

SCAFFALI VUOTI

Il costo invisibile dei servizi ecosistemici



NIENTE SI BUTTA, TUTTO SI TRASFORMA

Ricettario degli scarti vegetali

16 OTTOBRE 2026

Giornata Mondiale dell'Alimentazione

Ilaria Bruni, Martina Bricalli, Massimo Labra

Università degli Studi di Milano-Bicocca

Indice

Niente si butta, tutto si trasforma

1	Perché uno scarto non è uno scarto	3
	Per grado di maturazione	
2	– <i>Banana molto matura</i> – <i>Mele o pere troppo mature (o con piccole ammaccature)</i> – <i>Pomodori molto maturi o con la buccia che si stacca</i> – <i>Verdure a foglia appassite (insalata, spinaci, bietole...)</i> – <i>Agrumi con la buccia secca (limoni, arance)</i>	4
	Per principio nutritivo	
3	– <i>Bucce di carota</i> – <i>Foglie e gambi di sedano</i> – <i>Gambi di broccoli e cavolfiore</i> – <i>Bucce di patata</i> – <i>Bucce di zucca</i> – <i>Foglie verdi del finocchio</i> – <i>Foglie esterne di cavolo e verza</i>	7
	Per risparmio pratico/economico	
4	– <i>Il barattolo del brodo</i> – <i>Okara dalla preparazione delle bevande vegetali</i> – <i>Acqua di cottura dei ceci (aquafaba)</i>	9
	Per riuso non alimentare	
5	– <i>Bucce di agrumi essiccate</i> – <i>Bucce di cipolla</i> – <i>Bucce di banana</i> – <i>Bucce, gambi e foglie in generale</i>	11
6	Questa settimana provo...	13

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

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



1. Per grado di maturazione

Un alimento troppo maturo non è un alimento andato a male: è un alimento che ha cambiato struttura e sapore, e va cucinato diversamente.

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 in uno 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/perle troppo mature, eliminando solo le parti effettivamente danneggiate. Cuocere in pentola con un cucchiaino 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 e buona 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 cucchiaini 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, appiattendolo 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 cucchiaino 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 Buccie 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.

Buccie 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 più avanti).

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.

METODO 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 bollire 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 (o l'acqua dei barattoli) 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 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 impegnarsi su tutto il ricettario insieme:

- ☐ 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.