SCAFFALI VUOTI

Il costo invisibile dei servizi ecosistemici

16/10/2026 - Giornata Mondiale dell'Alimentazione

NIENTE SI BUTTA TUTTO SI TRASFORMA

Il ricettario degli scarti vegetali

Cofinanziato dall'Unione europea

Indice

Niente si butta, tutto si trasforma

Perché uno scarto non è uno scarto 3

1. Per grado di maturazione 5
   - *Banana molto matura*
   - *Mele o pere troppo mature (o con piccole ammaccature)*
   - *Pomodori molto maturi o con la buccia che si stacca*
   - *Verdure a foglia appassite (insalata, spinaci, bietole...)*
   - *Agrumi con la buccia secca (limoni, arance)*

2. Per principio nutritivo 6
   - *Bucce di carota*
   - *Foglie e gambi di sedano*
   - *Gambi di broccoli e cavolfiore*
   - *Bucce di patata*
   - *Bucce di zucca*
   - *Foglie verdi del finocchio*
   - *Foglie esterne di cavolo e verza*

3. Per risparmio pratico/economico 8
   - *Il barattolo del brodo*
   - *Okara dalla preparazione delle bevande vegetali*
   - *Acqua di cottura dei ceci (aquafaba)*

4. Per riuso non alimentare 9
   - *Bucce di agrumi essiccate*
   - *Bucce di cipolla*
   - *Bucce di banana*
   - *Bucce, gambi e foglie in generale*

Questa settimana provo... 10

Perché uno scarto non è uno scarto

Ogni volta che buttiamo una buccia, un gambo o un torsolo, sprechiamo una parte di ciò che è stato investito per produrlo: acqua, suolo fertile, impollinatori, energia, lavoro. È esattamente il "costo nascosto del cibo": il valore dei servizi ecosistemici che sostengono la nostra alimentazione non compare mai sull'etichetta, ma si nasconde anche - e soprattutto - in ciò che consideriamo scarto di lavorazione o prodotto troppo maturo o esteticamente poco appetibile.

Le ricette che seguono sono divise in quattro percorsi, quattro modi diversi di guardare a ciò che normalmente finisce nella spazzatura:

1. **Per grado di maturazione**: cosa fare quando un alimento è "troppo" maturo per essere mangiato così com'è, ma non ancora da buttare.
2. **Per principio nutritivo**: le parti che scartiamo per abitudine, ma che spesso sono le più ricche di nutrienti.
3. **Per risparmio pratico/economico**: piccoli gesti da ripetere ogni settimana, che trasformano lo scarto in un'abitudine di cucina.
4. **Per riuso non alimentare**: quando lo scarto vegetale non torna in tavola, ma trova un secondo uso in casa.

Indice rapido delle ricette

Percorso	Ricetta / metodo	Scarto usato	Tempo
Maturazione	Banana bread (senza uovo)	banane molto mature	50 min
Maturazione	Composta veloce di mele o pere	mele/pere troppo mature	15 min
Maturazione	Salsa express da pomodori troppo maturi	pomodori troppo maturi	15 min
Maturazione	Vellutata di foglie verdi appassite	verdure a foglia appassite	20 min
Maturazione	Torta all'arancia intera	agrumi con buccia secca	40 min
Principio nutritivo	Chips di bucce di carota al rosmarino	bucce di carota	18 min
Principio nutritivo	Pesto di foglie di sedano e mandorle	foglie di sedano	5 min
Principio nutritivo	Julienne di gambi saltati in padella	gambi di broccoli/cavolfiore	6 min
Principio nutritivo	Bucce di patata croccanti al forno	bucce di patata	20 min
Principio nutritivo	Vellutata di zucca con la buccia	bucce di zucca	30 min
Principio nutritivo	Insalata di finocchio con le sue foglie	foglie di finocchio	10 min
Principio nutritivo	Involtini di foglie di verza ripiene	foglie esterne di verza	25 min
Risparmio pratico	Brodo dal barattolo degli scarti	bucce, gambi, ritagli	60 min
Risparmio pratico	Polpette di okara	okara	20 min
Risparmio pratico	Biscotti di okara	okara	18 min
Risparmio pratico	Meringhe di aquafaba	acqua di cottura dei ceci	1 h 30
Risparmio pratico	Maionese di aquafaba	acqua di cottura dei ceci	5 min
Riuso non alimentare	Profumatore naturale per ambienti	bucce di agrumi essiccate	pochi giorni
Riuso non alimentare	Tintura naturale per tessuti	bucce di cipolla	30 min
Riuso non alimentare	Lucidante naturale per le foglie	bucce di banana	5 min
Riuso non alimentare	Compostaggio domestico di base	bucce, gambi, foglie	continuo

1. Per grado di maturazione

Troppo maturo non significa marcio. Il grado di maturazione dell'alimento ne ha cambiato struttura e sapore, e va semplicemente cucinato in modo diverso.

Banana molto matura

NOTA SCIENTIFICA
Le banane sono frutti climaterici, cioè immagazzinano la loro energia sotto forma di amido, che man mano viene convertito in zucchero durante la maturazione: le banane mature sono molto dolci, con quasi il 20% di zucchero. Quando la banana matura, gli amidi si trasformano progressivamente in zuccheri semplici: è per questo che diventa più dolce, più morbida e più facile da digerire. La buccia che si scurisce non indica un deterioramento del frutto, ma solo l'accumulo di melanina in risposta all'ossidazione: la polpa resta perfettamente buona, spesso migliore per i dolci. Esternamente la banana risulta nera, ma internamente è ben matura e chiara: una condizione poco piacevole da mangiare così com'è, ma perfetta per i dolci, permettendo anche di ridurre lo zucchero da aggiungere.

RICETTA **Banana bread (senza uovo)**
Schiacciare 3 banane molto mature con una forchetta. Unire 250 g di farina, 50 g di zucchero, 1 bustina di lievito, 60 ml di olio neutro, il succo di mezzo limone, un pizzico di cannella e un pizzico di sale. Mescolare gli ingredienti senza lavorare troppo l'impasto, versare inuno stampo da plumcake e cuocere a 180°C per 45-50 minuti.

Mele o pere troppo mature (o con piccole ammaccature)

NOTA SCIENTIFICA
Le ammaccature attivano enzimi che accelerano l'imbrunimento locale della polpa, ma non ne compromettono il resto: basta rimuovere la parte interessata. La pectina, formata da catene molto lunghe di zucchero, dà struttura al frutto e si concentra proprio nei frutti più maturi. Con il calore e una punta di acido, la catena si rompe e si forma il gel che dà struttura alle composte: non serve aggiungere ioni calcio, basta far evaporare l'acqua e aiutare la gelificazione frullando la frutta cotta.

RICETTA **Composta veloce di mele o pere**
Tagliare a pezzi le mele/pere troppo mature, eliminando solo le parti effettivamente danneggiate. Cuocere in pentola con un cucchiaio d'acqua, succo di limone e un cucchiaino di zucchero per 15 minuti a fuoco basso, mescolando, finché si disfano. A questo punto frullare la frutta e far evaporare l'acqua. Questa composta si conserva in frigorifero per al massimo 5 giorni, non avendo un alto contenuto di zucchero.

Pomodori molto maturi o con la buccia che si stacca

NOTA SCIENTIFICA
Con la maturazione avanzata, il licopene (il pigmento antiossidante rosso del pomodoro) raggiunge la sua concentrazione massima: un pomodoro "troppo maturo" per l'insalata è in realtà al suo picco nutrizionale, ed è perfetto da cuocere. Il licopene è una sostanza liposolubile: per assorbirlo è necessario aggiungere un po' di olio nella salsa.

RICETTA **Salsa express da pomodori troppo maturi**
Tagliare a pezzi i pomodori e cuocerli. Frullare con uno spicchio d'aglio, basilico, olio e sale. Far restringere in pentola 10 minuti: la salsa è pronta per condire la pasta o come base per altre ricette. Non togliere la buccia e i semi: frullare tutto finemente permette di conservare il licopene, che nella buccia ha la sua maggiore concentrazione.

Verdure a foglia appassite (insalata, spinaci, bietole...)

NOTA SCIENTIFICA
L'appassimento è dovuto a una perdita di acqua per traspirazione; questo non implica una perdita di nutrienti: clorofilla, minerali ebuona parte delle vitamine restano nella foglia. È lo stato ideale per una cottura.

RICETTA **Vellutata di foglie verdi appassite**

Far appassire in pentola una cipolla tritata con un filo d'olio, aggiungere le foglie verdi (anche miste) ben lavate e una patata a cubetti. Coprire con brodo vegetale e cuocere 20 minuti, poi frullare fino a ottenere una crema liscia. La patata aggiunta ha il compito di rendere cremosa la vellutata grazie al rilascio di amido.

Agrumi con la buccia secca (limoni, arance)

NOTA SCIENTIFICA

Con l'invecchiamento la buccia dell'agrume perde acqua e concentra gli oli essenziali aromatici: frullando il frutto intero (bio, ben lavato, privato dei semi) si recuperano anche la pectina e i composti aromatici della buccia e delle parti bianche (albedo), che andrebbero altrimenti persi insieme a tutta la struttura del frutto.

RICETTA **Torta all'arancia intera**

Frullare un'arancia bio intera (senza semi) con 3 cucchiai di olio, 120 g di zucchero e un pizzico di sale, finché non si ottiene una crema. Incorporare 200 g di farina e una bustina di lievito, versare in uno stampo e cuocere a 180°C per 35-40 minuti. La stessa base funziona con un limone intero, riducendo leggermente lo zucchero: ottima anche in versione biscotti, appiattendo l'impasto a cucchiaiate su una teglia e cuocendo 12-15 minuti.

2. Per principio nutritivo

Bucce, gambi e foglie esterne spesso concentrano più fibra, vitamine o antiossidanti della parte che siamo abituati a mangiare.

Bucce di carota

NOTA SCIENTIFICA

La carota arancione, la più comune, è una fonte di beta-carotene, precursore della vitamina A. La parte esterna della carota concentra una quantità importante dei carotenoidi e delle fibre della radice, utili per la regolarità intestinale. Se la carota è fresca e ben pulita, non serve rimuovere lo strato più esterno con il pelapatate - ma se si preferisce farlo, quello strato si può comunque riutilizzare.

RICETTA **Chips di bucce di carota al rosmarino**

Lavare bene le bucce di 4-5 carote, condirle con olio, sale e rosmarino tritato. Cuocere in forno a 160°C per 15-18 minuti, girandole a metà, finché croccanti. Va bene anche la friggitrice ad aria, a 180°C per una decina di minuti o comunque fino a quando risultano croccanti.

Foglie e gambi di sedano

NOTA SCIENTIFICA

Le foglie di sedano contengono più vitamina C e più potassio del gambo centrale, oltre a caroteni e composti antiossidanti: sono la parte più ricca, ma quasi sempre scartata. Contengono anche psoraleni, sostanze naturali di difesa contro insetti e funghi, che possono dare irritazioni alla pelle se maneggiate sotto il sole - ma le quantità ad uso alimentare non creano problemi.

RICETTA **Pesto di foglie di sedano e mandorle**

Frullare una manciata di foglie di sedano con 30 g di mandorle, uno spicchio d'aglio (facoltativo), olio, sale e scorza di limone. Ottimo su pasta o bruschette.

Gambi di broccoli e cavolfiore

NOTA SCIENTIFICA

Il gambo contiene la stessa famiglia di composti solforati (glucosinolati) delle cimette, con una fibra "prebiotica" utile al microbiota. È anche la parte più pesante della pianta: scartarla significa buttare gran parte del raccolto o del prodotto acquistato.

RICETTA **Julienne di gambi saltati in padella**

Tagliare i gambi a listarelle dopo aver rimosso la parte più legnosa (ad esempio con il pelapatate). Saltare in padella con aglio, olio, peperoncino e un cucchiaio di salsa di soia per 5-6 minuti. Se mangiati crudi possono sostituire carote e sedano, ad esempio con l'hummus o in pinzimonio.

Bucce di patata

NOTA SCIENTIFICA

Le patate contengono numerosi composti utili per la salute: fibre, sali minerali (potassio, ferro, magnesio, manganese, zinco e rame), vitamina C, vitamine del gruppo B, polifenoli e antiossidanti. Buona parte della fibra e del potassio della patata si concentra proprio sotto la buccia. Le patate non vanno mai mangiate se verdi o germogliate, per l'alto contenuto di solanina - un composto tossico usato dal tubero come difesa da parassiti e funghi - e vanno sempre mangiate cotte.

RICETTA **Bucce di patata croccanti al forno**

Dopo aver lavato molto bene le bucce, se possibile anche spazzolandole, condirle con olio, paprika dolce e sale, cuocere a 200°C per 20 minuti, girandole a metà, fino a doratura.

Bucce di zucca

NOTA SCIENTIFICA

Cotta a lungo, la buccia della maggior parte delle zucche è edibile e contiene fibra e parte dei carotenoidi della polpa. I carotenoidi sono sostanze liposolubili: per assorbirli è utile un giro d'olio a crudo. La zucca contiene anche ferro non eme, che si assorbe meglio insieme a una fonte di vitamina C, ad esempio un goccio di succo di limone.

RICETTA **Vellutata di zucca con la buccia**

Cuocere a cubetti la zucca lavata (buccia compresa, lavata molto bene) con cipolla e patata, in un brodo vegetale per 25-30 minuti, poi frullare a lungo per rompere le pareti cellulari e liberare i nutrienti, rendendo inoltre la buccia più digeribile.

Foglie verdi del finocchio

NOTA SCIENTIFICA

Le foglie piumose (la "barba") contengono gli stessi oli essenziali del bulbo, come l'anetolo, a cui si associano proprietà digestive, oltre a flavonoidi, antiossidanti, vitamine e sali minerali.

RICETTA **Insalata di finocchio con le sue foglie**

Tritare le foglie e mescolarle al bulbo affettato sottile, con olio, succo d'arancia, sale e mandorle a lamelle.

Foglie esterne di cavolo e verza

NOTA SCIENTIFICA

Le foglie più esterne, spesso scartate perché più dure, sono le più esposte alla luce e quindi le più ricche di clorofilla e antiossidanti dell'intera pianta: contengono concentrazioni 2-3 volte più elevate di vitamina C e vitamina K, oltre a più ferro e calcio degli spinaci. L'unica parte da togliere, perché poco masticabile, è la costa centrale più chiara - che può comunque finire nel brodo (vedi capitolo 3).

RICETTA **Involtini di foglie di verza ripiene**

Scottare le foglie 2-3 minuti, farcirle con riso e verdure saltate, arrotolare, disporre in pirofila con passata di pomodoro e cuocere a 180°C per 20 minuti.

3. Per risparmio pratico/economico

Tre abitudini semplici, da ripetere ogni settimana, che trasformano lo scarto quotidiano in ingrediente.

Il barattolo del brodo

NOTA SCIENTIFICA
Gambi, bucce, foglie esterne e ritagli di verdura contengono ancora buona parte dei minerali e degli aromi del vegetale intero: fatti bollire, li rilasciano nell'acqua, restituendo un brodo saporito a costo pressoché nullo e senza ulteriore raccolta di materia prima.

RICETTA **Brodo dal barattolo degli scarti**

Tenere un contenitore in frigo (o in freezer, se serve più tempo) e riempirlo via via con gambi di erbe, bucce lavate, foglie esterne, torsoli di verdure (evitare cavoli in quantità eccessiva, che rendono il brodo amaro). Quando è pieno, coprire con acqua, portare a bollore e far sobbollire 40-60 minuti, poi filtrare.

Okara dalla preparazione delle bevande vegetali

NOTA SCIENTIFICA
L'okara è la polpa fibrosa che resta dopo aver filtrato la bevanda vegetale fatta in casa (di soia, mandorla, avena, anacardi, noci, nocciole...): conserva gran parte delle proteine e della fibra del legume, cereale o seme di partenza, che nella bevanda filtrata restano solo in minima parte. È uno degli scarti domestici più ricchi dal punto di vista nutrizionale e più sottovalutati.

RICETTA **Polpette di okara**

Mescolare 200 g di okara con una patata bollita schiacciata, aglio e prezzemolo tritati, pangrattato quanto basta per legare, sale e pepe. Formare delle polpette e cuocerle in forno a 200°C per 20 minuti, girandole a metà.

RICETTA **Biscotti di okara**

Mescolare 150 g di okara con 100 g di farina, 60 g di zucchero, 40 ml di olio neutro, una bustina di lievito e, a piacere, gocce di cioccolato o uvetta. Formare delle palline, appiattirle leggermente su una teglia e cuocere a 180°C per 15-18 minuti.

Acqua di cottura dei ceci (aquafaba)

NOTA SCIENTIFICA
L'acqua di cottura dei legumi trascina con sé parte delle proteine e delle saponine dei ceci: sono proprio queste sostanze a conferirle la capacità di montare a neve come un albume, rendendola un ingrediente prezioso della pasticceria vegana.

RICETTA **Meringhe di aquafaba**

Montare 100 ml di acqua di cottura dei ceci (fredda, non salata) con le fruste elettriche per 8-10 minuti insieme a un cucchiaino di succo di limone, finché non si formano picchi fermi. Incorporare 80 g di zucchero a velo poco a poco, continuando a montare. Formare piccoli ciuffi su carta forno e cuocere a 100°C per circa un'ora e mezza, a forno leggermente aperto.

RICETTA **Maionese di aquafaba**

Montare 60 ml di acqua di cottura dei ceci (fredda) insieme a un cucchiaio di succo di limone, un cucchiaino di senape e un pizzico di sale nel bicchiere del minipimer. Versare 160 ml di olio di semi e posizionare il frullatore sul fondo, azionando alla massima velocità senza muoverlo finché l'emulsione non inizia a sbiancare. Salire e scendere lentamente con il minipimer per incorporare tutto l'olio, finché la salsa non risulta soda e omogenea. Conservare in frigorifero.

4. Per riuso non alimentare

Non tutto ciò che si salva da uno scarto vegetale finisce in un piatto, alcune parti hanno un secondo uso casalingo che vale la pena conoscere.

Bucce di agrumi essiccate

NOTA SCIENTIFICA
Le bucce di agrumi contengono oli essenziali (in particolare limonene) noti per l'azione repellente su alcuni insetti domestici e per il profumo pulito e persistente che rilasciano seccando.

METODO **Profumatore naturale e repellente per ambienti**
Far seccare le bucce di agrumi (bio) su un piatto per qualche giorno, poi disporle in sacchetti di tessuto da tenere negli armadi, oppure farle bollire brevemente in acqua con qualche chiodo di garofano per profumare la casa.

Bucce di cipolla

NOTA SCIENTIFICA
Le bucce esterne della cipolla sono ricche di quercetina, un pigmento antiossidante che vira dal giallo al bruno-rossastro: è lo stesso principio usato tradizionalmente per le tinture naturali di tessuti e uova.

METODO **Tintura naturale per tessuti**
Far bollire le bucce di cipolla (raccolte e conservate nel tempo) in acqua per 20-30 minuti fino a ottenere un liquido colorato intenso. Immergere nel liquido filtrato tessuti in fibra naturale per una tintura giallo-dorata o rosso-bruna, a seconda della concentrazione. Il colore va fissato immergendo il tessuto tinto in una soluzione di acqua e aceto bianco (1 parte di aceto e 4 di acqua) per circa 30 minuti, poi risciacquando con acqua fredda: l'acidità aiuta a sigillare i pigmenti naturali nelle fibre.

Bucce di banana

NOTA SCIENTIFICA
La faccia interna della buccia di banana contiene ancora una parte degli oli e del potassio del frutto, che aiutano a rimuovere lo sporco leggero e a dare lucentezza a superfici cerose come le foglie di molte piante da interno.

METODO **Lucidante naturale per le foglie delle piante**
Strofinare delicatamente la parte interna della buccia sulla superficie delle foglie (di piante con foglie lisce e cerose), poi rifinire con un panno morbido asciutto.

Bucce, gambi e foglie in generale

NOTA SCIENTIFICA
Decomponendosi, gli scarti vegetali vengono trasformati da batteri e funghi in humus, restituendo al suolo azoto, fosforo e potassio: è lo stesso principio dei servizi ecosistemici, applicato alla scala del proprio balcone o giardino.

METODO **Compostaggio domestico di base**
Alternare in una compostiera (o in un secchio di plastica dura, dopo aver fatto dei fori sul fondo e nelle pareti laterali) scarti vegetali "umidi" (bucce, gambi, fondi di caffè) e materiale "secco" (foglie secche, cartone non stampato), mescolando ogni 1-2 settimane per favorire l'ossigenazione. In qualche mese si ottiene un terriccio scuro e friabile, utile per vasi e piante.

Questa settimana provo...

Tre ricette, una per percorso diverso, per iniziare senza sforzo:

☐ Chips di bucce di carota al rosmarino - veloce, quasi zero sforzo
☐ Banana bread (senza uovo) - per le banane troppo mature che altrimenti finirebbero buttate
☐ Brodo dal barattolo degli scarti - l'abitudine che rende automatico tutto il resto

Un ultimo pensiero

Ridurre lo spreco alimentare non è solo un gesto individuale: è una delle poche azioni quotidiane in cui la scelta di ciascuno si traduce direttamente in una minore pressione sugli ecosistemi che rendono possibile il cibo che mangiamo ogni giorno. Ogni scarto trasformato in un piatto è, in piccolo, un servizio ecosistemico salvato.



*Questo ricettario è la fase "TRASFORMA" del percorso raccontato nel **Manualetto della spesa sostenibile**.*


Attribution-NonCommercial-NoDerivatives
4.0 Internazionale