

RICICLARE CON GUSTO

#ioSPRECOmeno



EVERYDAY
FOR FUTURE

RISOLATTE

| | |
|------------------|---|
| 1 L | LATTE |
| 20 G | BURRO |
| 200 G | RISO |
| 1 PIZZICO | SALE |
| 1 PIZZICO | SCORZA DI LIMONE GRATTUGIATA |
| 1 PEZZO | SCORZA DI CANNELLA |
| 2 | CHIODI DI GAROFANO |
| 2 CC | ZUCCHERO |



Ingredienti per 4 persone



- 1 Scaldare il latte con il sale, la buccia di limone, la scorza di cannella e i chiodi di garofano
- 2 Aggiungere il riso e portare ad ebollizione
- 3 Cuocere mescolando di tanto in tanto
- 4 A fine cottura incorporare il burro freddo e lo zucchero
- 5 Servire con cannella o marmellata di mirtilli rossi

MINISTRONE DI VERDURE

| | |
|--------------|-------------------------|
| 1,5 L | BRODO DI VERDURE |
| 500 G | VERDURE MISTE |
| 1 | PATATA |
| 1 | CIPOLLA |
| 1 | SPICCHIO D'AGLIO |
| 2 | POMODORI |
| 4 CC | OLIO |
| 3 CC | PARMIGIANO |
| | SALE |

Ingredienti per 4 persone





- 1 Pulire e lavare le verdure e la patata
- 2 Tagliare a dadini
- 3 Tritare finemente la cipolla e l'aglio
- 4 Scaldare l'olio e farvi imbiondire la cipolla e l'aglio
- 5 Aggiungere le verdure e le patate e stufare
- 6 Allungare col brodo, salare e lasciar cuocere per circa 20 minuti
- 7 Nel frattempo sbucciare i pomodori e tagliare a dadini
- 8 Prima di condire aggiungere i pomodori e il parmigiano al minestrone

IL CONSIGLIO DELLO CHEF

In aggiunta alle verdure è possibile aggiungere 3 cc di pasta cotta o 2 cc di riso cotto.

ARROSTO DI MACINATO

| | |
|---------------|---|
| 1/2 KG | MACINATO O RESTI DI CARNE MACINATI |
| 1 | CIPOLLA |
| 2 | SPICCHI D'AGLIO |
| 1 | UOVO |
| 4 CC | PREZZEMOLO TRITATO |
| 1 CC | FARINA |
| 1 CC | SALE |
| 1 CC | PAPRIKA |
| 2 CC | OLIO |
| | PEPE |



Ingredienti per 4 persone



- 1** Tritare finemente la cipolla e l'aglio
- 2** Far imbiondire in poco olio
- 3** Aggiungere al macinato e mescolare con tutti gli altri ingredienti
- 4** Ungere una pirofila
- 5** Adagiarvi il composto e dargli la forma di un arrosto
- 6** Infornare a 180 °C per circa 30 - 40 minuti
- 7** Tagliare a fette e servire

IL CONSIGLIO DELLO CHEF

Come contorno si abbinano bene riso, purè di patate, verdure, peperonata o insalata.



PASTICCIO DI PASTA

| | |
|---------------|----------------------------------|
| 400 G | BUCATINI |
| 160 G | PROSCIUTTO |
| 150 G | FORMAGGIO DI MONTAGNA |
| 200 ML | PANNA |
| 5 | UOVA |
| | NOCE MOSCATA |
| | SALE |
| | PEPE |



Ingredienti per 4 persone



- 1** Cuocere la pasta
- 2** Tagliare a cubetti il prosciutto
- 3** Grattugiare il formaggio
- 4** Sbattere le uova, aggiungere la panna ed insaporire
- 5** Mescolare tutti gli ingredienti
- 6** Adagiare il composto in una casseruola
- 7** Infornare a 180 °C per circa 30 minuti

INSALATA RUSSA

| | |
|--------------|--------------------------------|
| 200 G | PATATE |
| 100 G | CAROTE |
| 100 G | CETRIOLI SOTT'ACETO |
| 100 G | PISELLI |
| 1 | SEDANO RAPA (A PIACERE) |
| | MAIONESE |
| | ACETO |
| | SALE |
| | PEPE |



Ingredienti per 4 persone



- 1** Pulire e cuocere le patate, le carote ed il sedano rapa
- 2** Far raffreddare e sgocciolare
- 3** Tagliare a dadini
- 4** Mescolare bene il tutto in una scodella
- 5** Aggiustare di aceto, sale e pepe
- 6** Ultimare con la maionese
- 7** Lasciar riposare e raffreddare in frigo

IL CONSIGLIO DELLO CHEF

Si consiglia di aggiungere: 1 pezzo di salsiccia e 1 pezzo di mela, oppure capperi e filetti di acciughe. Aggiungendo la salamoia dei cetrioli sott'aceto si affina il sapore. Per una versione light allungare la maionese con yogurt magro bianco.

RISOTTO AL POMODORO



| | |
|---------------|---|
| 240 G | RISO PER RISOTTI (ARBORIO, VIALONE, CARNAROLI) |
| 50 G | CIPOLLA |
| 2 CC | OLIO D'OLIVA |
| 2 CC | BURRO |
| 100 ML | VINO BIANCO |
| 1 CC | CONCENTRATO DI POMODORO |
| 400 G | SALSA DI POMODORO |
| 250 ML | LIQUIDO BRODO (O ACQUA) |
| 30 G | PARMIGIANO GRATTUGIATO |
| | SALE |

Ingredienti per 4 persone



- 1 Sbucciare la cipolla e tritare finemente
- 2 Imbiondire in olio d'oliva ed un cucchiaio di burro
- 3 Aggiungere il riso e soffriggere a fiamma bassa
- 4 Aggiungere il concentrato di pomodoro
- 5 Sfumare col vino bianco
- 6 Allungare con la salsa di pomodoro e man mano il brodo
- 7 Mescolare di tanto in tanto
- 8 Cuocere il riso al dente e togliere dalla fiamma
- 9 Aggiungere il burro freddo ed il parmigiano

IL CONSIGLIO DELLO CHEF

Il risotto deve essere un po' liquido e cremoso. La quantità di brodo da aggiungere dipende dalla consistenza della salsa di pomodoro. Più è densa, più brodo serve per la cottura.



TIRAMISÙ

2 UOVA (PASTORIZZATE)

60 G ZUCCHERO

250 G MASCARPONE

**1 CC LIQUORE ALL'UOVO
O RUM**

AVANZI DI BISCOTTI

**150 ML CAFFÈ FORTE, NON
ZUCCHERATO**

**CACAO IN POLVERE
PER GUARNIRE**



Ingredienti per 4 persone



- 1** Separare i tuorli dagli albumi
- 2** Sbattere i tuorli con lo zucchero fino ad ottenere una crema spumosa
- 3** Aggiungere mascarpone, liquore all'uovo o rum
- 4** Montare gli albumi a neve e incorporare alla crema
- 5** Inzuppare per un attimo gli avanzi di biscotti nel caffè
- 6** Adagiare nei bicchierini o nelle coppette
- 7** Ricoprire con un po' di crema
- 8** Fare un altro strato di biscotti e concludere con la crema
- 9** Mettere in frigo
- 10** Prima di servire guarnire con il cacao in polvere

1 tuorlo pastorizzato = 20 g

1 albume pastorizzato = 30 - 40 g

MACEDONIA DI FRUTTA

1 KG

**FRUTTA MISTA (MELA,
PERA, KIWI..)**

SUCCO DI MEZZO LIMONE

ZUCCHERO A PIACERE



Ingredienti per 4 persone



- 1** Lavare la frutta e se necessario sbucciarla
- 2** Tagliare a pezzetti di grandezza regolare
- 3** Mescolare con succo di limone e zucchero e lasciare riposare per un po'

IL CONSIGLIO DELLO CHEF

Servire la macedonia a temperatura ambiente per esaltare il sapore degli ingredienti.

Aggiungere eventualmente nocciole, noci e uvetta alla macedonia di frutta.

DIESE LEBENSMITTEL FINDEN WIR

16%

GEKOCHTES UND SELBST ZUBEREITETES
PRODOTTI GIÀ COTTI



14%

BROT & BACKWAREN
PANE E PRODOTTI DA FORNO



MILCHPRODUKTE
LATTICINI

6%

QU SPESSE NELLA PATTUMIERA

AM HÄUFIGSTEN IN DER TONNE

9%

SONSTIGE LEBENSMTTEL
ALTRI ALIMENTI



34%

FRUTTA E VERDURA
OBST & GEMÜSE



11%

GETRÄNKE
BEVANDE



7%

FERTIG- UND
TIEFKÜHLPRODUKTE
PRODOTTI FINITI
E SURGELATI



Impressum - Herausgeber/Editore: Autonome Provinz Bozen, Südtirol/
Provincia Autonoma di Bolzano - Grafische Erstellung/Grafica: EffeKti,
Neumarkt/Egna - Druck/Stampa: La Bodoiana, Bozen/Bolzano
Quelle - Fonte: Umfrage unter 1.000 Befragten in Deutschland ab 14 Jahren, Bundes-
ministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (Herbst 2018)

GLI ALIMENTI CHE FINISCONO P