



**Il ricettario anti-spreco  
del Rione Crocifisso**

**ZERO SPRECO,  
100% RECUPERA!**





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 carrelli 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 redistribuzione 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!



**ZERO SPRECO. 100% 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 bollore 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

**ZERO SPRECO, 100% RECUPERA!**

## **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**

Scongela 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 piacere.

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

Cavolfiore, carote, zucchine e zucca

**ZERO SPRECO. 100% RECUPERA!**

## **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 mescolare 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 **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



**ZERO SPRECO. 100% RECUPERA!**

## 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.

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

### QUALI ORTAGGI DELLA RECUPERA HAI UTILIZZATO?

Melanzane

**ZERO SPRECO, 100% RECUPERA!**

## **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

**ZERO SPRECO. 100% RECUPERA!**

## **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**

Melanzane, 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



**ZERO SPRECO. 100% RECUPERA!**

## 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

**ZERO SPRECO, 100% RECUPERA!**

## **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 cucchiaino 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

**ZERO SPRECO. 100% RECUPERA!**

## **Budino di cachi**

**PROPOSTA DA:**  
**Paola**

**PER QUANTE PERSONE:**  
**6**

**PER QUALE OCCASIONE?**  
**Una merenda  
con i miei nipoti**

### **INGREDIENTI**

- 4 cachi
- 4 cucchiaini 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 cucchiaino. 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



**ZERO SPRECO. 100% RECUPERA!**

## **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.

Infornare 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



**ZERO SPRECO, 100% RECUPERA!**

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](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

A detailed botanical illustration border surrounds the central text. It includes various elements: a whole peach in the top left, a peach half with a pit in the middle left, a peach in the bottom left, and a peach half in the bottom right. There are also several white flowers with yellow centers, small blue daisies, green leaves, and clusters of raspberries in purple, blue, and green. Small golden-brown spheres are scattered throughout the design.

**ZERO SPRECO,  
100% RECUPERA!**