



Il ricettario anti-spreco
del Rione Crocifisso

**ZERO SPRECO,
100% RECUPERA!**





MINISTERO DEL LAVORO
e delle POLITICHE SOCIALI



REGIONE DEL VENETO



opportunità per la terza età



Progetto grafico a cura di:
Riccardo Barzon

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.

Recuperiamo frutta, verdura e legami

Ogni due settimane, in via del Commissario 44, nel Rione Crocifisso di Padova, succede qualcosa di speciale: nel primo pomeriggio si comincia a sentire il rumore delle rotelle dei carelli portaspesa. Alcune signore si avvicinano alla sala dove, pochi minuti dopo, avrà luogo la recupera alimentare. L'attesa cresce insieme alle chiacchiere e alla curiosità: quali ortaggi saranno stati recuperati al mercato ortofrutticolo di Padova e quale ricetta potranno preparare alle loro famiglie?

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 Italia – Comitato Terme Euganee e finanziato dalla Regione del Veneto, si è posto un obiettivo importante: contrastare l'isolamento sociale delle persone anziane in zone semi-periferiche e con difficile accesso ai servizi, anche attraverso attività come la ridistribuzione gratuita delle eccedenze alimentari.

Attraverso la recupera, infatti, si rendono accessibili frutta e verdura, contrastando lo spreco e creando opportunità di incontro, di scambio intergenerazionale e socializzazione ridando valore al cibo e 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? Questo ricettario è la risposta! 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 rapida e creativa, 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 tra i 15 e i 20 anni residenti in Veneto.

L'obiettivo del concorso?

Realizzare un'idea grafica per il ricettario anti-spreco! Il vincitore del concorso, **Riccardo Barzon**, ha realizzato la grafica che accompagna queste pagine: un progetto colorato e vitale, che ricorda quanto i piccoli gesti possano fare la differenza nella tutela della natura e dell'ambiente, proprio come la *recupera alimentare*.

Un ricettario speciale

Da un lato l'inventiva di chi partecipa alla recupera, dall'altro la creatività di un giovane grafico in erba: 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!

Pasta con broccoli e pesto di anacardi

PROPOSTA DA:

Lorenzo

PER QUANTE PERSONE:

2

PER QUALE OCCASIONE?

**Il pranzo della domenica
con la mia ragazza**

INGREDIENTI

- 1 broccolo
- 1 spicchio di aglio
- 50 gr anacardi
- 20 gr mandorle
- 200 gr pasta corta
- Olio extravergine di oliva
- Lievito alimentare q.b.

PROCEDIMENTO

Lavare il broccolo, tagliare il gambo e conservarlo, dopodiché tagliare il resto e isolare ogni cimetta. Se necessario tagliarla a metà. Scaldare un po' di olio in padella, rosolare uno spicchio d'aglio e mettere a cuocere le cime del broccolo per circa 20 minuti. Aggiungere acqua se necessario alla cottura, fare attenzione che i broccoli non siano troppo duri.

Mentre i broccoli cuociono, portare a bollire una casseruola con dell'acqua e cucinare il gambo per una decina di minuti in modo da non sprecare nessuna parte del broccolo.

Riporre gli anacardi e le mandorle in un recipiente, aggiungere un po' di acqua di cottura del gambo del broccolo per rendere la frutta secca più facile da frullare.

Una volta cotto il gambo e lasciata in ammollo per qualche minuto la frutta secca, procedere a frullare questi ingredienti insieme fino a raggiungere una crema.

Una volta preparato il pesto di anacardi, bollire una casseruola per mettere a cuocere la pasta.

Nel frattempo i broccoli saranno pronti. Scolare la pasta e unirla ai broccoli nella padella, aggiungere la crema di anacardi e mandorle, mescolare il tutto e se necessario aggiungere acqua di cottura per legare il tutto. Infine, aggiungere una spolverata di lievito alimentare.

ORTAGGI DELLA RECUPERA UTILIZZATI PER QUESTA RICETTA

Broccoli

Minestrone svuotafrigo

PROPOSTA DA:
Maria

PER QUANTE PERSONE:
4

PER QUALE OCCASIONE?
Una cena sana e leggera

INGREDIENTI

- 1 cipolla
- 1 sedano
- 1 carota
- 1 patata
- 3 zucchine
- Mezza zucca tipo delica
- Piselli surgelati
- 1 cavolfiore
- 2 pomodori
- Sale fino e olio q.b.

PROCEDIMENTO

Scongelare i piselli. Lavare tutte le verdure e asciugarle. Prendere la zucca, rimuovere la buccia esterna e togliere i semi, poi tagliare a cubetti. Tagliare zucchine, patate e pomodori in modo da ridurli a cubetti.

Prendere il cavolfiore, togliere il gambo e dividerlo a metà fino a ricavare delle cimette.

Sbucciare le patate, tagliarle a cubetti.

Tritare carote, cipolla e sedano finemente.

Aggiungere in una pentola con un filo d'olio carote, cipolla e sedano, far rosolare per una decina di minuti.

Unire patate, zucca e cavolfiori, coprire con acqua e dopo aver portato ad ebollizione, far cuocere per 25-30 minuti. Aggiungere zucchine, piselli e pomodori e far cuocere per altri 5-10 minuti.

Salare a piacimento.

ORTAGGI DELLA RECUPERA UTILIZZATI PER QUESTA RICETTA

Cavolfiore, carote, zucchine e zucca

Finocchi gratinati

PROPOSTA DA:
Cristina

PER QUANTE PERSONE:
4

PER QUALE OCCASIONE?
Una cena con gli amici

INGREDIENTI

- 1 kg finocchi
- 40 gr pangrattato
- 30 gr olive taggiasche
- Origano secco q.b.
- Prezzemolo secco q.b.
- Rosmarino secco q.b.
- Acqua
- Olio extravergine d'oliva
- Sale fino q.b.

PROCEDIMENTO

Per prima cosa lavare e pulire i finocchi eliminando la base e la parte superiore, poi rimuovere lo strato più esterno. Dividere i finocchi a metà e tagliarli a fettine sottili. Trasferire i finocchi in una ciotola e condire con olio, origano, prezzemolo e rosmarino. Unire anche il sale, poi mescolare bene per insaporire.

Per la cottura: scaldare l'olio in un'ampia padella, versare i finocchi e cuocerli a fiamma vivace per qualche minuto. Dopodiché aggiungere l'acqua, abbassare la fiamma e cuocere con il coperchio per 10 minuti.

Aggiungere le olive e il pangrattato, poi alzare nuovamente la fiamma e mescolate per circa un minuto finché la panatura non risulterà dorata.

ORTAGGI DELLA RECUPERA UTILIZZATI PER QUESTA RICETTA

Finocchi

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 a un **menu 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

Melanzane alla parmigiana

PROPOSTA DA:
Daniela

PER QUANTE PERSONE:
6

PER QUALE OCCASIONE?
Il pranzo della domenica

INGREDIENTI

- 3 melanzane
- 1 spicchio aglio
- 1 lt passata di pomodoro
- 500 gr mozzarella per pizza a fette
- 50 gr formaggio grattugiato
- Basilico fresco q.b.
- Olio d'oliva q.b.
- Sale fino q.b.
- Olio di semi

PREPARAZIONE

Rosolare uno spicchio d'aglio in una padella con olio caldo, aggiungere la passata di pomodoro, salare, unire il basilico, aggiungere poca acqua e cuocere dolcemente. Tagliare la mozzarella a cubetti.

Lavare e spuntare le melanzane, affettarle nel senso della lunghezza, asciugarle e friggerle in olio di semi a 170° pochi pezzi alla volta. Scolare su carta assorbente.

Versare un po' di sugo in una pirofila, disporre uno strato di melanzane, coprire con sugo, aggiungere mozzarella, formaggio e basilico. Ripetere gli strati fino all'ultima melanzana, terminare con mozzarella e spolverata di formaggio.

Inforntare a 200° per 30 minuti e lasciar riposare prima di servire, calda o fredda.

QUALI ORTAGGI DELLA RECUPERA HAI UTILIZZATO?

Melanzane

Klako (Polpette alla banana)

PROPOSTA DA:
Fatouma

PER QUANTE PERSONE:
4

PER QUALE OCCASIONE?
Una cena veloce in famiglia

INGREDIENTI

- 150 gr riso basmati
- 1 cipolla
- 3 banane mature
- Zenzero fresco grattugiato q.b.
- Timo fresco o secco q.b.
- Sale fino q.b.
- Olio extravergine d'oliva

PROCEDIMENTO

Sciacquare un paio di volte con acqua il riso. Sbucciare e tritare la cipolla. Cuocere riso e cipolla in casseruola con il metodo per assorbimento, utilizzando poca acqua: il riso deve risultare cotto ma asciutto. Trasferire in un contenitore e lasciare raffreddare in frigorifero.

Il giorno seguente, tritare grossolanamente riso e cipolla con un mixer. Sbucciare e tagliare le banane grossolanamente, unirle al riso e condire con sale, zenzero e timo. Mescolare bene, assaggiare e regolare di sapore. Coprire con pellicola e lasciare riposare in frigorifero per circa 30 minuti. Formare delle piccole polpette, disporle su una teglia rivestita di carta forno e spennellare con poco olio. Cuocere in forno preriscaldato a 200 °C per 10 minuti, poi girare le polpette e proseguire la cottura per altri 5 minuti. Servire tiepide.

ORTAGGI DELLA RECUPERA UTILIZZATI PER QUESTA RICETTA

Banane

Torta salata di verdure

PROPOSTA DA:
Sandra

PER QUANTE PERSONE:
4

PER QUALE OCCASIONE?
Un pranzo con i miei nipoti

INGREDIENTI

- 1 cipolla bianca
- 2 zucchine
- 1 melanzana
- 1 peperone
- 1 porro
- 1 uovo
- 1 rotolo di pasta sfoglia rotonda
- Olio q.b.
- Formaggio grana q.b.

PROCEDIMENTO

Lavare e tagliare le verdure a cubetti, unire in una padella con un filo d'olio e cuocere a fuoco basso per 20 minuti, aggiustando di sale e pepe a piacere. In una tortiera di 20 cm di diametro stendere la pasta sfoglia, con la carta forno e farcirla con le verdure. Sbattere l'uovo e versarlo sopra alle verdure, insieme ad abbondante formaggio grana. Cuocere in forno statico preriscaldato per 20 minuti a 180 gradi.

ORTAGGI DELLA RECUPERA UTILIZZATI PER QUESTA RICETTA

Melanze, zucchine e peperoni

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

Pollo DG

PROPOSTA DA:
Junior

PER QUANTE PERSONE:
4

PER QUALE OCCASIONE?
Un pranzo con i miei
coinquilini

INGREDIENTI

- 1 pollo intero
- 200 gr fagiolini
- 3 carote
- 2 peperoni
- 2 spicchi d'aglio
- 3 platani gialli
- 1 lattina di pomodori pelati
- Alloro
- 1 cucchiaio di prezzemolo tritato
- 1 cucchiaino di zenzero in polvere
- 1 dado da brodo di pollo
- 1 bicchiere d'acqua
- 2 cucchiai di olio d'oliva
- Sale e pepe

PREPARAZIONE

Tagliare il pollo in circa 4 pezzi, se intero, e bagnarlo con il succo di limone.

Aggiungere l'olio in una pentola e rosolare i pezzi di pollo. Nel frattempo, pelare e affettare finemente le cipolle e i peperoni. Una volta dorati i pezzi di pollo, toglierli e metterli da parte. Rosolare le cipolle con l'aglio schiacciato (circa 3 minuti). Quando diventano traslucide, aggiungere la lattina di pomodori pelati. Cuocere a fuoco lento per 5 minuti. Aggiungere i fagiolini, i peperoni e le carote. Aggiungere lo zenzero, il peperoncino in polvere, il brodo e le foglie di alloro. Condire con sale e pepe. Aggiungere il pollo e il bicchiere d'acqua e cuocere a fuoco lento per circa 30 minuti. Friggere i platani e aggiungerli durante gli ultimi 10 minuti di cottura.

ORTAGGI DELLA RECUPERA UTILIZZATI PER QUESTA RICETTA

Peperoni, fagiolini e prezzemolo

Uova trifolate con le zucchine

PROPOSTA DA:
Rachele

PER QUANTE PERSONE:
4

PER QUALE OCCASIONE?
Un pranzo porta e offri

INGREDIENTI

- 4 zucchine
- 4 uova
- 1 pizzico sale, pepe, noce moscata
- 1 mazzetto Prezzemolo
- Olio extra vergine d'oliva q.b.
- 1 cipolla piccola

PROCEDIMENTO

Lavare le zucchine e tagliare le estremità. Affettare a rondelle e poi dividere a metà. Scaldare una padella con un filo d'olio extravergine d'oliva e far rosolare la cipolla tagliata a rondelle sottili. Aggiungere le zucchine, insaporire con sale, pepe e una spolverata di noce moscata. Cuocere a fiamma vivace, mescolando di tanto in tanto finché le zucchine risultano dorate ma ancora morbide.

Con un cucchiaio creare degli spazi tra le zucchine e rompere le uova direttamente in padella.

Condire con un pizzico di sale, pepe e un po' di noce moscata.

Coprire con un coperchio e lasciare cuocere finché le uova sono alla consistenza desiderata. Cospargere con prezzemolo fresco tritato, spegnere il fuoco e servire.

ORTAGGI DELLA RECUPERA UTILIZZATI PER QUESTA RICETTA

Zucchine

Budino di cachi

PROPOSTA DA:

Paola

PER QUANTE PERSONE:

6

PER QUALE OCCASIONE?

**Una merenda
con i miei nipoti**

INGREDIENTI

- 4 cachi
- 4 cucchiai di cacao amaro

PREPARAZIONE

Rimuovere il picciolo dai cachi, sciacquare sotto l'acqua corrente, tagliarli a metà e svuotarli in una ciotola, con l'aiuto di un cucchiaio. Aggiungere il cacao e frullare con un frullatore a immersione, fino a ottenere un composto omogeneo e senza grumi. Sbattere delicatamente la ciotola per fare emergere le bolle d'aria e suddividere il composto in stampi da budino, ciotole o tazze. Lasciare riposare in frigo per almeno un'ora, poi capovolgere su un piatto o gustare direttamente dalla ciotola.

ORTAGGI DELLA RECUPERA UTILIZZATI PER QUESTA RICETTA

Cachi

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 la 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

Peperoni "ammollicati"

PROPOSTA DA:
Flavia

PER QUANTE PERSONE:
4

PER QUALE OCCASIONE?
Una cena in famiglia

INGREDIENTI

- 1 peperone rosso
- 1 peperone giallo
- 150 gr pane raffermo
- Olio extravergine d'oliva
- Origano, basilico
- Sale e pepe
- 1 spicchio di aglio



PROCEDIMENTO

Lavare e tagliare a strisce sottili i peperoni e metterli in una ciotola, aggiungere olio, sale, pepe e aglio tritato.

Frullare il pane e versarlo nella ciotola con i peperoni.

Unire origano e basilico, mescolare bene in una teglia con carta forno, versare tutto il composto spolverizzare con altro pane grattugiato e un filo d'olio.

Inforntare a 180 gradi per 20 minuti.

Metterli su un piatto da portata e aggiungere qualche foglia di basilico.

ORTAGGI DELLA RECUPERA UTILIZZATI PER QUESTA RICETTA

Peperoni gialli e rossi

La ricetta di Flavia è stata premiata perché la lista degli ingredienti consiste unicamente di ortaggi recuperati, è velocissima – si realizza in meno di 30 minuti – ed è semplice da rifare!

**ZERO SPRECO,
100% RECUPERA!**



Scopri i nostri progetti su
www.fondazionelacasa.org

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



**ZERO SPRECO,
100% RECUPERA!**