



IL RICETTARIO

DEL



CUOCO RICICLONE



In passato niente si buttava, era chiaro a tutti il valore di ogni singola parte di un alimento. Con fatica venivano coltivati, lavorati, trasportati, conservati...la parola "rifiuto" in cucina praticamente non esisteva.

Dal nord a sud d'Italia molti piatti tradizionali testimoniano questa abitudine: i canederli, la pappa al pomodoro, cipollata, ribollita. Oggi con i metodi di cottura che abbiamo a disposizione e l'aggiunta di ingredienti più "esotici" possiamo creare piatti altrettanto soddisfacenti!

Di seguito una piccola raccolta di ricette del riuso per diventare tutti dei Cuochi Ricicloni, divertirci in cucina e rispettare l'ambiente!

TE' DI SEMI FRESCHI DI COCOMERO



Per preparare questa bevanda ai semi di cocomero vi serviranno 4 cucchiaini di semi di anguria fresca e 2 litri d'acqua. Macinate i semi estratti dall'anguria utilizzando un frullatore o un macinino da caffè. Portate l'acqua ad ebollizione e poi versarla sui semi di anguria tritati, quindi lasciate riposare 10-15 minuti e attendere che la miscela si raffreddi. Infine, filtrate il liquido.



SEMI DI COCOMERO TOSTATI

Per preparare i semi di cocomero tostati dovrete innanzitutto lavarli e asciugarli molto bene. Il consiglio è di lasciare asciugare i semi di anguria al sole. Poi potrete tostarli in forno con un filo d'olio e un pizzico di sale, dopo averli disposti su una teglia ricoperta di carta da forno, fino a quando risulteranno ben croccanti. Dovrebbero bastare 10-15 minuti a 180°C.

BEVANDA AI SEMI DI MELONE



Ingredienti:

- una manciata di semi di melone
- un po' di polpa di melone
- 800 ml di acqua naturale

Preparazione:

Mettere i semi e la polpa nell'acqua, frullare con un frullatore ad immersione per qualche secondo e filtrare. Riporre in frigo per qualche ora. La bevanda è pronta per essere servita e può essere conservata in frigo per un paio di giorni.



SEMI DI MELONE TOSTATI

In alternativa è possibile tostare i semi di melone a fuoco basso per qualche minuto dopo aver riscaldato un cucchiaino di olio in una padella. I semi tostati sono ancora più saporiti e possono essere preparati anche mantenendo i filamenti che li avvolgono. Dopo la tostatura, si aggiunge un pizzico di sale e si sistemano i semi in un barattolo con coperchio per conservarli.

BRODO DI BUCCE DI PISELLI



Il brodo di bucce di piselli è la più semplice preparazione che è possibile ricavare dai baccelli dei piselli. È un brodo molto gustoso ma al tempo stesso delicato, ottimo per preparare minestre e minestrone, così come per il risotto o per tutte le preparazioni con verdure in cui si richiede brodo vegetale. Potete prepararlo in anticipo e conservarlo in frigo per 2-3 giorni.

- 300 g di bucce di piselli pulite (prive del rametto all'estremità)
- 1/2 cipolla piccola
- 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- sale

Sciacquate bene le bucce di piselli eliminando tutte le parti danneggiate. Poi asciugatele e tagliatele grossolanamente.

Affettate la cipolla e scaldatela in una pentola con l'olio, ma senza farla imbiondire.

Unite le bucce dei piselli e mescolate per qualche minuto, poi versate 2 litri di acqua, salate e portate a bollore. Dopo 30 minuti dal bollore spegnete e filtrate. Non buttate le bucce e la cipolla ma usatele per la ricetta di seguito riportata



CREMA DI BUCCE DI PISELLI

Dopo aver preparato il brodo di bucce di piselli e averlo filtrato, ponete le bucce e la cipolla in un potente mixer. Frullate ad alta velocità. Se fosse necessario per aiutarvi a frullare unite un mestolino di brodo.

A questo punto dovrete aver ottenuto una crema mista a fibre. Tramite un setaccio, passate questo composto per eliminare le fibre e ricavare una crema vellutata.

La crema, che è molto delicata e sa di piselli, può essere consumata tal quale oppure impiegata per piatti più strutturati, o semplicemente per condire la pasta.

BUCCE DI PATATE



Una ricetta per recuperare una parte delle patate che in molte preparazioni costituisce lo scarto. Le bucce di patate fritte ci aiutano a ridurre gli sprechi preparando un goloso contorno o spuntino, saporito e veloce da preparare. In alternativa alla cottura in olio bollente, potete scegliere di preparare queste chips di bucce anche al forno, aggiungendo un filo di olio d'oliva e del rosmarino.

Potete accompagnare le bucce di patate fritte con le classiche salse che si usano anche per le patatine fritte, come ketchup e maionese oppure aggiungere al sale della paprika, o altre spezie fresche come timo e maggiorana. Per realizzare questa ricetta vi consigliamo di scegliere delle patate a buccia liscia, integra e priva di germogli, possibilmente di coltivazione biologica.



HUMMUS CON BUCCE DI CAROTE

Nel bicchiere del mixer versare i ceci lessati, cannellini o altri legumi a tua scelta, 2 cucchiari di tahina (opzionale), il succo di limone, 2 spicchi d'aglio, l'olio e un pizzico di sale. Frullare bene e poi trasferire in una ciotola o in un piatto. Completare la presentazione con poco prezzemolo, paprica in polvere e un giro d'olio d'oliva. Si possono sostituire i ceci con altri legumi a piacere.

Le bucce di carote sono un ingrediente versatile, prova ad aggiungerle alla pasta frolla, al ripieno di una torta salata, in una frittata...insomma, puoi sbizzarrirti!

FRITTELLE CON LA BUCCIA DI MELA



Il liquore è buono, ma non è certo adatto ai bambini, le frittelle sono invece amate sia dai grandi che dai piccoli. Per questa ricetta saranno necessari, oltre alla buccia di mela, 250 gr di farina, 250 ml di acqua minerale gassata, del sale e dell'olio per friggere. Si consiglia di conservare la buccia di mela in frigorifero dopo averla inumidita con del limone per non farla annerire.

Prepariamo la pastella versando la farina in una ciotola, aggiungiamo un pizzico di sale e versiamo gradualmente l'acqua. Mescoliamo con cura fino all'ottenimento di un composto fluido ed omogeneo. Facciamo riposare la pastella per circa mezz'ora e, una volta trascorso questo tempo, immergiamo la buccia nella pastella per poi farla friggere nell'olio bollente fino a doratura. Prima di servire le frittelle spolveriamole con dello zucchero a velo.



BISCOTTI ALLA BUCCIA DI MELA

L'ultima ricetta che vi consigliamo di provare sono questi gustosi biscotti alla buccia di mela magari da preparare proprio con la buccia che scartiamo quando cuciniamo una torta di mele.

Facciamo caramellare la buccia di due mele tagliate sottili in un pentolino con lo zucchero. Uniamole a un composto preparato con 150 gr di yogurt, 250 gr di farina, 100 gr di zucchero, 50 gr di burro, un uovo, la scorza di mezzo limone, ½ bustina di lievito per dolci, 1 pizzico di cannella.

Amalgamiamo tutti gli ingredienti e disponiamo delle cucchiainate di composto su una teglia coperta da carta da forno appena unta di olio. Cuciamo in forno per 15 minuti a 180 gradi.

MARMELLATA DI BUCCE D'ARANCIA



La ricetta della marmellata d'arancia è un grande classico, ma avete mai pensato a come riutilizzare le bucce delle arance spremute o mangiate per preparare un'ottima confettura? Bastano le bucce, acqua e un po' di zucchero di canna.

Il procedimento è piuttosto semplice anche se un po' lungo. Raccogliete innanzitutto le bucce delle vostre arance non trattate, lavatele e togliete l'albedo (la parte bianca più interna). Fatele macerare in acqua per 3 giorni, cambiando l'acqua almeno 2 volte al giorno. In seguito fate bollire l'acqua con tutte le bucce per 15 minuti, prima di scolarle.

Passate il composto di bucce bollite e scolate nel frullatore o nel mixer. Una volta ultimato il processo, inserite in una pentola le bucce frullate, tanto zucchero quant'è il peso delle bucce (100 grammi di bucce e 100 grammi di zucchero, per esempio) e acqua (quanto basta per coprire il tutto). Accendete il fuoco e aspettate finché nella pentola non sarà evaporata tutta l'acqua.

Il composto finale avrà la consistenza di una marmellata di bucce d'arancia molto densa e grumosa. Come ogni marmellata che si rispetti, mettete la confettura in barattolini di vetro sterilizzati e con chiusura ermetica. Grazie al suo sapore intenso, la potrete spalmare sul pane per una colazione energetica o a merenda; è consigliata anche per guarnire e farcire dolci, per un dessert salutare.



BUCCE D'ARANCIA IN POLVERE

Un altro utilizzo molto utile e incredibilmente flessibile delle scorze di questi agrumi riguarda il loro prodotto tritato. Le bucce d'arancia in polvere, infatti, trovano grande spazio nelle più svariate ricette di cucina. Il procedimento è davvero semplice.

Prendete le vostre bucce, adagiatele su carta da forno e lasciatele seccare per qualche giorno all'aria aperta. Per velocizzare questo processo, è consigliato avvicinarle a fonti di calore (caloriferi, stufe) o infornarle a bassa temperatura (50-60 gradi) per 2-3 ore. Una volta seccate a dovere, le vostre bucce d'arancia saranno ben tostate e prive di umidità. A questo punto mettetele in un mixer e tritatele il più finemente possibile.

Il risultato sarà una polvere di bucce d'arancia molto aromatica e dalla lunga durata. Potete conservarla in piccoli vasetti di vetro sterilizzati e con chiusura ermetica. Come utilizzare la polvere di bucce d'arancia?

- Provatela abbinata a torte e pasta frolla, per dare un tocco in più ai vostri dolci.
- Come condimento delle pietanze salate.
- Per aromatizzare un cocktail alla frutta.
- Nella preparazione di creme fai da te.
- Abbinata all'olio o allo zucchero, per creare le vostre essenze naturali e aromatizzate fatte in casa.

VELLUTATA DI GAMBI DI CAVOLO



Per preparare la crema di cavolo con gambi e foglie per prima cosa dovete aver messo da parte le foglie ed il gambo.

Tagliate sia le foglie che i gambi in pezzi più o meno piccoli e cuoceteli in abbondante acqua leggermente salata.

I tempi di cottura variano in base alle dimensioni degli scarti.

Una volta cotto il tutto scolate e lasciate asciugare per 1 ora su un canovaccio asciutto.

Nel frattempo schiacciate l'aglio con l'apposito attrezzo e mettetelo dentro al bicchiere di un mixer ad immersione o un robot da cucina.

Aggiungete ingredienti per insaporire come formaggio grattugiato, gherigli di noci tagliati grossolanamente, prezzemolo.

Iniziate a frullare muovendo il frullatore fino in fondo al bicchiere e sollevandolo un paio di volte, aggiungete alla fine l'olio evo, aggiustate di sale e finite di frullare quando avrete una crema, liscia e vellutata.



FRITTATA DI GAMBI DI CAVOLO NERO

Tagliate sottilmente i gambi del cavolo e fateli sfumare in padella con acqua o brodo vegetale, aglio in camicia, una foglia di alloro o altre erbe aromatiche per una quindicina di minuti.

Eliminate gli aromi, travasate i cavoli in una terrina e aggiungete due tuorli o la pastella di farina di ceci (4 cucchiaini di farina di ceci e 6 di acqua), la curcuma e la scorza di mezzo limone tritato finemente a coltello. Mescolate.

Se avete usato le uova montate a neve gli albumi e incorporateli al composto girando delicatamente dall'alto verso il basso.

Versate tutto in una terrina coperta di carta da forno e cospargete con pan grattato e sesamo.

Infornate in forno statico già caldo a 200° per 35' circa, sfornate e servite caldo!

ZUPPA DI FOGLIE E SCARTI DI FINOCCHIO



Tagliate a fette la parte esterna dei finocchi e metterla a bollire nel brodo vegetale per 20 minuti circa. A piacere si può aggiungere scalogno o cipolla. A cottura ultimata fate raffreddare leggermente e frullate con il frullatore a immersione e aggiustate di sale.

Da parte tostate il pane per farne dei crostoni da accompagnare alla zuppa, condite il tutto con un mix di olio aromatizzato con ciuffetti di foglie di finocchio.

A piacere potete aggiungere una punta di peperoncino per rendere questa zuppa ancora più scaldante.



INVOLTINI DI PORRI

La parte verde e più tenace dei porri può essere usata per arricchire di sapore molti piatti. Basta sbollentarli per aggiungerli a ripieni, torte salate, zuppe e chi più ne ha più ne metta!

Possono anche essere usate per fare dei gustosi involtini, ecco il procedimento.

Prendere il verde dei porri, lavarlo bene e sbollentarlo in acqua leggermente salata per qualche minuto. Facendo attenzione a non romperli stendeteli su un piano e farciteli con formaggio fresco e verdure o con una crema di patate e cipolle.

Arrotolate e servite!

Ottimo come antipasto o secondo piatto.