

A graphic featuring the words 'URRA PARTY' in a bold, comic book style. The letters are filled with a halftone dot pattern. 'URRA' is in red with black outlines, and 'PARTY' is in yellow with black outlines. A red asterisk is positioned above the 'A' in 'URRA'. The background consists of a white starburst shape on a blue background with radiating lines.

URRA PARTY

*USA RIUSA RICICLA ALIMENTI!

APERITIVI CREATIVI E FINGER FOOD

IL **CIBO SPRECATO** È UN **DANNO**

DA PIÙ PUNTI DI VISTA:

**ECONOMICO
AMBIENTALE
ETICO**

NON CONSIDERARE PIÙ LE
MATERIE PRIME DELLA
NOSTRA SPESA SUDDIVISE,
SECONDO IL CONSUETO
CRITERIO, TRA QUELLO CHE

PUÒ ESSERE **CONSUMATO**
GETTATO

E QUELLO CHE INVECE DEVE ESSERE
VIA APRE ALLA FANTASIA E ALLA SCOPERTA DI INFINITE COMBINAZIONI.

RIDURRE GLI SPRECHI

**ASSECONDANDO CREATIVITÀ
RICETTE SFIZIOSE E SANE**

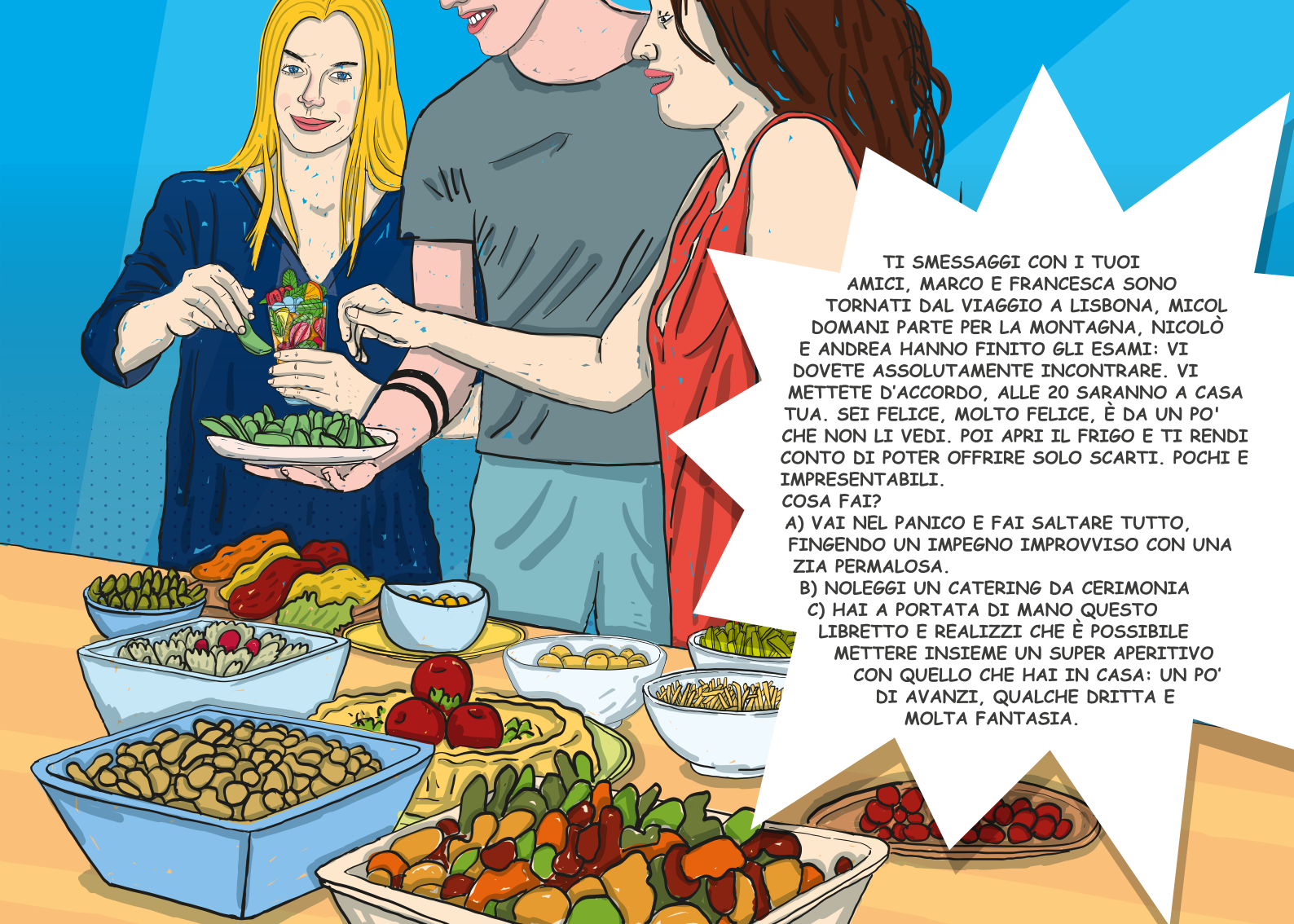
E PIACERE PER GUSTI NUOVI.

ANCHE LA PREPARAZIONE DI UN APERITIVO CON GLI AMICI PUÒ

TRASFORMARSI IN UN'OCCASIONE DIVERTENTE A

CON INGREDIENTI RITENUTI SCARTI E

COSTO ZERO



TI SMESSAGGI CON I TUOI AMICI, MARCO E FRANCESCA SONO TORNATI DAL VIAGGIO A LISBONA, MICOL DOMANI PARTE PER LA MONTAGNA, NICOLÒ E ANDREA HANNO FINITO GLI ESAMI: VI DOVETE ASSOLUTAMENTE INCONTRARE. VI METTETE D'ACCORDO, ALLE 20 SARANNO A CASA TUA. SEI FELICE, MOLTO FELICE, È DA UN PO' CHE NON LI VEDI. POI APRI IL FRIGO E TI RENDI CONTO DI POTER OFFRIRE SOLO SCARTI. POCHI E IMPRESENTABILI.

COSA FAI?

- A) VAI NEL PANICO E FAI SALTARE TUTTO, FINGENDO UN IMPEGNO IMPROVVISO CON UNA ZIA PERMALOSA.
- B) NOLEGGI UN CATERING DA CERIMONIA
- C) HAI A PORTATA DI MANO QUESTO LIBRETTO E REALIZZI CHE È POSSIBILE METTERE INSIEME UN SUPER APERITIVO CON QUELLO CHE HAI IN CASA: UN PO' DI AVANZI, QUALCHE DRITTA E MOLTA FANTASIA.

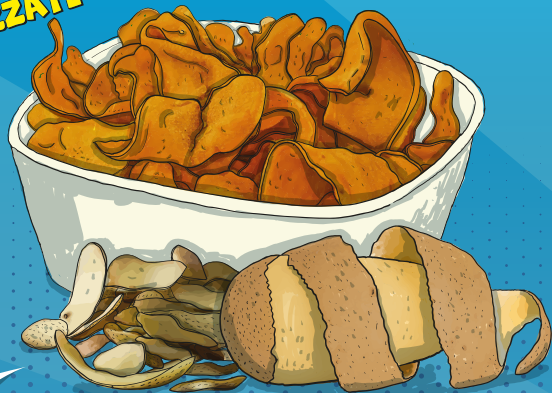
BUCCIA CHIPS

AROMATIZZATE AL FORNO

SORPRENDENTE
SNACK
A COSTO ZERO

INGREDIENTI:

BUCCE DI PATATE
(O ALTRE VERDURE)
OLIO DI ARACHIDI
E DI OLIVA
SALE - SPEZIE E ERBE
AROMATICHE (S.C.)



LAVA LE BUCCE, ASCIUGALE E FRIGGILE NELL'OLIO DI ARACHIDI. SCOLALE E DISPONILE IN UNA PLACCA DA FORNO. SALA E AROMATIZZA CON ERBE E SPEZIE (CURRY, CURCUMA, ROSMARINO, ORIGANO, TIMO, ECC.). INFORNA A 180° POCHI MINUTI, FINCHÉ NON SARANNO DORATE.

TWIST

LE VUOI LIGHT? SENZA FRIGGERLE. CONDISCILE CON OLIO, SALE E SPEZIE E CUOCILE DIRETTAMENTE IN FORNO.

ZUCCA COMBO

UN AVANZO,
DUE RICETTE:
PESTO
E SEMI
TOSTATI

INGREDIENTI:
BUCCE E SEMI
DI ZUCCA
OLIO - AGLIO
PARMIGIANO
SALE E PEPE



BUCCIA IN FORNO A 180° PER MEZZ'ORA.
RECUPERA LA POLPA E FRULLALA INSIEME AGLI ALTRI INGREDIENTI, AGGIUSTANDO DI SALE. ED ECCO PRONTA UNA SALSA COLORATISSIMA DA SPALMARE.
PER I SEMI È ANCORA PIÙ FACILE: LAVALI, ASCIUGALI, SALALI E PASSALI IN FORNO A 180° PER 15 MINUTI.

TWIST

TI È PIACIUTO IL PESTO? PUOI FARLO CON TANTI ALTRI SCARTI: FOGLIE DI SEDANO O DI RAVANELLO, CIUFFI DI CAROTE O DI FINOCCHIO.

**UN MODO SEMPLICE PER RENDERE
IRRISISTIBILI GLI SCARTI DEI
CARCIOFI**

INGREDIENTI:

GAMBI DI CARCIOFI (ED EVENTUALMENTE FOGLIE ESTERNE)

TAHINA

SUCCO DI LIMONE

OLIO

SALE E PEPE

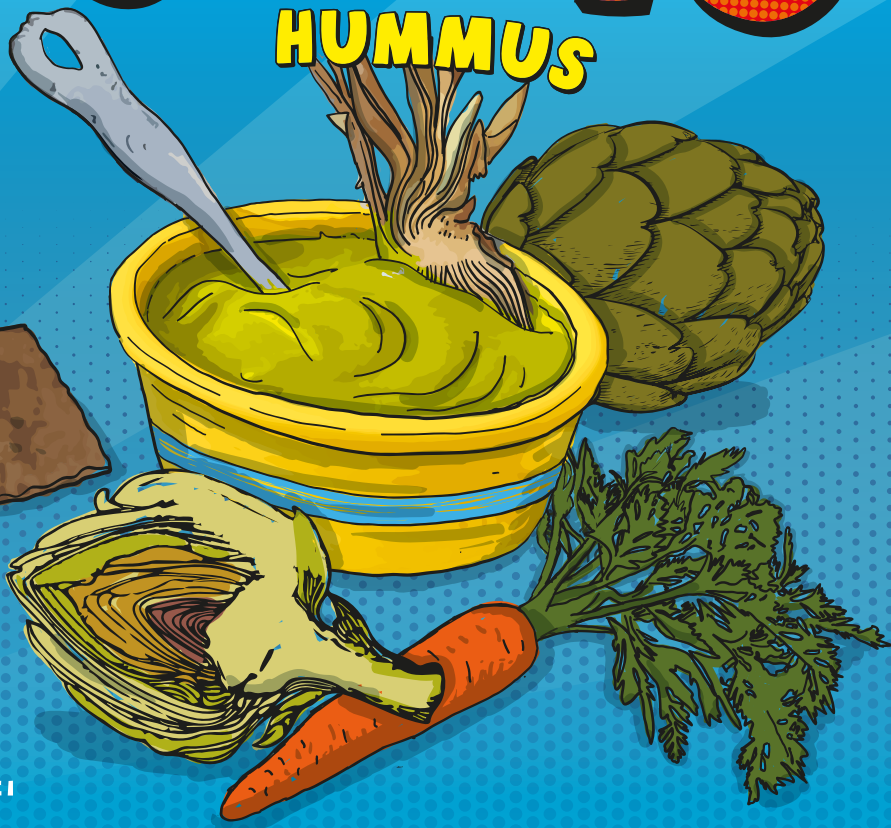
FOGLIE DI MENTA (O DI PREZZEMOLO)

LESSA GAMBI E
FOGLIE, ESTRAI DA QUESTE LA
POLPA CON UN PASSAVERDURE E
FRULLA INSIEME A TUTTI GLI
ALTRI INGREDIENTI. POCHI
MINUTI ALLA MASSIMA
VELOCITÀ PER OTTENERE
UNA CREMA GUSTOSISSIMA
DA ACCOMPAGNARE A
PINZIMONIO E
CROSTINI DI PANE
TOSTATO.



CARCIO

HUMMUS



TWIST

**AGGIUNGI CECI COTTI E UN ALTRO INGREDIENTE DI SCARTO COME I
CIUFFI DI CAROTE PER UNA PRESENTAZIONE STELLATA.**

MAYO VEG

ACCOMPAGNAMENTO IDEALE PER OGNI FINGER FOOD E 100% VEGAN, IN CUI L'ACQUAFABA SOSTITUISCE L'ALBUME DELL'UOVO (3 CUCCHIAI = 1 UOVO)

INGREDIENTI:

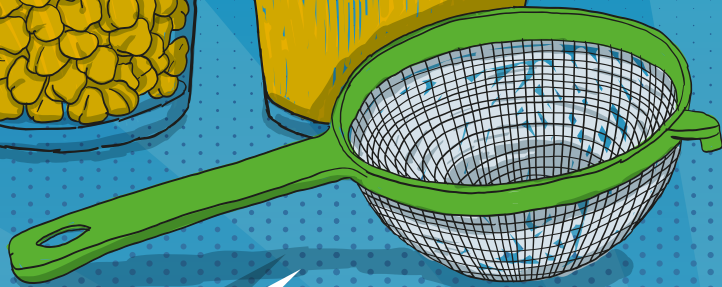
ACQUAFABA (100 ML)

ACETO DI MELE O SUCCO DI LIMONE (1 CUCCHIAINO)

SENAPE (1 CUCCHIAINO)

OLIO DI SEMI (100 ML)

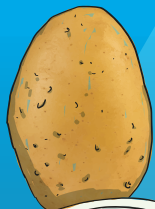
SALE



IN UN CONTENITORE ALTO E STRETTO, FRULLA L'ACQUAFABA (FREDDA), UN PO' DI ACETO (O DI SUCCO DI LIMONE) E LA SENAPE CON UN MIXER A IMMERSIONI ALLA MASSIMA VELOCITÀ, INCORPORANDO PIANO PIANO L'OLIO, FINO ALLA GIUSTA CONSISTENZA: 4 MINUTI A NEVE LEGGERA, 10 A NEVE MEDIA, 15 A NEVE FERMA. AGGIUSTA DI SALE E, SE VUOI, AGGIUNGI SPEZIE COME CURRY O CURCUMA. LASCIA RIPOSARE LA MAIONESE PER UN'ORA IN FRIGO DENTRO UN CONTENITORE CHIUSO.

ACQUAFABA
L'ACQUAFABA È L'ACQUA DI COTTURA DEI CECI O L'ACQUA DEI CECI IN SCATOLA. O DEI FAGIOLI, CONSIDERATA GENERALMENTE UNO SCARTO SENZA VALORE E PER QUESTO BUTTATA. RICCA DI AMIDI E PROTEINE, È INVECE UN INGREDIENTE SALUTARE, ECONOMICO E MOLTO VERSATILE: LA PROPRIETÀ DI MONTARE NE FA LA BASE DI ORIGINALI PREPARAZIONI, SIA DOLCI CHE SALATE.

VULCANI:



LA PRESENTAZIONE
SCENOGRAFICA DI
UNA TIPICA RICETTA
AMERICANA,
UTILE PER
RECUPERARE
I RESTI DI
FORMAGGI
(E NON
SOLO)

INGREDIENTI:
FORMAGGI DISPONIBILI
PATATE
AFFETTATI (FACOLTATIVI)

SENZA SBUCCIARLE, LAVA LE PATATE, AVVOLGILE NELLA CARTA STAGNOLA E CUOCILE NEL FORNO PER 50 MINUTI A 180°. QUINDI TOGLI LA CARTA STAGNOLA E TAGLIA LE DUE ESTREMITÀ DI CIASCUNA. DISPONILE IN PIEDI DENTRO UNA TEGLIA, SVUOTA DALL'ALTO CON UN CUCCHIAINO L'INTERNO MA AVENDO CURA DI LASCIARNE ALMENO UN CM SUL FONDO. RIEMPI CON I FORMAGGI DISPONIBILI E SMINUZZATI E METTI DI NUOVO IN FORNO A 200° FINCHÉ IL FORMAGGIO INIZIA A FUORIUSCIRE E A DORARSI.

TWIST

DAI PIÙ GUSTO AL RIPIENO PESCANDO DALLA DISPENSA O DAL FRIGO (ERBE AROMATICHE, SPEZIE, AFFETTATI AVANZATI) E AVVOLGI LE PATATE CON FETTE DI PANCETTA.

UN SOLO INGREDIENTE
PER UN FINGER FOOD
VELOCISSIMO E
SFIZIOSISSIMO

CRUNCHY CRUST

INGREDIENTI:
CROSTE DI PARMIGIANO REGGIANO O GRANA



PULISCI LE CROSTE CON UN COLTELLO, LAVALE, ASCIUGALE E TAGLIALE A QUADRATINI. PIASTRA CALDA (NON ROVENTE), POGGIALE DAL LATO ESTERNO E, QUANDO COMINCERANNO A GONFIARSI, GIRALE DALL'ALTRO LATO. POCHISSIMO TEMPO E OTTERRAI UNA CROSTICINA CROCCANTE E UN CUORE MORBIDO E CREMOSO.

TWIST

IN ALTERNATIVA ALLA PIASTRA: FORNO A 220° POCHI MINUTI O MICROONDE (2 MINUTI, MEDIA POTENZA).

PAPPA

IL GRANDE CLASSICO DELLA CUCINA TOSCANA
DEL RICICLO

AL POMODORO



INGREDIENTI:
PANE RAFFERMO
POMODORI PELATI
OLIO
AGLIO
BASILICO
BRODO VEGETALE

UN TEGAME, AGLIO E UN FILO D'OLIO, FAI ROSOLARE E AGGIUNGI I POMODORI E UN PO' DI BASILICO. SALE E PEPE (SE VUOI ANCHE PEPERONCINO) E CUOCI PER 10 MINUTI. AGGIUNGI IL PANE SPEZZETTATO, IL BRODO E ANCORA BASILICO. ALTRI 10 MINUTI E IL PANE AVRÀ ASSORBITO I SAPORI, RAGGIUNGENDO LA GIUSTA CONSISTENZA.

TWIST

LASCIA RIPOSARE ALMENO UN'ORA, GIRO D'OLIO E MACINATA DI PEPE, E DIVIDI IN PICCOLE PORZIONI SINGOLE PER UN PERFETTO APERITIVO TOSCANO.

LE POLPETTE SONO FORSE LA RICETTA ANTISPRECO PIÙ OVVIA, MA LE VARIANTI DEGLI INGREDIENTI E DEI CONDIMENTI NE FANNO UN ESERCIZIO DI FANTASIA CULINARIA ILLIMITATA

INGREDIENTI:

LENTICCHIE (O ALTRI LEGUMI)

UOVA

PREZZEMOLO (ANCHE GAMBI)

SALE E PEPE

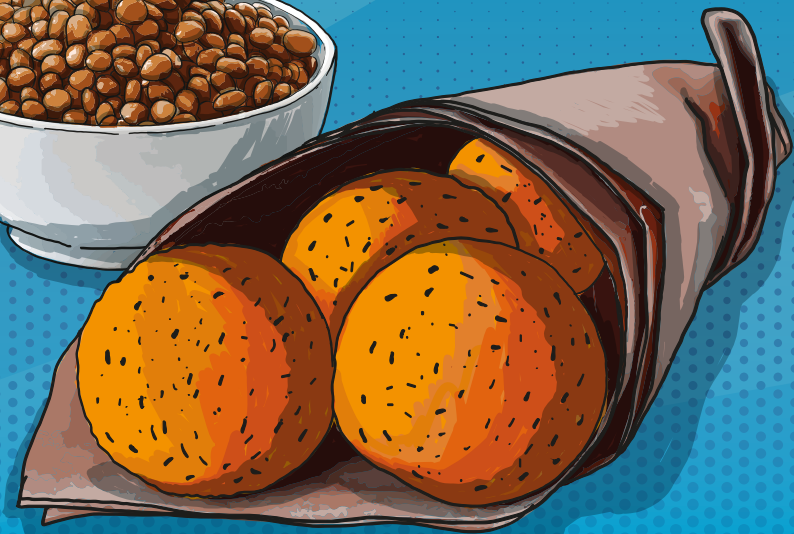
PANE RAFFERMO

PEZZI DI FORMAGGI

POLPETTINE

Di LENTICCHIE AVANZATE

FRULLA LE LENTICCHIE CON UOVA, PREZZEMOLO, SALE E PEPE. AGGIUNGI UN PO' DI PANE INUMIDITO E STRIZZATO E FORMA DELLE PICCOLE PALLINE METTENDO AL CENTRO UN PEZZETTO DI UN FORMAGGIO AVANZATO. DALLE CROSTE FRULLATE DEL PANE RAFFERMO E INSAPORITO CON UN'ERBA AROMATICA A PIACERE OTTIENI UN PANGRATTATO NEL QUALE PASSERAI LE POLPETTINE. FRIGGI IN OLIO DI SEMI O CUOCI IN FORNO A 180° PER 20 MINUTI.



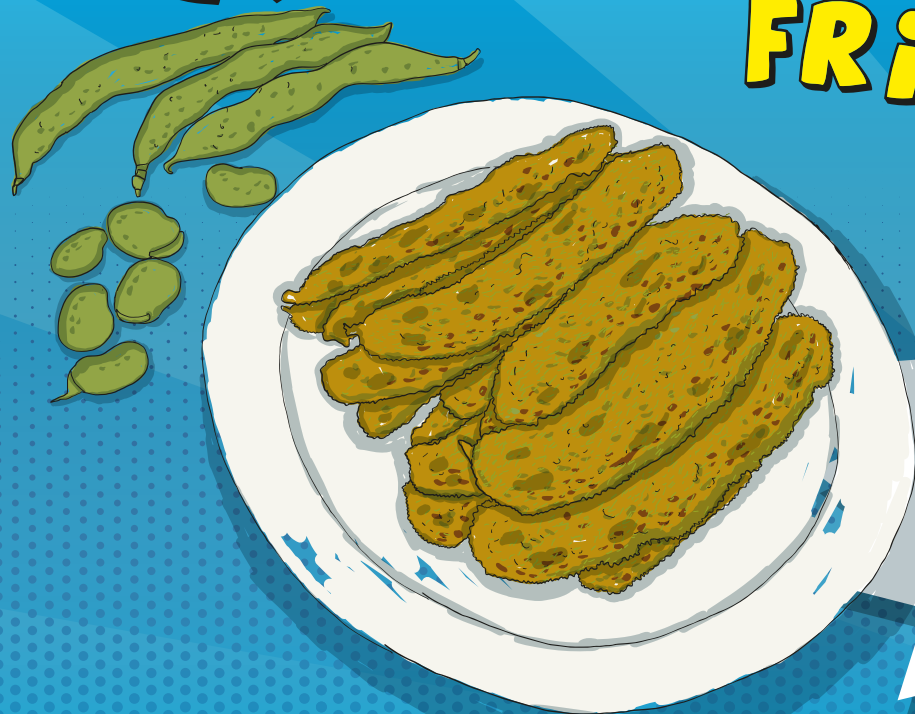
TWIST

PIACIUTE? ORA PROVA A FARLE CON QUALSIASI ALTRO LEGUME.

BACCELLI

GENERALMENTE RITENUTI
ADDIRITTURA NON COMESTIBILI,
I BACCELLI DI FAVE SI PRESTANO
A DIVERSE PREPARAZIONI. QUESTA
È SICURAMENTE LA PIÙ GOLOSA

FRITTI



INGREDIENTI:
BUCCE DI FAVE
UOVA

FARINA O PANGRATTATO
OLIO PER FRIGGERE

LAVA E PASSA IN ACQUA
BOLLENTE PER 3, 4 MINUTI.
SCOLA E ASCIUGA BENE.
PASSALE NELL'UOVO
SBATTUTO, POI NEL
PANGRATTATO E FRIGGI IN
OLIO DI SEMI. UNA VOLTA
DORATE, POSALE SU CARTA
ASSORBENTE E SALA
IN SUPERFICIE.

TWIST

VUOI UN GUSTO PIÙ RICERCATO? AL POSTO DELLA PANATURA PASSALE IN
UNA PASTELLA DI FARINA DI CECI SETACCIATA CON AGGIUNTA DI SPEZIE.

Mini VEG BURGER

GLI SCARTI DI
CENTRIFUGATI O ESTRATTI
A BASE DI QUALSIASI
VERDURA POSSONO
DIVENTARE LA BASE PER UN
FINGER FOOD DI SICURO
EFFETTO

INGREDIENTI:

SCARTI DI CENTRIFUGHE O ESTRATTI

PATATE

PREZZEMOLO (O ALTRA ERBA AROMATICA)



LESSA DUE PATATE E SCHIACCIALE CON UNA FORCHETTA, UNISCI GLI SCARTI DI VERDURE E UN'ERBA AROMATICA, SALE E PEPE. FORMA DEI PICCOLI BURGER E PASSALI NEL PANGRATTATO O NELLA FARINA DI CECI. CUOCI IN PADELLA POCHE MINUTI PER PARTE.

TWIST

CON GLI AVANZI DI FORMAGGIO CHE HAI IN FRIGO, SI PUÒ PREPARARE UNA SALSA DI ACCOMPAGNAMENTO SUPER VELOCE. FAI BOLLIRE UN PO' DI LATTE, UNISCI IL FORMAGGIO A CUBETTI, SALE E PEPE. GIRA FINO A RAGGIUNGERE LA DENSITÀ OTTIMALE.



ZERO SPRECO

AISA IMPIANTI S.P.A.



**IN COLLABORAZIONE CON:
ISTITUTO TECNICO VASARI, AREZZO**