani.

Nel frattempo scaldate una padella con una noce di burro e dell'olio. Formate con il vostro composto delle polpette della stessa grandezza (meglio se piatte) e cuocetele per 5 minuti da una parte e dall'altra.

*Ecco il commento
della nutrizionista*

Si tratta di un piatto unico in grado di fornire tutti i principali nutrienti: carboidrati (riso), proteine (carne, uova, formaggi), grassi (olio e formaggi). Per completare il pasto è sufficiente un'insalata mista con verdure fresche di stagione.

Un suggerimento: non aggiungere sale dal momento che vengono utilizzati ingredienti già ricchi di sale, in particolare formaggi stagionati.

speriamo vi piaccia!

INSALATA



RUSSA di Gian Franca

verdure avanzate nel frigorifero

INGREDIENTI

- Patate 500 g
- Carote 200 g
- Piselli 300 g
- Olio extravergine di oliva 30 g

- Aceto 10 g
- Sale fino un pizzico
- uova
- Maionese (Uova, succo di limone, olio, aceto, sale fino)

PREPARAZIONE

Lavate le verdure con abbondante acqua corrente; pelatele e tagliatele a cubetti di circa mezzo centimetro. Portate l'acqua a ebollizione e fate cuocere prima le patate, per circa 7-10 minuti con acqua bollente, poi le carote, 5-7 minuti, e infine i piselli, 10 minuti, tenendo chiuso il coperchio.

Quando le verdure sono pronte lasciatele sbollentare in un contenitore vuoto.

In un pentolino fate rassodare le uova. Dopo averle lasciate raffreddare ed averle tagliate, ponetele nel contenitore insieme alla verdura.

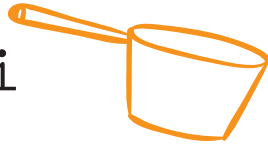
Riempite di acqua una pentola, portatela ad ebollizione, salatela, e cuocetevi i vostri ravioli. Scolate i ravioli ancora al dente. Servite i vostri ravioli con del burro e del parmigiano.

*Ecco il commento
della nutrizionista*

Gustoso piatto unico da abbinare ad un contorno di verdure miste di stagione. Fornisce carboidrati, proteine, grassi, calcio e ferro; il contorno di verdure, soprattutto se crude, arricchisce il pasto di vitamine, in particolare di vitamina C.

speriamo vi piaccia!

RAVIOLI di Ninni



INGREDIENTI

- Formaggio avanzato circa 80 g
- Pasta fresca 350 g
- Carne avanzata circa 250 g
- Latte 0,1 l
- Burro 40 g
- Mollica di pane 40 g
- Sale

PREPARAZIONE

Mettete la mollica di pane in una terrina, copritela con del latte e lasciatela a bagno fino a che non ne sarà imbevuta completamente. Sbriciolate la carne avanzata aiutandovi con un frullatore, unitevi 50 g di formaggio e mischiate i due ingredienti. Al composto precedentemente formato unite il latte e la mollica; mischiate fino ad ottenere un composto dalla consistenza omogenea.

Ora stendete la pasta fresca con un mattarello fino ad ottenere una sfoglia piuttosto sottile. Posizionate delle porzioni del vostro ripieno sulla sfoglia ad intervalli regolari. Una volta posizionato il ripieno, tagliate la sfoglia formando quadrati attorno al ripieno; Piegate la sfoglia unendo i lembi opposti a formare i vostri ravioli.

Nel frattempo iniziate la preparazione della maionese; prendete uova a temperatura ambiente e separate, in due bacinelle, i tuorli dagli albumi. Nella bacinella con dentro i tuorli versate aceto e iniziate a lavorarlo con uno sbattitore elettrico. Mentre state sbattendo le uova versate olio a dosi moderate fino a ottenere una salsa densa. Una volta montata la maionese aggiungete succo di limone e mischiatela con le verdure e l'uovo precedentemente preparati. Ora la vostra insalata russa è pronta, insaporitela con sale e olio a vostro gradimento e servitela.

Ecco il commento della nutrizionista

Preparazione che può fungere da secondo dato il pregevole apporto proteico delle uova utilizzate per la maionese.

Un consiglio importante per la salubrità della maionese è quello di utilizzare uova freschissime come quelle della categoria extra (non più di nove giorni dalla deposizione), in quanto le uova sono usate a crudo, senza l'azione di risanamento esercitata dalla cottura e solo nelle uova veramente fresche il guscio rappresenta una valida barriera all'ingresso dei microrganismi, con l'invecchiamento dell'uovo i minuscoli pori del guscio si ingrandiscono e consentono la migrazione all'interno di salmonelle e stafilococchi.

speriamo vi piaccia!

TIRAMISU' POSTNATALIZIO di Emma



con gli avanzi del pandoro

INGREDIENTI

- Tuorli 3 g
- Zucchero 80 g
- Acqua 20 g
- Mascarpone 250 g
- Panna per dolci 150 g
- Pandoro avanzato dal natale 150 g
- Caffè 60 ml
- Zucchero 1 cucchiaino
- Cioccolato fondente 50 g
- Cacao amaro

PREPARAZIONE

Mettete acqua e zucchero in un pentolino e cuocete a fiamma alta fino ad ottenere uno sciroppo. Nel frattempo iniziate a montare i tuorli d'uovo.

Una volta che i tuorli sono diventati bianchi e lo sciroppo è pronto, versate lo sciroppo bollente sui tuorli, continuando sempre a montare.

Una volta che i tuorli sono diventati bianchi e schiumosi iniziate a unire il mascarpone a cucchiariate. (continuate sempre a montare).

Una volta finito il mascarpone prendete la panna per dolci e montatela, una volta montata iniziate a versarla nella vostra crema poco per volta, mischiando dal basso verso l'alto con una spatola. Ora che la vostra crema è pronta, prendete il pandoro e tagliatelo a cubetti.

Successivamente iniziate a formare il tiramisù mettendo vari strati alternando il pandoro alla crema. Per rendere il piatto più invitante vi consigliamo di comporre il vostro tiramisù dentro dei bicchieri e una volta raggiunto l'ultimo strato, spolverare il tutto con il cacao.

*Ecco il commento
della nutrizionista*

Proposta molto calorica, ricca di grassi e di zuccheri semplici, per la quale è opportuno raccomandare piccole porzioni e consumo moderato.

Per le uova vale lo stesso consiglio dato per la maionese: utilizzare solo uova freschissime, refrigerare subito dopo la preparazione e consumare in tempi brevi, dal momento che il frigorifero non prolunga ad oltranza la conservazione di preparazioni così delicate e deperibili.

speriamo vi piaccia!