

Con queste ricette preparate a partire dal pane raffermo, nell'a.sc. 2011-2012, l'allora classe 1° A (attuale 3°A), vinse il secondo premio al concorso promosso dal WWF "Ricette amiche dell'ambiente".

NEI LIMITI DI UNA SOLA PAGNOTTA



CLASSE: 1°A

SCUOLA MEDIA "G.NICOLI" (SETTIMOTORINESE)



Lasagne di pane

INGREDIENTI per ... 13 persone (una porzione a testa)

- 500 gr.di **PANE RAFFERMO**
- una cipolla piccola
- 1 spicchio d'aglio
- 2 l. di **PASSATA DI POMODORO**
- 5 **MOZZARELLE grandi**
- olio, sale
- dado granulare
- **GRANA PADANO** (4-5 cucchiari a testa)

PREPARAZIONE

Dopo aver affettato sottilmente la cipolla ed averla rosolata con l'olio e l'aglio, abbiamo aggiunto la passata di pomodoro, salato, mescolato e lasciato cuocere col coperchio per circa 20 minuti.

Nel frattempo, abbiamo tagliato a fette non troppo sottili il **pane**, la **mozzarella a dadini** e preparato il brodo con acqua calda e dado. Abbiamo disposto

nella teglia uno strato di **fette di pane ammorbidite** con un po' di brodo, **uno o due**



cucchiiai colmi di passata di pomodoro e cubetti di mozzarella.

Siamo andati avanti così facendo **2 o 3 strati**, secondo il gusto di ciascuno. Dopo aver cosperso l' ultimo strato di pane con **grana** abbiamo infornato a 180°C per 15/20 minuti.

Torta di pane



INGREDIENTI per... 26 persone (2 teglie grandi di torta)

- 3 l. di **LATTE**
- 1 kg di **PANE RAFFERMO** a pezzetti
- 200 gr di **ZUCCHERO DI CANNA**
- 2 cucchiaini di uvetta sultanina rinvenuta (facoltativa)
- 5 **MELE grandi** (qualità "renette")
- un pizzico di cannella
- noci, cioccolato a pezzetti, amaretti sbriciolati (a piacere)

PREPARAZIONE

Abbiamo messo in ammollo nel **latte** il **pane in pezzi** e, quando ci è sembrato sufficientemente molle, abbiamo aggiunto 200 gr. di **zucchero di canna**, un paio di

cucchiaini di uvetta sultanina, 5 **mele** renette a pezzetti, un pizzico di polvere di

cannella.



Consigliamo di aggiungere, a piacere, noci tritate, cioccolato a pezzetti, amaretti sbriciolati: gli ingredienti vanno aggiunti, tolti o dosati in base al gusto personale e a quello che c'è in dispensa!. Noi abbiamo aggiunto **scaglie di cioccolato fondente** (una tavoletta da 100 gr. con la certificazione del biologico e fair trade) e qualche **amaretto** sbriciolato (solo in una delle due torte, perché non a tutti piacevano gli amaretti).

A questo punto, si può versare il composto in uno stampo, cospargere di zucchero (per far formare una crosticina dorata) e cuocere in forno a 180°C per un'oretta.

Suggerimento importantissimo: consumare la torta fredda, il giorno dopo la preparazione!!!!



LASAGNE DI PANE e TORTA DI PANE: PERCHE'?



1) PER RIDURRE GLI SPRECHI ALIMENTARI DELLA MENSA SCOLASTICA

Nella nostra scuola c'è la mensa due giorni alla settimana e per contribuire a ridurre gli sprechi stiamo attuando diverse soluzioni e una di queste è proprio il **riutilizzo del pane** non consumato per il **laboratorio di cucina** (per la ricetta della torta dolce tutta la classe ha partecipato, per la preparazione delle lasagne solo una parte per motivi organizzativi).

Il **pane** recuperato sovente è stato trasformato in pangrattato ma, in questa occasione, è diventato l'**ingrediente principale delle nostre preparazioni**.

2) PER RIDURRE IL CONSUMO DI PROTEINE ANIMALI

Le nostre fonti proteiche sono **latte e formaggi**: abbiamo evitato l'uso di uova (previste in alcune ricette con il pane) e di carne.

3) PER FAR USO DI PRODOTTI LOCALI

Gli ingredienti principali sono stati prodotti localmente: dalle **mele renette** (coltivate negli orti di San Mauro Torinese) ai **formaggi** (grana padano e mozzarelle in una cascina locale).

4) PER MEGLIO CONOSCERE LA CERTIFICAZIONE FAIR TRADE E DELL'AGRICOLTURA BIOLOGICA



Zucchero di canna e cioccolato vengono da lontano, quindi c'è il problema del trasporto... abbiamo cercato di rimediare scegliendo prodotti con la **certificazione** dell'**agricoltura biologica** e del **fair trade**.



5) PER CONTENERE I COSTI

Abbiamo usato il pane della mensa invece di sprecare soldi per comprare pane dal panettiere: un bel po' di pane recuperato direttamente a fine pasto!

Complessivamente ciascuna ricetta è costata pochissimo, intorno ai **5 euro** e ognuno di noi ha avuto la sua fetta di torta e la sua porzione di lasagne (e siamo 26 ragazzi!)

PROVENIENZA INGREDIENTI PRINCIPALI

Le nostre ricette sono amiche dell'ambiente perché la **scelta degli ingredienti principali è molto accurata!**

Di seguito riportiamo la **provenienza** e il **tipo di imballaggio** per gli **ingredienti principali** delle nostre ricette, quelli che sono stati usati in maggiori quantità e sono stati indispensabili per la riuscita della preparazione.



PANE: mensa della scuola

MOZZARELLE: cascina locale produttrice di latte e formaggi ("Berta Holstein" di Settimo T.se)

MELE "RENETTE": orti di San Mauro Torinese

GRANA: cascina locale produttrice di latte e formaggi ("Berta Holstein" di Settimo T.se)

POMODORO dalla Sicilia, in provincia di Ragusa (agricoltura biologica certificata)

TIPO DI IMBALLAGGIO (di tutti gli ingredienti impiegati)

PANE: nessuno!!!!

POMODORO bottiglie di vetro (2)

MOZZARELLE/GRANA: sottile sacchetto di plastica

LATTE: confezioni tetrapak (2, con certificazione **FSC**)

MELE “RENETTE”: sacchetto di carta

ZUCCHERO DI CANNA: confezione di plastica

TAVOLETTA DI CIOCCOLATO: confezione di cartoncino

RIFIUTI PRODOTTI

Nel complesso abbiamo prodotto **pochi rifiuti**: le due bottiglie di vetro della passata di pomodoro sono state correttamente riciclate, così come l'involucro di plastica sottile (pochi grammi) che conteneva le mozzarelle.

Lo zucchero di canna ed il grana padano non sono stati consumati interamente, perciò non è stato prodotto **nessun rifiuto**: al momento sono conservati nella dispensa e nel frigo della scuola in attesa di altre preparazioni!

La confezione di cartoncino del cioccolato e il sacchetto di carta delle mele sono stati riciclati correttamente, mentre il **tetrapak** del latte è stato **riutilizzato** per costruire dei **portamatite** da tenere in classe.

Bucce e torsoli di mele sono stati messi nella **compostiera dell'orto scolastico**.



CONSUMO DI ACQUA ED ENERGIA

E' stata consumata acqua per preparare il brodo (circa un litro) e per lavare i piatti e le scodelle: abbiamo usato poche gocce di detersivo perché, non facendo uso di grassi e oli, le stoviglie non erano particolarmente unte o sporche.

Torte e lasagne sono state cotte nel forno elettrico: le lasagne sono state subito consumate, mentre la torta è stata lasciata raffreddare a temperatura ambiente. Non è stata messa in frigorifero.