



Il ricettario anti-spreco di Mezzavia di Montegrotto Terme

# ZERO SPRECO, 100% RECUPERA!





MINISTERO DEL LAVORO  
e delle POLITICHE SOCIALI



REGIONE DEL VENETO



Progetto grafico a cura di:  
Rachele Salmaso e Jacques Junior Um Magnang

Impaginazione a cura di:  
Lilia Lega

Ricettario realizzato nell’ambito del progetto “Terzo a chi? Opportunità per la terza età” promosso da Fondazione La Casa in collaborazione con Amici di Nuovo Villaggio, Circolo NOI – SS. Crocifisso e Croce Rossa Italiana – Comitato Terme Euganee.

Il progetto è finanziato dalla Regione del Veneto con risorse statali del Ministero del Lavoro e delle Politiche sociali.

## Frutta, verdura e legami al centro

Ci sono luoghi semi-periferici, lontani dai principali servizi e dal centro città, eppure centrali nella vita di chi li abita. Ci sono poi spazi quadrati che, dopo anni di chiusura, cercano di trasformarsi in cerchi aperti alla comunità, con porte che si riaprono e nuove occasioni di incontro. È quanto accaduto all'Ex Monastero di Santa Chiara di Montegrotto Terme.

All'interno di questo spazio aperto alla cittadinanza grazie alla collaborazione tra l'amministrazione comunale ed enti del Terzo Settore, si è inserito, tra le numerose iniziative, il progetto "**Terzo a chi? Opportunità per la terza età**", promosso da Fondazione La Casa insieme ad Amici di Nuovo Villaggio, Circolo NOI SS. Crocifisso e Croce Rossa Italiana – Comitato Terme Euganee e finanziato dalla Regione del Veneto. Ed è proprio grazie a questo progetto che, una volta al mese, nell'Ex Monastero si è svolta la **recupera alimentare**: la ridistribuzione gratuita di frutta e verdura invenduta e, altrimenti, sprecata.

Ogni mese in tante e tanti - persone anziane, giovani e famiglie - hanno partecipato a questo appuntamento. La recupera alimentare ha permesso non solo di rendere accessibili frutta e verdura, ma anche di ridurre lo spreco e creare preziose opportunità di incontro, scambio intergenerazionale e socializzazione, restituendo valore sia al cibo sia ai legami di vicinato.

## Dall'eccedenza all'eccellenza

Gli ortaggi della recupera, proprio perché spesso vicini alla scadenza, vanno cucinati subito. Ma quali sono le migliori ricette anti-spreco? La risposta è in questo ricettario! Nel corso del 2025, nell'ambito di un concorso dedicato ai partecipanti e alle partecipanti alla recupera, sono state raccolte **dieci ricette semplici e veloci**, che racchiudono tutto il senso di questo progetto: l'impegno a evitare gli sprechi e il desiderio di stare insieme, anche attorno a un tavolo. Una giuria speciale ha premiato la ricetta più creativa e veloce, che troverete in fondo al ricettario con una menzione d'onore.

## **100% creatività...non solo in cucina!**

Il cibo unisce e per questo, per rendere ancora più unico questo ricettario, è stato bandito il concorso “**Zero spreco, 100% creatività**” dedicato a ragazze e ragazzi residenti in Veneto. L’obiettivo del concorso? Realizzare un’idea grafica per il ricettario anti-spreco! Rachele Salmaso e Jacques Junior Um Magnang hanno presentato un progetto insieme e sono risultati vincitori con la grafica che accompagna queste pagine: un progetto semplice, immediato e pieno di colori, proprio come i sabati mattina trascorsi insieme in occasione della recupera.

### **Un ricettario speciale**

Da un lato l’inventiva di chi partecipa alla recupera, dall’altro la creatività di due giovani studenti: questo ricettario unisce tutti gli ingredienti del progetto, offrendo idee pratiche e consigli per cucinare senza sprechi e rendere speciale una cena in famiglia o con gli amici. Il consiglio più importante? Passare dalla recupera!

# SPAGHETTI AI PEPERONI

**PROPOSTA DA:** *Liliana*  
**PER QUANTE PERSONE:** 4

## PROCEDIMENTO

Tagliare a cubetti i peperoni e tritare finemente la cipolla. In un tegame con un filo d'olio versare prima la cipolla, poi unire i peperoni e mescolare. Condire con: sale, pepe, capperi e tonno sotto olio.

Nel frattempo, in una pentola con acqua abbondante, cuocere gli spaghetti al dente, scolare e versare nel tegame con il sugo preparato. Mantecare e unire grana o pecorino grattugiato.



## INGREDIENTI

400 gr spaghetti  
2 peperoni rossi  
2 peperoni gialli  
1 cipolla  
1 scatoletta di tonno (circa 160 g)  
1 manciata di capperi  
Formaggio grana o pecorino  
Olio, sale e pepe q.b.



## PER QUALE OCCASIONE?

*Per un pranzo in famiglia*

**ORTAGGI DELLA  
RECUPERA UTILIZZATI  
PER QUESTA RICETTA**  
*Peperoni gialli, rossi e cipolla*

# STRUDEL DI VERDURE

**PROPOSTA DA:** Giovanna  
**PER QUANTE PERSONE:** 2

## PROCEDIMENTO

Lavare e pulire le verdure e tagliarle a cubetti.

In una padella con un filo d'olio e uno spicchio d'aglio, saltare le verdure per 15 minuti.

Prendere la pasta sfoglia, stenderla su una teglia con carta da forno, metterci le verdure e una mozzarella tagliata e cubetti.

Arrotolate la sfoglia e praticate qualche taglio sulla pasta, successivamente bagnatela con un po' di latte.

Cuocere in forno per 40 minuti a 180 gradi.



## INGREDIENTI

Carote  
Fagiolini  
Catalogna  
Pasta sfoglia  
Mozzarella  
Aglio  
Olio  
Latte

## PER QUALE OCCASIONE?

*Per tutti i giorni*

**ORTAGGI DELLA RECUPERA UTILIZZATI PER QUESTA RICETTA**  
*Carote, fagiolini e catalogna*



## Piccolo manuale anti-spreco

A ridurre lo spreco alimentare si inizia già a casa, prima di andare a fare la spesa!

1. Hai mai pensato ad un **menù settimanale**? Oltre a facilitare la gestione dei pasti, è un ottimo modo per acquistare solo gli alimenti di cui hai davvero bisogno e nelle giuste quantità.
2. **Controlla frigorifero e dispensa** per capire di quali ingredienti hai davvero bisogno e quali invece dovrai cucinare il prima possibile. Ricorda di tenere conto delle date di scadenza e anche che, in molti casi, i cibi possono essere consumati anche dopo.
3. Un consiglio semplice e fondamentale: fai una **lista della spesa**!

Fonte: Osservatorio Waste Watcher International

# CREMA DI PISELLI E ZENZERO

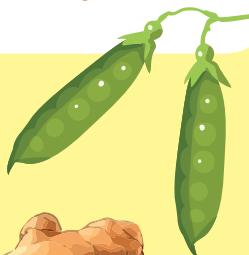
**PROPOSTA DA:** Paolo

**PER QUANTE PERSONE:** 2

## PROCEDIMENTO

Lavare la zucchina e tagliarla prima a fette e poi a piccoli cubetti; lavare una manciata di foglie di menta fresca e preparare i piselli. Tagliare qualche fettina di zenzero fresco e versare tutti gli ingredienti nella brocca di un frullatore. Aggiungere il succo di lime o limone, un paio di cucchiai di olio e un pizzico di sale. Frullare il tutto finché la consistenza della crema non risulta soddisfacente.

Se la crema risulta troppo densa, aggiungere un po' di olio.



## INGREDIENTI

200 gr piselli lessati

1 zucchina

1 lime o 1 limone piccolo

Zenzero fresco q.b.

Olio e sale q.b.

Menta fresca a piacere

## PER QUALE OCCASIONE?

*Per uno spuntino con un amico*

**ORTAGGI DELLA  
RECUPERA UTILIZZATI  
PER QUESTA RICETTA**  
**Zenzero**



# CAVOLFIORTE

**PROPOSTA DA:** *Lorenzo*  
**PER QUANTE PERSONE:** 6

## PROCEDIMENTO

Cuocere il cavolfiore in acqua bollente fino a renderlo tenero. Trasferire nel mixer insieme ai ceci già cotti, all'olio extravergine d'oliva e al sale, e frullare fino a ottenere un composto omogeneo. Trasferire l'impasto in una ciotola, aggiungere i semi di lino macinati e mescolare bene. Lasciare riposare in frigorifero per almeno 2 ore (meglio se per tutta la notte) per permettere al composto di compattarsi naturalmente, senza necessità di aggiungere altro pangrattato. Trascorso il tempo di riposo, dare all'impasto la forma di 6 cotolette. Se l'impasto risulta troppo umido, aggiungere un po' di pangrattato. Passare le cavolfiorette nella pastella a base di farina e acqua, poi ricoprirlle con pangrattato. Cuocere in un tegame antiaderente con un filo d'olio per circa 5 minuti per lato, finché non risultino dorate e croccanti. Servire calde, accompagnandole con patate al forno.



## INGREDIENTI

150 gr cavolfiore  
500 gr ceci già cotti  
2 cucchiali di semi di lino macinati  
Pangrattato  
Sale qb  
Farina qb  
Olio extra vergine di oliva

**PER QUALE OCCASIONE?**  
*Una cena sana e gustosa*

**ORTAGGI DELLA  
RECUPERA UTILIZZATI  
PER QUESTA RICETTA**  
*Cavolfiore*

# HUMMUS DI ZUCCA

**PROPOSTA DA:** *Letizia*  
**PER QUANTE PERSONE:** 5

## PROCEDIMENTO

Tagliare a pezzi la zucca e cuocerla in forno preriscaldato ventilato per circa 35 minuti, fino a quando risulta cotta e morbida.

Togliere la buccia e i semi. Versa un filo d'olio in una padella, scalolare l'aglio e unire la zucca. Fare cuocere per 5 minuti.

Scolare i ceci già cotti e sciacquare sotto l'acqua corrente. Mettere i ceci in un frullatore e unire il succo di limone e la zucca cotta. Aggiungere l'olio, il sale, il pepe e la tahina, dopodiché frullare il tutto.



## INGREDIENTI

1/2 zucca  
400 gr ceci  
Un cucchiaio di taina  
1 limone  
1 spicchio d'aglio  
Sale, pepe, olio

## PER QUALE OCCASIONE?

*Per un aperitivo con amici*

**ORTAGGI DELLA  
RECUPERA UTILIZZATI  
PER QUESTA RICETTA**  
Zucca



## Piccolo manuale anti-spreco

E quando arrivi al supermercato? Ecco quale consiglio per evitare gli sprechi:

1. **Rispetta la lista** e non andare al supermercato a stomaco vuoto: fare la spesa con la pancia o con gli occhi non conviene!
2. Hai visto un prodotto in offerta, ma non lo avevi mai acquistato prima? Oppure c'è il “paghi 1x2” e sai già che non riuscirai a cucinarlo e mangiarlo tutto? **Non farti abbindolare dagli sconti**, prima di comprare rifletti sulle tue reali esigenze: risparmiare su un prodotto per poi buttarlo sarebbe un peccato.
3. I cibi che più vengono sprecati una volta arrivati nelle nostre case sono quelli deperibili come **pane, frutta e verdura**: fai attenzione alle quantità ed evita di “fare scorta” se non ce n’è davvero bisogno!

Fonte: Osservatorio Waste Watcher International

# FALAFEL DI CECI

**PROPOSTA DA:** Anna

**PER QUANTE PERSONE:** 5

## PROCEDIMENTO

Per preparare i falafel, mette i ceci secchi in ammollo in acqua fredda per almeno 12 ore. Una volta trascorso il tempo, scolare i ceci e asciugarli accuratamente. Per sicurezza asciugarli ulteriormente per 10 minuti in forno ventilato preriscaldato a 100°). Versare i ceci in un mixer.

Tagliare la cipolla a pezzi grossolani e aggiungerla nel mixer insieme allo spicchio di aglio schiacciato o spremuto. Insaporire con sale, pepe e cumino e tritare il tutto.

Tritare il prezzemolo a parte prima di unirlo al composto: non sminuzzare direttamente nel mixer perché rilascerebbe troppa acqua. Amalgamare tutto e trasferire l'impasto ottenuto in una pirofila. Lasciare riposare in frigorifero per almeno un'ora. Prendere delle piccole porzioni di impasto e schiacciarle leggermente tra i palmi delle mani.

Procedere in questo modo fino a formare tutti i falafel, circa una cinquantina. Passare alla frittura: versare l'olio di semi in un pentolino fino alla temperatura di 170° e friggere pochi falafel per volta, con l'aiuto di una schiumarola. Una volta dorati, scolare e lasciare assorbire l'olio su carta paglia.

## INGREDIENTI

500 gr ceci secchi  
1 cipolla piccola  
1 spicchio d'aglio  
1 mazzetto prezzemolo  
1 pizzico cumino in polvere  
1 pizzico sale fino  
1 pizzico pepe nero

## PER QUALE OCCASIONE?

*Per una cena con gli amici*

## ORTAGGI DELLA RECUPERA UTILIZZATI PER QUESTA RICETTA

*Cipolle e prezzemolo*



# RISOTTO DI PEPPERONI

**PROPOSTA DA:** Cristina  
**PER QUANTE PERSONE:** 2

## PROCEDIMENTO

Lavare i peperoni togliere i semi e il picciolo, poi frullarli. In una padella con un filo d'olio, versare la cipolla tagliata, poi aggiungere i peperoni. In una pentola tostare il riso e poi versare un po' alla volta il brodo. A metà cottura del riso, versare i peperoni e ultimare la cottura, se serve versare ancora brodo. Una volta cotto, lasciare riposare il riso qualche minuto prima di servirlo.



## INGREDIENTI

1 peperone  
1 cipolla  
100 gr riso  
Olio  
Sale  
Brodo vegetale

**PER QUALE OCCASIONE?**  
*Per un pranzo tranquillo*

**ORTAGGI DELLA  
RECUPERA UTILIZZATI  
PER QUESTA RICETTA**  
*Peperoni*



# FARINATA DI CAVOLO NERO E BORLOTTI

**PROPOSTA DA:** Elena  
**PER QUANTE PERSONE:** 4

## PROCEDIMENTO

Pulire il cavolo nero togliendo il gambo centrale da ogni foglia, lavare e tagliare sottilmente. Pulire carote, sedano e cipolla e tritarli finemente per il soffritto. Scaldare un giro d'olio in un tegame dal bordo alto con l'aglio. Unire le verdure, il peperoncino e qualche foglia di salvia. Fare appassire ed eliminare l'aglio. Unire il cavolo, farlo ammorbidente qualche minuto, poi versare la passata e il concentrato di pomodoro. Allungare con il brodo fino a coprire il cavolo. Lasciare cuocere per circa 30 minuti e aggiustare di sale e pepe.

Incorporare i fagioli scolati e proseguire la cottura. Aggiungere la farina di mais per polenta istantanea e cuocere il tempo necessario affinché venga assorbita. Quando la farinata avrà raggiunto una consistenza densa, considerarla pronta e servire calda con un filo d'olio a crudo.



## INGREDIENTI

100 gr farina di mais per polenta istantanea  
300 gr cavolo nero  
200 gr fagioli borlotti già cotti  
1 cipolla rossa  
2 spicchi d'aglio  
2 carote  
70 gr di sedano  
1 peperoncino fresco  
Salvia q.b.  
3 cucchiai di passata di pomodoro  
1 cucchiaio di concentrato di pomodoro  
Brodo vegetale q.b.

## PER QUALE OCCASIONE?

*Per una cena tranquilla*

## ORTAGGI DELLA RECUPERA UTILIZZATI PER QUESTA RICETTA

*Cavolo nero*

## Piccolo manuale anti-spreco

Una volta a casa resta solo una cosa da fare, sistemare la spesa in modo da evitare gli sprechi:

1. Il modo più intelligente per **sistemare i cibi** appena acquistati? Riponi quelli nuovi dietro o sotto a quelli già presenti, mettendo “davanti” quelli più prossimi alla scadenza o da cucinare a breve!
2. Per garantire la **conservazione ottimale nel frigo** scegli il ripiano giusto per ogni tipologia di alimento, imposta la temperatura corretta (+4 °C) ed evita di riempire ogni angolo del frigorifero: l’aria fredda deve poter circolare liberamente.
3. **Hai acquistato troppo cibo fresco? Lo puoi congelare!** Non solo carne o pesce, ma anche verdura cruda oppure cotta. Lo stesso vale anche per le pietanze da preparare in grande quantità o in anticipo! Ricorda di annotare contenuto e data sul sacchetto o sul contenitore chiusi ermeticamente.

Fonte: Osservatorio Waste Watcher International

# LINGUINE AL PESTO DI CAVOLFIORI

PROPOSTA DA: *Maria Rosa*  
PER QUANTE PERSONE: 4

## PROCEDIMENTO

Tritare lo spicchio d'aglio e il porro, metterli in una padella con un filo d'olio e lasciarli rosolare.

Unire le cime del cavolfiori e il gambo tritato con sale e pepe. Cuocere con un coperchio per 10-15 minuti, mescolando ogni tanto, una volta cotto far raffreddare e frullare.

Unire in una padella con grana o pecorino grattugiato, noci, olio e 1 peperoncino tritato e mescolare. In una pentola con acqua abbondante, far bollire e poi salare, cuocere al dente 400 g di linguine. Scolarle e versarle nella padella con il pesto e mantecare a fuoco vivo.



## INGREDIENTI

1 cavolfiore  
(500 g di cime e gambo)  
1 spicchio d'aglio  
1 porro  
5 noci tritate  
1 peperoncino  
400 gr linguine  
Sale, olio, pepe q.b.  
Grana o pecorino a piacere

## PER QUALE OCCASIONE?

*Per un pranzo con la figlia che è venuta a trovarmi con un'amica austriaca.*

## ORTAGGI DELLA RECUPERA UTILIZZATI PER QUESTA RICETTA

*Cavolfiori, porro e noci*



La ricetta di *Maria Rosa*  
è risultata vincitrice perché è creativa,  
ma anche veloce e facilmente replicabile.

Degno di nota il fatto  
che tutti gli ingredienti principali  
vengono dalla recupera!





Scopri i nostri progetti su  
[www.fondazionelacasa.org](http://www.fondazionelacasa.org)

Fondazione La Casa onlus  
Via Del Commissario, 42  
35124, Padova (PD)  
[info@fondazionelacasa.org](mailto:info@fondazionelacasa.org)  
C.F.: 92141440286





**ZERO SPRECO,  
100% RECUPERA!**