



# *Il piccolo ricettario della cucina di recupero*

*Publicazione realizzata nell'ambito del progetto  
"CiBiTe – Cibo, Biodiversità e Territorio" –  
azione  
"Educazione e sensibilizzazione"  
cofinanziato dal Servizio Sviluppo Sostenibile  
della Regione Autonoma della Sardegna  
e dall'Area Marina Protetta Capo Carbonara –  
2012*

## *Il piccolo ricettario della cucina di recupero*

*Il piccolo ricettario della cucina di recupero nasce nell'ambito del progetto "CiBiTe - Cibo, Biodiversità e Territorio" - azione "Educazione e sensibilizzazione, cofinanziato dal Servizio Sviluppo Sostenibile della Regione Autonoma della Sardegna e dall'Area Marina Protetta Capo Carbonara - Comune di Villasilmius, svolto nell'Istituto comprensivo di Villasilmius (CA) e realizzato nell'anno scolastico 2011-2012.*

*I bambini che frequentano l'Istituto comprensivo di Villasilmius rispecchiano le abitudini alimentari della media dei bambini occidentali. Rispetto a 50 anni fa l'alimentazione è cambiata perché sono cambiati gli stili di vita, in famiglia si mangiano cibi preconfezionati, più veloci, pratici da preparare e da mangiare, a discapito della qualità e dei contenuti nutrizionali. L'azione "Educazione e sensibilizzazione" del progetto Ci.Bi.Te. ha avviato un percorso educativo orientato ad un futuro sostenibile promuovendo comportamenti ecologicamente consapevoli, educando al gusto dei cibi sani fin dall'età scolare, attraverso una riflessione sul cibo e sulla biodiversità alimentare e facendo conoscere agli alunni quali sono i prodotti base della dieta mediterranea con la valorizzazione dei prodotti locali, a chilometro zero, ragionando, inoltre, sull'importanza di evitare gli sprechi alimentari.*

*Dalla sinergia tra le famiglie, gli alunni delle classi quarta e quinta della scuola primaria, gli alunni di seconda e terza della scuola secondaria di primo grado, il prezioso contributo del personale docente e gli operatori della Cooperativa Diomedea, ha avuto origine questo piccolo ricettario della cucina di recupero.*

*Parlare e fare cucina di recupero per noi significa utilizzare e valorizzare gli avanzi preziosi della cucina di tutti i giorni che, sapientemente uniti e mescolati ad altri ingredienti, come uova, latte, formaggi, carni ecc, danno vita a ottime pietanze ricche di gusto, evitando così inutili e ingiustificati sprechi. Ogni famiglia ha le proprie ricette collaudate che ci ha raccontato e ha messo a disposizione di tutti per la realizzazione di un vero e proprio ricettario.*

*La raccolta delle ricette presenti nel piccolo ricettario potrà essere arricchito, grazie al vostro contributo, con nuove ricette che potrete inviare alla nostra e mail: [diomedea@hotmail.it](mailto:diomedea@hotmail.it).*

*Grazie per la partecipazione*

*Diomedea Società Cooperativa*

## I primí piattí

*La ricetta della famiglia: Cadoní.*

*Nome della ricetta: Pasta gratinata.*

*Ingredienti e quantità:*

*avanzo di pasta; prosciutto (cotto o crudo a piacere) a cubetti; parmigiano; mozzarella o altro formaggio fondente; besciamella.*

*Procedimento:*

*In una terrina mescolare la pasta con la mozzarella e/o il formaggio fondente (Dolce sardo o simile); il prosciutto a cubetti e la besciamella. Disporre il tutto in una teglia da forno precedentemente imburrata e cospargere con il parmigiano e piccoli fiocchi di burro. Infornate a 180° fino a gratinare la superficie che deve risultare dorata e croccante.*

*La ricetta della famiglia: Cadoní.*

*Nome della ricetta: Arancini di riso.*

*Ingredienti e quantità:*

*avanzo di riso cucinato in qualsiasi modo; mozzarella o altro formaggio; 1 uovo (o 2 a secondo della quantità di riso); pane grattugiato; olio per friggere.*

*Procedimento:*

*con il riso formare delle polpette della dimensione di un piccolo arancio e farcirlo con un cubetto di mozzarella o di altro formaggio, meglio se filante. Sbattere un uovo e passare gli arancini prima nell'uovo e poi nel pane grattugiato. Friggere in abbondante olio caldo. Lasciar scolare l'olio in eccesso nella carta da forno e disporre in un piatto da portata.*



*La ricetta della famiglia: Marini.*

*Nome della ricetta: Pasta al forno con mozzarella filante.*

*Ingredienti e quantità:*

*Avanzo di pasta cucinata in qualsiasi modo; mozzarella, burro.*

*Procedimento:*

*Aggiungere alla pasta i dadini di mozzarella lasciandone da parte qualche fetta tagliata sottile; versare la pasta in una teglia, meglio se leggermente imburrata, e distribuire sulla superficie le fette di mozzarella precedentemente messe da parte. Infornare a 180° fino a completa fusione della mozzarella.*

*La ricetta della famiglia: anonimo ... ricetta in cerca d'autore!*

*Nome della ricetta: Timballo di pane.*

*Ingredienti e quantità:*

*Avanzi di pane duro; latte; uova (il numero dipende dalla quantità di pane); acqua; formaggio grattugiato (parmigiano o pecorino a piacere); mozzarella; pomodori pelati; cipolla; basilico; olio di semi per friggere (meglio di arachidi).*

*Procedimento:*

*Preparare un sugo di pomodoro semplice con l'olio, i pelati, la cipolla e, se piace, qualche foglia di basilico. Tagliare il pane a fette, immergerlo nel latte per 5 secondi, bagnarlo nelle uova sbattute e friggerlo in olio di semi ben caldo. Eliminare l'eccesso d'olio disponendo le fette di pane in carta da cucina. Versare in una teglia da forno un bicchiere d'acqua, disporre il pane fritto, condirlo con qualche cucchiaino di sugo e la mozzarella a cubetti. Infornare a 180° per circa 20 minuti.*



La ricetta della famiglia: Frau.

Nome della ricetta: Pasta infornata.

Ingredienti e quantità:

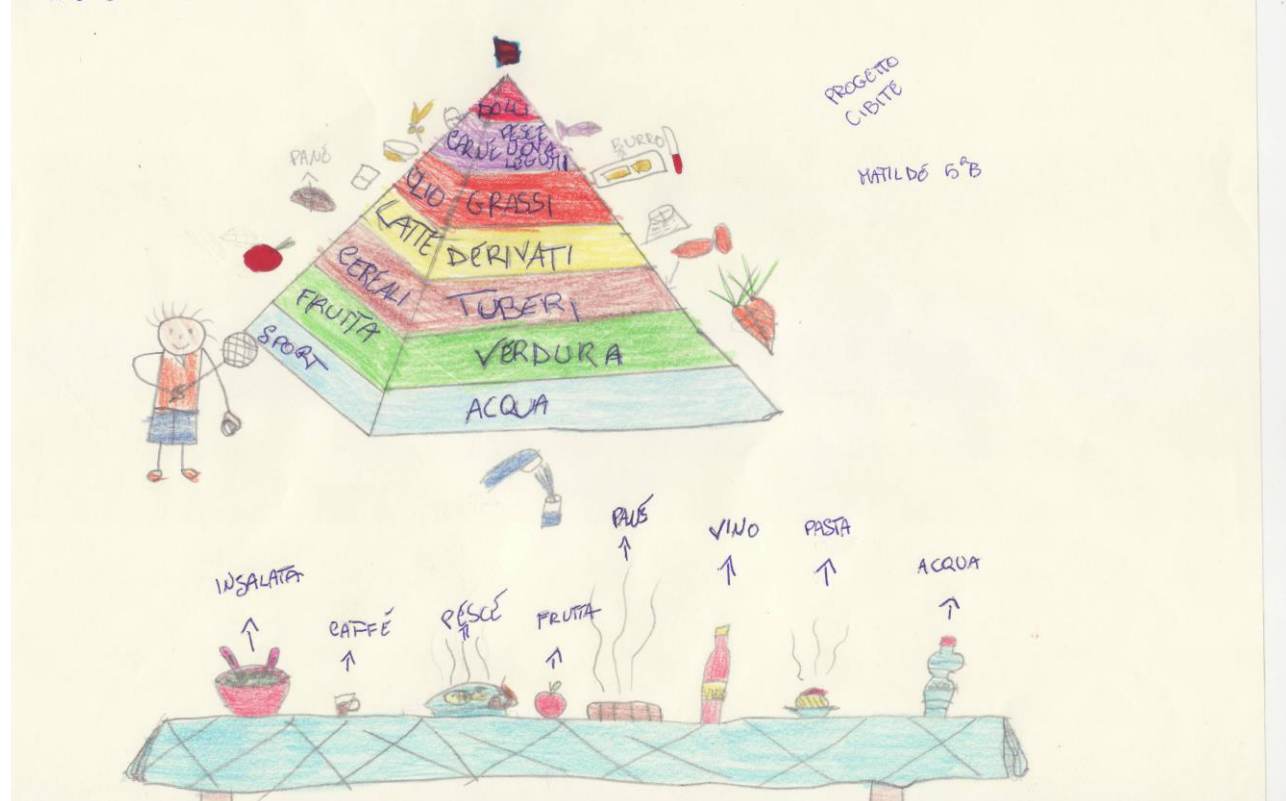
Avanzi di pasta al sugo o condita in altro modo, formaggio filante q.b.,  
parmigiano grattugiato, burro.

Procedimento:

tagliare il formaggio filante a dadini ed unirlo alla pasta. versare il tutto in una  
teglia precedentemente imburrata, cospargere di parmigiano grattugiato e  
infornare per 10 -15 minuti a 180°.

GIARE E BERE SENZA ESAGERARE.

GIARE SAUO OGNI GIORNO PER TOGLIERE LE MALATTIE DI TORNO.



## I secondi piatti

*La ricetta della famiglia: Utzeri.*

*Nome della ricetta: Insalata di carne.*

**Ingredienti e quantità:**

*Polpa di carne bollita o arrosto; 150 g. di verdure sott'aceto; 300 g. circa di sedano fresco; 150 g. di pomodorini; un ciuffo di prezzemolo; una piccola cipolla rossa tagliata a spicchi sottili; 4-5 cucchiaini di olio extra vergine di oliva; sale q.b.*

**Procedimento:**

*tagliare la carne a dadini e metterla in un'insalatiera, tagliare il sedano, i pomodorini e la cipolla ed unirli alla carne ed ai sott'aceti. Salate a piacere, condite con l'olio extravergine di oliva e cospargete con prezzemolo tritato.*

*La ricetta della famiglia: Carboni -Junger.*

*Nome della ricetta: Frrittata di verdure.*

**Ingredienti e quantità:**

*avanzi di verdure cotte miste e/o patate; 2 - 3 uova intere; formaggio grattugiato; latte; pane grattugiato; burro; sale q.b.*

**Procedimento:**

*rompere le uova e sbatterle in una terrina; unire le verdure, il formaggio grattugiato, il latte, il sale e mescolare il tutto. Riscaldare il forno a 180; imburrare una teglia da forno e cospargerla di pane grattugiato, disporre le verdure con uova e formaggio, cospargere la superficie con pane grattugiato e fiocchetti di burro, infornare e cuocere per circa mezz'ora. A cottura ultimata la superficie della frrittata deve risultare ben dorata.*



*La ricetta della famiglia: Cìreddu.*

*Nome della ricetta: Polpette di riso e carne.*

**Ingredienti e quantità:**

*300 g. di Carne macinata o avanzo di carne lessata o arrosto tritata, 150 g. di riso lessato, un uovo intero, 2 cucchiaini di parmigiano, pane grattugiato, 2 cucchiaini di latte, sale q.b., olio, prezzemolo e aglio facoltativi, Olio per friggere.*

**Procedimento:**

*mettere in una terrina la carne macinata, l'uovo, il latte, il parmigiano ed il riso precedentemente lessato e raffreddato. Mescolare tutti gli ingredienti e fare delle polpette. Passarle nel pane grattugiato e friggerle in olio ben caldo. Disporre le polpette in un piatto da portata e servirle calde.*



*La ricetta della famiglia: Carboní.*

*Nome della ricetta: insalata di pollo.*

**Ingredienti e quantità:**

*avanzo di pollo arrosto, un quarto di lattuga cupettone - iceberg o altra lattuga, 1 pomodoro, maionese e ketchup (per fare una salsa aurora), qualche oliva nera, giardiniera.*

**Procedimento:**

*tagliare la carne di pollo fredda a pezzetti (più o meno grande a secondo dei gusti), affettare sottilmente il cupettone e tagliare il pomodoro. Disporre il tutto in un'insalatiera, unire la salsa aurora, le olive e la giardiniera. Salare se occorre e mescolare con cura.*

*La ricetta della famiglia: Dessì - Pisano.*

*Nome della ricetta: frittata di verdure.*

**Ingredienti:**

*avanzo di verdure (zucchine, melanzane, patate, piselli, ecc...), 2 pomodori, cipolla, uova (il numero varia a secondo della quantità di verdura), formaggio grattugiato, sottilette, sale q.b., olio per friggere e per rosolare le verdure (preferibilmente extravergine d'oliva).*

**Procedimento:**

*in una padella antiaderente rosolare le verdure, i pomodori e la cipolla, salare. Sbattere le uova con il formaggio grattugiato, unire al composto di verdure e cuocere la frittata. A cottura ultimata disporre le sottilette sulla superficie e fate fondere il formaggio.*



*La ricetta della famiglia: Foís.*

*Nome della ricetta: Bollito di riciclo.*

**Ingredienti e quantità:**

*Avanzo di carne bollita, pomodori ciliegini, 1 cipolla di Tropea o cipollotti, olio d'oliva (preferibilmente extravergine), aceto, sale q.b., pepe q.b.*

**Procedimento:**

*sfilacciare la carne bollita e metterla in un'insalatiera. Aggiungere i pomodori tagliati a metà, la cipolla precedentemente affettata sottilmente, condire il tutto con il sale, l'aceto, l'olio e, se piace, un po' di pepe e qualche cucchiaino di brodo.*

*La ricetta della famiglia: Castelvetro.*

*Nome della ricetta: Bollito strapazzato.*

*Ingredienti e quantità: avanzi di bollito di manzo, 3 uova, 2 cucchiaini di parmigiano grattugiato 1 cucchiaino di latte, mezzo cucchiaino di salsa di soia, sale q.b., pepe q.b., olio extra vergine d'oliva q.b., scaglie di parmigiano.*

*Procedimento:*

*scegliere e sfilacciare il bollito e unirvi le uova precedentemente sbattute. Aggiungere il parmigiano grattugiato, la salsa di soia, il latte, il sale, il pepe e un poco d'olio. Versare il tutto in una padella antiaderente leggermente unta e far cuocere mescolando continuamente il composto con la tecnica dell'uovo strapazzato. Il tutto deve risultare leggermente "baveuse" cioè un po' umido, cremoso e non completamente cotto. Terminata la cottura aggiungere a piacere qualche scaglia di parmigiano e un po' di pepe.*



*La ricetta della famiglia: Loi.*

*Nome della ricetta: L'insalata di pollo e patatine.*

*Ingredienti e quantità: avanzi di pollo, avanzi di patatine fritte o bollite, lattuga, pomodorini, cetriolini e cipolline sott'aceto, maionese o salsa rosa, sale q.b. olio extra vergine d'oliva.*

*Procedimento:*

*sfilacciare la polpa di pollo, condirlo con poco olio, metterlo in una padella antiaderente e scaldarlo fino a farlo diventare croccante. Aggiungere anche le patatine e cuocere ancora per qualche minuto. Lavare e tagliare la lattuga e i pomodorini e metterli in un'insalatiera. Aggiungere i cetriolini affettati e le cipolline. unire il pollo e le patate, condite con un po' di maionese o salsa rosa e mescolare.*

La ricetta della famiglia: Trabelsí.

Nome della ricetta: Tajine - piatto tunisino.

Ingredienti e quantità:

500 g di carne, 300 g. di patate, prezzemolo, una cipolla, 6 uova, parmigiano grattugiato, olio extra vergine d'oliva, sale q.b.

Procedimento:

tagliare la carne a piccoli pezzi e metterla in una padella antiaderente a cuocere con un po' d'olio e sale. Pelare le patate, tagliarle a piccoli pezzi e soffriggerle con la cipolla affettata sottilmente. In un'insalatiera unire la carne alle patate, alle uova, al prezzemolo, al formaggio grattugiato e mescolare bene tutti gli ingredienti. Prendere una teglia da forno antiaderente leggermente unta, disporre il composto e infornare per 20 minuti a 180°. Una volta cotto sformare e tagliare il tajine a fette quadrate.



Buon appetito!

*Diamo spazio alle vostre ricette preferite!*

*Nome della ricetta:*

*Ingredienti e quantità:*

*Procedimento:*



*Nome della ricetta:*

*Ingredienti e quantità:*

*Procedimento:*



**Publicazione realizzata nell'ambito del progetto  
"CiBiTe – Cibo, Biodiversità e Territorio" –  
azione**

**"Educazione e sensibilizzazione"  
cofinanziato dal Servizio Sviluppo Sostenibile  
della Regione Autonoma della Sardegna  
e dall'Area Marina Protetta Capo Carbonara –  
Comune di Villasimius**

**realizzata a cura di  
Simona Atzeni, Silvia Cardia, Daniela Frau,  
Francesca Meloni e Lina Podda**

**per**



**Società Cooperativa**

Servizi Turismo naturalistico ed Educazione Ambientale

Villasimius CA - tel. 3395256429,

fax 1782240675.

[diomedea@hotmail.it](mailto:diomedea@hotmail.it) - [www.diomedea.info](http://www.diomedea.info) - [ceas@ampcapocarbonara.it](mailto:ceas@ampcapocarbonara.it)



Via Roma, 60 - 09049 Villasimius (CA) Sardegna – Italia

Tel. 070/790234 - Fax. 070/790314

**Orario di apertura al pubblico**

lunedì, mercoledì, venerdì 12.00-13.00

[info@ampcapocarbonara.it](mailto:info@ampcapocarbonara.it) [www.ampcapocarbonara.it](http://www.ampcapocarbonara.it)

**Direttore:** Dott. Bruno Paliaga