2
Butta in tavola

Legenda

semplice **medio** **difficile**

Il numero di forchette indica il grado di difficoltà della ricetta.

4

Il numero sulla casseruola corrisponde alle porzioni della ricetta.

La sigla **q.b.** vuole dire "quanto basta", cioè una misura da valutare in base alla lavorazione della ricetta e ai gusti personali.

Per la realizzazione di questo libro è stato fondamentale il contributo delle cuoche del Refettorio Ambrosiano, Anna Cavallari e Arefeh Jahangir, dello staff e dei volontari.

Fotografia di copertina: © Ruslan Galiullin/Shutterstock
Fotografie: Emanuele Colombo, Stefano De Iaco, Chiara Martinelli, Umberto Pettazzoni
Fotografie p. 80: © Nataliya Arzamasova/Shutterstock; Jiri Hera/Shutterstock

Progetto grafico e impaginazione: Irene Sala

In redazione: Veronica Pastaro

I edizione 2018

Edizione rivisitata e ampliata 2025
© 2025 ITL srl a socio unico
Via Antonio da Recanate, 1 – 20124 Milano
Tel. 02 671316.39
E-mail: libri@chiesadimilano.it
www.itl-libri.com

Proprietà letteraria riservata – Printed in Italy

ISBN 978-88-7836-527-8

Dal Refettorio Ambrosiano un libro di ricette

LUCIANO GUALZETTI
Direttore Caritas Ambrosiana

Una raccolta di ricette. Molto particolare. Racconta piatti semplici e gustosi, adatti a tutti i palati. E soprattutto a misura di tutte le cucine. Ma è l'origine di queste ricette, il significato che racchiudono e le persone che nutrono ogni giorno a farne qualcosa di straordinario.

Tutte le proposte che troverete nelle pagine seguenti nascono infatti da **un'esperienza unica, attiva da dieci anni, al confine tra solidarietà, cultura, cura per l'ambiente.** Il Refettorio Ambrosiano è una mensa per persone in situazione di grave marginalità sociale, ma non solo: è un luogo di socialità per un intero quartiere, di fiducia nella bellezza come forza rigeneratrice del-

Il Refettorio Ambrosiano è stato realizzato nel quartiere di Greco a Milano, ristrutturando il vecchio cinema parrocchiale, e aperto nel maggio 2015. Il pane è simbolo di questa mensa solidale

lo spirito, di sensibilità ecologica tramite il recupero di eccedenze alimentari e tramite la produzione e la condivisione di energia rinnovabile, non inquinante.

Realizzato nel quartiere Greco di Milano da Caritas Ambrosiana in vista di Expo Milano 2015, **sulla base di un'idea del grande chef Massimo Bottura e del direttore artistico e regista Davide Rampello,** il Refettorio ha vissuto un esordio eccezionale. Nei primi sei mesi, ai fornelli della grande cucina si sono alternati 65 chef di tutto il mondo, guidati proprio da Bottura e impegnati a realizzare piatti d'autore con le eccedenze alimentari e gli scarti provenienti dai padiglioni dell'esposizione universale. Un modo originalissimo, e insieme una provocazione e una sfida educativa, per dare corpo e forma al tema guida del grande evento milanese, che ha chiamato il mondo a confrontarsi sulla questione dell'alimentazione: *Nutrire il pianeta. Energia per la vita.*

Ogni giorno lo staff del Refettorio mette in tavola piatti belli e buoni seguendo le ricette imparate dai grandi chef

Lo spirito e lo slancio originari non sono mai venuti meno. Anzi, si sono sviluppati e irraggiati su vari fronti. In primo luogo, quello proprio della cucina. **Ogni sera, da dieci anni, i cuochi del Refettorio Ambrosiano mettono in tavola piatti belli e buoni, seguendo le ricette imparate dai grandi chef,** ma anche – come dimostrano le pagine che seguono – dando libero sfogo al proprio gusto, alla propria creatività, alle proprie conoscenze. Solo nel 2024 (insieme al personale di cucina, ai tirocinanti e ai 103 volontari) hanno servito quasi 28 mila pasti per 379 persone in situazione di povertà, grave marginalità, esclusione sociale, cui si sono aggiunti 3.420 pasti per anziani e 1.820 per alunni.

La materia prima continua a essere costituita, in parte significativa, dal recupero di eccedenze alimentari, recuperate presso cinque supermercati Coop e altrettanti Conad, oltre che dall'Ortomercato di Milano. Ne scaturiscono **"menù d'autore", che utilizzano beni di scarto per sostenere chi è vittima della "cultura dello scarto", denunciata da papa Francesco.**

Ma in un decennio, il Refettorio si è rivelato centro propulsore di molte altre proposte e spazio accogliente per numerose ini-

ziative, immaginate da Caritas e da diversi altri soggetti. Sempre rimanendo, a titolo indicativo, nel 2024, sono stati ospitati 40 eventi culturali (concerti, cene monastiche, presentazioni di libri e conferenze, organizzati in molti casi dall'Associazione per il Refettorio Ambrosiano), 50 cene di raccolta fondi di diversi sodalizi non lucrativi e 27 giornate di volontariato aziendale cui hanno partecipato, preparando i pasti per gli ospiti, circa 480 lavoratori di imprese milanesi. Ci sono state altre iniziative culturali di prestigio: una su tutte, il premio teatrale *Le Cure*, che tra 2022 e 2023 ha visto Caritas collaborare con prestigiose istituzioni culturali della città.

Da anni, inoltre, **il Refettorio è sede di momenti aggregativi e animativi rivolti agli anziani: dal 2022,** ogni mercoledì viene servito il pranzo ad alcune decine di residenti, nell'ambito di una giornata che comincia al mattino con un laboratorio di lettura ad alta voce (al centro diurno Caritas "Bassanini – La Piazzetta") e prosegue al pomeriggio con l'animazione nella parrocchia San

Le cuoche del Refettorio, Anna Cavallari e Arefeh Jahangir

Martino; da diversi anni, ad agosto, viene invece organizzato *Il pranzo è servito*, un mese intero di pranzi per vincere il caldo e la solitudine che attanagliano chi rimane in città.

Ci sono poi le iniziative per i giovani, in particolare gli incontri di *Animondo*, percorso di educazione alla mondialità, anti-spreco e di conoscenza della realtà della grave emarginazione adulta, proposto da Caritas agli alunni di diverse scuole medie e superiori del territorio: nel 2024 gli incontri sono stati 27, e hanno consentito di dialogare con oltre mille ragazzi.

Infine, c'è una concretissima sensibilità ambientale, attestata dall'inserimento del Refettorio, a partire dal 2024, nella **Comunità energetica rinnovabile SOLEdarietà, con il conseguente montaggio, sul tetto dello stabile di Greco, di pannelli fotovoltaici** che servono la mensa, e le cui eccedenze sono condivise con altri servizi Caritas e parrocchiali del quartiere.

Nel salone mensa del Refettorio ci sono dodici grandi tavoli da otto posti ciascuno, di designer e architetti di fama internazionale. A destra, un particolare delle cucine

Un luogo bello e buono

Menzione a parte merita un'altra delle vocazioni che il Refettorio Ambrosiano coltiva dai suoi esordi. Sin dal giorno in cui ha

aperto, infatti, ha voluto essere un luogo *bello e buono*. E lo è diventato davvero! Al Refettorio, infatti, si respira bellezza. Che non è un accessorio, ma una parte integrante e costitutiva del menù che viene offerto ogni giorno a chi ne varca la soglia.

Progettato dal Politecnico di Milano, lo spazio di Greco offre infatti, oltre agli spazi necessari per l'allestimento e la conduzione della mensa (cucine, servizi, magazzini, celle frigorifere eccetera), un ampio salone in cui sono collocati dodici grandi tavoli da otto posti ciascuno, su cui mangiano ogni giorno persone senza dimora o in povertà, periodicamente anziani e giovani, occasionalmente tutti i cittadini che partecipano agli eventi culturali: questi tavoli sono progettati da designer e architetti di fama internazionale (Bellini, Cibic, Cerri, Citterio, Urquiola, Iacchetti, Lissoni, De Lucchi, Mendini, Novembre, Origoni, Rota) e realizzati in legno dall'azienda artigiana Riva. Altri designer hanno curato la realizzazione di un banco per la distribuzione del pane (Dwan), di nicchie interne e boiserie (Thun). Infine **il Refettorio è arricchito da opere di alcuni tra i più importanti esponenti dell'arte contemporanea italiana, realizzate appositamente per l'occasione:** una scultura sul tema dell'acqua di Gaetano Pesce, un portale di Mimmo Paladino, la scritta *No more excuses* di Maurizio Nannucci, una foto di Carlo Benvenuto, un affresco di Enzo Cucchi.

Il Refettorio è un posto "buono": si mangia bene, recuperando le eccedenze di cibo, e si vivono relazioni umane di solidarietà

Tanta bellezza nutre spiritualmente gli ospiti, accentuando il carattere accogliente della struttura e contribuendo al clima di serenità, che costituisce un elemento significativo del percorso sociale che viene proposto e condiviso con gli ospiti, i quali sono inviati al Refettorio da alcuni servizi Caritas (in particolare Sam, per persone senza dimora, e Sai, per immigrati). **Anche attraverso l'elevazione dello sguardo, del pensiero e delle emozioni, infatti, è possibile consolidare l'autonomia della persona.** Che ha bisogno di emanciparsi dalla tirannia del bisogno materiale e di sopravvivenza. Per una vita dignitosa sono essenziali una casa adeguata, un lavoro degno, un reddito sufficiente. Ma anche la capacità di riguadagnare spazi di contemplazione, di riflessione, di dialogo.

In dieci anni migliaia di donne e uomini, giovani e anziani sono passati per periodi, talora prolungati, talora brevi, al Refettorio. Molti di loro sono poi riusciti a rialzarsi e a camminare con le proprie gambe; Caritas è naturalmente molto soddisfatta quando, dopo un pezzo di strada percorso insieme, non sono più necessari aiuti materiali.

Lo staff del Refettorio Ambrosiano

Altrettanto soddisfatta Caritas lo è quando **le comunità cristiane, i soggetti sociali, le famiglie e i cittadini di un territorio si educano a «non scartare niente e nessuno»,** come dice

in modo efficace il sottotitolo di questo volume. E il Refettorio intende continuare a dare il proprio contributo a questa impresa, testimoniando nei fatti che il bene e la condivisione passano anche dal buon cibo preparato e servito con cura.

Ancora oggi, dopo dieci anni, come si diceva in apertura, al Refettorio si cucinano rimanenze ed eccedenze alimentari che

vengono fornite anzitutto dai supermercati (ma in certi casi anche da mense aziendali), oppure prodotti donati da aziende alimentari. Lo sforzo di proseguire l'attività, impiegando solo beni recuperati o donati, concretizza l'azione educativa che è propria di Caritas, in ragione della «prevalente funzione pedagogica» che le è imposta dal suo stesso Statuto.

Ogni azione Caritas, nei più svariati settori, deve manifestare questa proiezione "pedagogica", altrimenti si risolverebbe in assistenzialismo. Nel tempo, gli aiuti alimentari hanno visto crescere notevolmente anche la rete degli Empori e delle Botteghe della solidarietà, in alternativa ai pacchi alimentari, meno rispettosi della autonomia e della libertà di scelta delle persone aiutate; in questo caso la "funzione pedagogica" è orientata a promuovere stili di vita sostenibili, una mentalità anti-spreco, la responsabilità sociale e ambientale. Che ce ne sia bisogno è testimoniato dal fatto che molte ricerche, a livello sia internazionale sia nazionale, evidenziano l'incessante aumento dello spreco di cibo.

Nel mondo, infatti, si stima che in un solo anno venga sprecato oltre un miliardo di tonnellate di cibo, il 60% per responsabilità delle famiglie, il 28% nel settore della ristorazione e il 12% nel settore della vendita al dettaglio. In Italia, invece, si calcola che, in media, ogni persona butti 617 grammi di cibo ogni settimana; in totale, sono 4,5 milioni di tonnellate all'anno, per un valore di poco più di 14 miliardi di euro. La lotta allo spreco non è solo una questione etica, ma porta anche vantaggi concreti, ambientali oltre che economici: le perdite e gli sprechi alimentari generano infatti fino al 10% delle emissioni globali di gas serra (Ghg), quasi cinque volte le emissioni totali dell'intero traffico aereo.

In Italia si calcola che, in media, ogni persona butti 617 grammi di cibo ogni settimana; in totale, sono 4,5 milioni di tonnellate all'anno

Tramite il Refettorio, come detto, Caritas Ambrosiana cerca di **tenere alta l'attenzione educativa contro lo spreco di cibo, scandalo nello scandalo della fame.** Ogni azione economica e ambientale deve avere al centro i volti delle persone in difficoltà, gli sfruttati, i migranti forzati dalla povertà o dalle guerre.

E deve operare nel concreto per cambiare i modelli di sviluppo, **per passare dalla globalizzazione dell'indifferenza alla globalizzazione della solidarietà, basata sulla misericordia e sulla non violenza:** a questi paradigmi occorre cercare di ispirare le scelte future (politiche, economiche, di consumo), e a essi cerca da un decennio di conformarsi il lavoro di Caritas al Refettorio Ambrosiano.

Un convivio di solidarietà, bellezza e sobrietà

Il ricettario rappresenta un piccolo contributo all'impegno quotidiano del Refettorio Ambrosiano e di Caritas

Anche questo ricettario cerca di fornire un piccolo contributo al lavoro pedagogico di Caritas, cercando di favorire lo sviluppo, nelle case e nella quotidianità di ciascuno, di nuovi stili di vita.

Ricette realizzate quotidianamente in cucina per gli ospiti della mensa di Caritas Ambrosiana (nella prima parte di questo libro), una sezione inedita dedicata alle ricette del maestro Enrico (nella parte centrale) e infine una serie di "ricette stellate", ideate e preparate da alcuni fra i principali chef italiani, che hanno condiviso con Massimo Bottura sia l'avvio sia lo sviluppo dell'attività del Refettorio: è il nostro piccolo, ma convinto e amichevole "regalo" ai lettori. Ai quali chiediamo di continuare a sostenerci. Non possiamo sederci tutti al medesimo tavolo materiale, ma possiamo condividere, almeno idealmente, un convivio fatto di solidarietà, bellezza e sobrietà.

Le ricette del Refettorio Ambrosiano: un'ode all'imperfezione

MASSIMO BOTTURA

Lo chef Massimo Bottura nella cucina del Refettorio Ambrosiano. Nella pagina a fianco: il salone della mensa, la cucina e alcune opere d'arte ospitate nel Refettorio

Quando penso al futuro dei ristoranti, a cosa cucineranno gli chef nei prossimi decenni, la prima cosa che mi viene in mente sono bucce di patate, frutta matura, verdure sgualcite e pane vecchio, come quello che mia nonna mi preparava quando ero piccolo, con latte e molto zucchero.

Penso a quello che molti considerano solo come scarti destinati alla spazzatura.

Sembra incredibile, ma nel mondo produciamo cibo a sufficienza per dare da mangiare a ben più di otto miliardi di persone; però un miliardo di persone è in sovrappeso o affetto da obesità mentre quasi 800 milioni soffrono la fame. Perché questa discrepanza?

Il motivo è nello spreco. **Quasi un terzo di quello che produciamo finisce nella spazzatura.** Nel 2025, le Nazione Unite hanno annunciato che un miliardo e mezzo di tonnellate di cibo all'anno viene scartato lungo tutta la catena, dai produttori ai distributori, dai supermercati ai consumatori. Un passo alla volta, le nazioni e le organizzazioni internazionali stanno prendendo posizione, come gli Stati Uniti e l'Unione Europea che si sono impegnati a ridurre lo spreco alimentare della metà entro il 2030.

Ma si può e si deve agire anche a partire dal basso. Qua entriamo in gioco noi, i cuochi.

Nel 2015, l'Expo di Milano ha scelto un tema ambizioso: *Nutrire il pianeta. Energia per la vita*.

Io ho voluto rispondere con un progetto concreto che ha coinvolto i miei amici da ogni parte del mondo. Insieme alla Caritas Ambrosiana e al Padiglione 0 **abbiamo trasformato un cinema abbandonato di Milano in una mensa sociale sperimentale, e l'abbiamo chiamata Refettorio Ambrosiano**.

Il refettorio era il luogo in cui i monaci mangiavano e, allo stesso tempo, leggevano la Bibbia: ristoravano i loro corpi e le loro anime

La parola «refettorio» ha le sue radici nella parola latina *reficere*, che significa "rifare" ma anche "ristorare". Era il luogo in cui i monaci mangiavano e, allo stesso tempo, leggevano la Bibbia. In quel posto, ristoravano i loro corpi e le loro anime.

Partendo da questa idea, il lavoro del Refettorio Ambrosiano ha preso vita dal recupero degli scarti alimentari ma anche dalle persone, andando a coinvolgere numerosi volontari e alcuni dei migliori chef del mondo. A maggio Daniel Humm ha preparato un budino dolce fatto con il pane secco. A luglio David Hertz ha trasformato delle banane mature in un *chutney* che ti metteva l'acquolina in bocca. A settembre, i fratelli Ferran e Albert Adrià hanno usato litri di latte in scadenza per cucinare una speciale crocchetta in forma di crema.

Quello che ci ha stupito di più è stata la bontà di quel cibo che sarebbe andato altrimenti perduto.

Ogni ricetta del Refettorio Ambrosiano è un'ode all'imperfezione, che porta con sé un potenziale rivoluzionario.

Questi piatti possono cambiare radicalmente il modo in cui nutriamo il mondo, perché possono essere cucinati da chiunque, ovunque e con una spesa minima. Possono restituire dignità a una mela ammaccata, a una banana troppo matura, al pane raffermo.

Di una persona si dice spesso che "è bella dentro". Dobbiamo capire che anche il cibo può esserlo. Un frutto imperfetto ha ancora tantissimo da dare, in termini di sapori, di odori, di com-

plessità. Il cuoco ha la responsabilità di sfruttare gli alimenti in ogni momento della parabola della loro vita: il pane appena sfornato, quello caldo e fragrante, con la crosta che fa ancora rumore, può arrivare in tavola così com'è. Il giorno dopo sarà perfetto per fare una pappa al pomodoro e qualche giorno dopo ancora, grattugiato, andrà bene per polpette e passatelli.

Durante Expo 2015 i più grandi chef del mondo, invitati da Bottura, hanno cucinato al Refettorio utilizzando le eccedenze alimentari e gli scarti dei padiglioni, avviando un'esperienza che sta prendendo piede in tutto il mondo

Questi piatti possono restituire dignità a un senzatetto, a una famiglia in difficoltà, a un emarginato. Riportare gli individui al centro dell'attenzione non significa solo allontanarli dalle periferie delle città e della nostra quotidianità. Significa anche metterli in condizione di ricreare una rete sociale, avere un contatto e uno scambio umano, farli sentire accolti, inclusi, e parte di una comunità. Il riscatto delle persone può avvenire attraverso il cibo e la sua condivisione in un luogo che sia bello e accogliente come il Refettorio Ambrosiano. Abbiamo voluto creare un posto nel quale chiunque possa desiderare sedersi e condividere un pasto, alla pari.

I cuochi di oggi hanno più responsabilità che mai. La notorietà o lo status di celebrità permettono ad alcuni di noi di essere

Lo chef Bottura con una delle opere d'arte realizzate per il Refettorio Ambrosiano: uno scultura sul tema dell'acqua di Gaetano Pesce

ambasciatori della nostra cultura, dei contadini e degli artigiani, dell'etica e del cambiamento.

A ottobre 2015 l'Expo è finito, ma il Refettorio Ambrosiano è rimasto aperto nelle mani della Caritas milanese. Il seme è germogliato e altri Paesi hanno iniziato a masticare la stessa idea. Con mia moglie Lara, abbiamo fondato *Food for Soul*, una onlus che porta il Refettorio in tanti altri posti in Italia e nel mondo: Bologna, Modena, Napoli, Parigi, Ginevra, Londra, New York, San Francisco, Merida (in Messico), Rio de Janeiro, Lima, fino a Sidney, in Australia.

Cucinare è un appello ad agire. E ha il potere di unire, ridare vita e ristorare. Mentre la popolazione mondiale cresce e la sicurezza alimentare viene minata, siamo chiamati a fare nostre e a diffondere idee che siano la forza motivazionale per l'evoluzione delle nostre cucine, delle nostre comunità e del nostro futuro.

È fondamentale portare consapevolezza a chi ha troppo, non solo per ridistribuire ricchezza, ma anche per la loro stessa salute.

Cominciamo dalle nostre case e dai nostri ristoranti, ripensiamo i nostri sprechi in un'ottica nuova, etica e buona. Perché, alla fine, qualcosa di recuperato è qualcosa di guadagnato.

Ricette

del Refettorio Ambrosiano

Il riso avanzato diventa una gustosa ricetta siciliana

Arancini a modo mio

RISO
avanzi

Difficoltà:
Tempo: 45 min

ingredienti

100 g di riso già cotto solo lessato o risotto giallo
1 mozzarella oppure 125 g di formaggio a pasta molle
1 pomodoro oppure avanzi di sugo o di ragù
prosciutto cotto (se disponibile) o avanzi di carne
farina q.b.
1 uovo
pane grattugiato q.b.
piselli (se disponibili)
olio di semi di girasole q.b.

4

PROCEDIMENTO

1. Tagliare il **formaggio** a disposizione e il **pomodoro a pezzetti** molto piccoli.
2. Lavorare con le mani il **riso avanzato** in modo da **preparare delle palline** di misura media.

3. Con le dita, inserire all'interno della pallina ***qualche pezzetto di formaggio, di pomodoro*** e alcuni piselli poi richiudere in modo che siano completamente inglobati dal riso.
4. **Impanare** la pallina ripiena procedendo in quest'ordine: far rotolare nella farina, poi passare nell'uovo sbattuto e infine nel pane grattugiato. *Ripetere il procedimento due volte, altrimenti si rischia che le palline si aprano durante la cottura.*
5. **Friggere** in olio di semi di girasole.
Appena tolti dalla padella, adagiare gli arancini su un foglio di carta da cucina.

In alternativa, si può inserire del **ragù o del sugo** avanzato dal giorno prima.

Se c'è del **prosciutto cotto o degli avanzi di carne già cotta** e abbastanza morbida, si può tritare il tutto e inserirlo nelle palline di riso

Gli scarti delle verdure diventano un brodo vegetale molto saporito

Brodo "di tutto"

VERDURA
scarti

Difficoltà:
Tempo: 3-4 h

ingredienti

bucce di patata
pelle dell'aglio
strati più esterni delle cipolle (buccia compresa)
fondi di zucchine e carote
bucce di melanzane
tutte le verdure (eccetto il peperone)
sale q.b.

PROCEDIMENTO

1. Lavare bene **tutti gli ingredienti** sotto l'acqua corrente.
2. Mettere il tutto in una pentola d'acqua abbondante salata e ***lasciar cuocere per 3 o 4 ore.***
3. Una volta utilizzato il brodo, gli ingredienti posso essere **frullati** per dare vita a un'*ottima crema vegetale* (vedi: Frittata a sorpresa e Gâteau di patate e verdure, pp. 46 e 48).

Se c'è poco tempo a disposizione, anche **un paio d'ore di cottura** possono bastare

Consigli

Gli ingredienti usati per il brodo "di tutto" possono essere frullati per ottenere un'ottima crema vegetale per accompagnare piatti di carne.

Butta in tavola
Indice del libro

Dal Refettorio Ambrosiano un libro di ricette
Luciano Gualzetti ..... p. 3

Le ricette del Refettorio Ambrosiano: un'ode all'imperfezione
Massimo Bottura ..... p. 11

RICETTE DEL REFETTORIO AMBROSIANO

Primi e piatti unici
Arancini a modo mio ..... p. 18
Brodo "di tutto" ..... p. 20
Carbonara forever ..... p. 22
Frittata di pasta ..... p. 24
Gnocchetti con bresaola ..... p. 26
Minestrone integrale ..... p. 27
Pasta, fagioli e molto di più ..... p. 28
Risotto pesce e zenzero ..... p. 30
Trionfo di polenta ..... p. 32

Salse e creme
Crema di verdure ..... p. 34
Crema di formaggi ..... p. 36
Salsa di pomodoro ..... p. 38

Secondi e contorni
Brasato rivisitato ..... p. 40
Bucce sfiziose ..... p. 42
Cipolla reale ..... p. 44
Frittata a sorpresa ..... p. 46
Gâteau di patate e verdure ..... p. 48
Insalata di agrumi ..... p. 50
Insalata gusto forte ..... p. 52
Patate al sapore di mare ..... p. 54
Patate con sorpresa ..... p. 56
Peperoni tonno e capperi ..... p. 58
Polpette di pane ..... p. 60
Polpette gusto mare ..... p. 62
Polpettone di tacchino ..... p. 63
Zucchine in fiore ..... p. 64
Zucchine ripiene ..... p. 66

Dolci
Banane caramellate ..... p. 68
Biscotti ciok ..... p. 70
Crema agli agrumi ..... p. 72
Crostata classica ..... p. 74
Macedonia raffinata ..... p. 76
Marmellata di macedonia ..... p. 77
Meringa meravigliosa ..... p. 78
Brownie di fagioli ..... p. 80
Torta della nonna ..... p. 82

A TAVOLA CON IL MAESTRO ENRICO

ENRICO REINA ..... p. 86
Giardiniera ..... p. 97
Cialde di Parmigiano ..... p. 87
Risotto alla monzese ..... p. 88
Risotto con zucca e amaretti ..... p. 89
Bollito ..... p. 95
Cassoeula ..... p. 90
Torta meneghina ..... p. 96

A TAVOLA CON GLI CHEF STELLATI

MASSIMO BOTTURA ..... p. 100
Passatelli ..... p. 101
Fusilli con pesto di pangrattato ..... p. 102

ANDREA APREA ..... p. 104
Pasta, fagioli, Parmigiano ..... p. 105
Polpette di bovino, ristretto di pomodoro, morbido di patate ..... p. 107
Banana, caffè, ricotta ..... p. 109

EMILIO BARBIERI ..... p. 110
Crema di zucchine con orecchiette leggermente piccanti e cipolla dorata ..... p. 111
Pennette con salmone e ricotta ..... p. 112
Tris di pesci con pomodoro e melanzane fritte ..... p. 113
Arrosto con verza stufata all'aceto .... p. 114
Mousse di banana con croccante al cacao e gelato alla cannella ..... p. 115
Pere sciroppate, crema pasticcera e croccante di caffè ..... p. 117

MATTEO BARONETTO ..... p. 118
Riso al salto, uovo e piselli ..... p. 119
Polpettone di vitello con salsa pomodoro e spinaci al vapore ..... p. 120
Bônèt ..... p. 123

GIOVANNI CUOCCI ..... p. 124
Spaghetti con cozze e vongole ..... p. 125
Pizza di pane vecchio..... p. 125
Tortino di verdure e carne, uova fritte con asparagi ..... p. 126
Torta di frutta ..... p. 127

GIORGIO DAMINI ..... p. 128
Galletta di riso da sushi, zucchine e Parmigiano ..... p. 129
Polpette fritte e non con radicchio e patate ..... p. 130
Crumble ricotta e insalata di frutta esotica ..... p. 132

RINO DUCA ..... p. 134
Patata e buccia di patata in cacio e pepe ..... p. 135
Timballo di maccheroni alle melanzane e polpettine ..... p. 136
Sorbetto di banana, riso nero soffiato e zuppa di pane e latte ..... p. 138

ROBERTO PETZA ..... p. 140
Suppas ..... p. 141
Bombas ..... p. 143
Croccante di panettone con gelato e frutti rossi ..... p. 145

NICOLA PORTINARI ..... p. 146
Candele aglio olio peperoni e fonduta di crosta di Grana Padano ..... p. 147
Coppa di maiale cotta al forno, salsa di frutti esotici, misticanza e crema di melanzane ..... p. 148
Bavarese di formaggio al miele su pane tostato, purè di granadilla e sciroppo d'arancia ..... p. 150

LUCIANO TONA ..... p. 152
Conchiglie e conchiglie ..... p. 153
Hamburger di manzo e cetrioli arrosto ..... p. 154
Kebab di carni bianche e riso all'orientale ..... p. 156
Latte stanco, pane alla banana ..... p. 158

Butta in tavola

Indice alfabetico delle ricette

A

Arancini a modo mio ..... p. 18

Arrosto con verza stufata all'aceto (Emilio Barbieri) ..... p. 114

B

Banana, caffè, ricotta (Andrea Aprea).. p. 109

Banane caramellate ..... p. 68

Bavarese di formaggio al miele su pane tostato, purè di granadilla e sciroppo d'arancia (Nicola Portinari) ..... p. 150

Biscotti ciok ..... p. 70

Bollito (Enrico Reina) ..... p. 95

Bombas (Roberto Petza) ..... p. 143

Bônèt (Matteo Baronetto) ..... p. 123

Brasato rivisitato ..... p. 40

Brodo "di tutto" ..... p. 20

Brownie di fagioli ..... p. 80

Bucce sfiziose ..... p. 42

C

Candele aglio olio peperoni e fonduta di crosta di Grana Padano (Nicola Portinari) ..... p. 147

Carbonara forever ..... p. 22

Cassoeula (Enrico Reina) ..... p. 90

Cialde di Parmigiano (Enrico Reina) .... p. 87

Cipolla reale ..... p. 44

Conchiglie e conchiglie (Luciano Tona) ..... p. 153

Coppa di maiale cotta al forno, salsa di frutti esotici, misticanza e crema di melanzane (Nicola Portinari) ..... p. 148

Crema agli agrumi ..... p. 72

Crema di formaggi ..... p. 36

Crema di verdure ..... p. 34

Crema di zucchine con orecchiette leggermente piccanti e cipolla dorata (Emilio Barbieri) ..... p. 111

Croccante di panettone con gelato e frutti rossi (Roberto Petza) ..... p. 145

Crostata classica ..... p. 74

Crumble ricotta e insalata di frutta esotica (Giorgio Damini) ..... p. 132

F

Frittata di pasta ..... p. 24

Frittata a sorpresa ..... p. 46

Fusilli con pesto di pangrattato (Massimo Bottura) ..... p. 102

G

Galletta di riso da sushi, zucchine e Parmigiano (Giorgio Damini) ..... p. 129

Gâteau di patate e verdure ..... p. 48

Giardiniera (Enrico Reina) ..... p. 97

Gnocchetti con bresaola ..... p. 26

H

Hamburger di manzo e cetrioli arrosto (Luciano Tona) ..... p. 154

I

Insalata di agrumi ..... p. 50

Insalata gusto forte ..... p. 52

K

Kebab di carni bianche e riso all'orientale (Luciano Tona) ..... p. 156

L

Latte stanco, pane alla banana (Luciano Tona) ..... p. 158

M

Macedonia raffinata ..... p. 76
Marmellata di macedonia ..... p. 77
Meringa meravigliosa ..... p. 78
Minestrone integrale ..... p. 27
Mousse di banane con croccante al cacao e gelato alla cannella (Emilio Barbieri) ..... p. 115

P

Passatelli (Massimo Bottura) ..... p. 101
Pasta, fagioli e molto di più ..... p. 28
Pasta, fagioli, Parmigiano (Andrea Aprea) ..... p. 105
Patata e buccia di patata in cacio e pepe (Rino Duca) ..... p. 135
Patate al sapore di mare ..... p. 54
Patate con sorpresa ..... p. 56
Pennette con salmone e ricotta (Emilio Barbieri) ..... p. 112
Peperoni tonno e capperi ..... p. 58
Pere sciroppate, crema pasticcera e croccante di caffè (Emilio Barbieri) .... p. 117
Pizza di pane vecchio (Giovanni Cuocci) ..... p. 125
Polpette di bovino, ristretto di pomodoro, morbido di patate (Andrea Aprea) ..... p. 107
Polpette di pane ..... p. 60
Polpette fritte e non con radicchio e patate (Giorgio Damini) ..... p. 130
Polpette gusto mare ..... p. 62
Polpettone di tacchino ..... p. 63
Polpettone di vitello con salsa pomodoro e spinaci al vapore (Matteo Baronetto) ..... p. 120

R

Riso al salto, uovo e piselli (Matteo Baronetto) ..... p. 119
Risotto alla monzese (Enrico Reina) .. p. 88
Risotto con zucca e amaretti (Enrico Reina)..... p. 89
Risotto pesce e zenzero ..... p. 30

S

Salsa di pomodoro ..... p. 38
Sorbetto di banana, riso nero soffiato e zuppa di pane e latte (Rino Duca) .... p. 138
Spaghetti con cozze e vongole (Giovanni Cuocci) ..... p. 125
Suppas (Roberto Petza) ..... p. 141

T

Timballo di maccheroni alle melanzane e polpettine (Rino Duca) ..... p. 136
Torta della nonna ..... p. 82
Torta di frutta (Giovanni Cuocci) ..... p. 127
Torta meneghina (Enrico Reina) ..... p. 98
Tortino di verdure e carne, uova fritte con asparagi (Giovanni Cuocci) ..... p. 126
Trionfo di polenta ..... p. 32
Tris di pesci con pomodoro e melanzane fritte (Emilio Barbieri) ..... p. 113

Z

Zucchine in fiore ..... p. 64
Zucchine ripiene ..... p. 66

Butta in tavola

Indice degli avanzi e delle eccedenze da utilizzare

Se in frigorifero o in dispensa avanza...

PANE

Fusilli con pesto di pangrattato ..... p. 102
Passatelli ..... p. 101
Patate con sorpresa ..... p. 56
Pizza di pane vecchio ..... p. 125
Polpette di bovino, ristretto di pomodoro, morbido di patate ..... p. 107
Polpette di pane ..... p. 60
Polpette fritte e non con radicchio e patate ..... p. 130
Sorbetto di banana, riso nero soffiato e zuppa di pane e latte ..... p. 138
Suppas ..... p. 141
Torta della nonna ..... p. 82

PASTA

Carbonara forever ..... p. 22
Frittata di pasta ..... p. 24

RISO

Arancini a modo mio ..... p. 18
Galletta di riso da sushi, zucchine e Parmigiano ..... p . 129
Riso al salto, uovo e piselli ..... p. 119
Risotto alla monzese ..... p. 88
Risotto con zucca e amaretti ..... p. 89

VERDURA

Arrosto con verza stufata all'aceto .... p. 114
Brodo "di tutto" ..... p. 20
Bucce sfiziose ..... p. 42
Cassoeula ..... p. 90
Conchiglie e conchiglie ..... p. 153
Cipolla reale ..... p. 44
Crema di verdure ..... p. 34
Crema di zucchine con orecchiette leggermente piccanti e cipolla dorata ..... p. 111
Frittata a sorpresa ..... p. 46
Gâteau di patate e verdure ..... p. 48
Giardiniera ..... p. 97
Hamburger di manzo e cetrioli arrosto ..... p. 154
Insalata gusto forte ..... p. 52
Minestrone integrale ..... p. 27
Patata e buccia di patata in cacio e pepe ..... p. 135
Peperoni tonno e capperi ..... p. 58
Salsa di pomodoro ..... p. 38
Tortino di verdure e carne ..... p. 126
Zucchine in fiore ..... p. 64
Zucchine ripiene ..... p. 66

LEGUMI

Pasta, fagioli e molto di più ..... p. 28
Pasta, fagioli, Parmigiano ..... p. 105
Brownie di fagioli ..... p. 94

CARNE

Bombas ..... p. 143
Bollito ..... p. 95
Brasato rivisitato ..... p. 40
Coppa di maiale cotta al forno, salsa di frutti esotici, misticanza e crema di melanzane ..... p. 148
Kebab di carni bianche e riso all'orientale ..... p. 156
Polpettone di tacchino ..... p. 63
Polpettone di vitello con salsa di pomodoro e spinaci al vapore ..... p. 120

Timballo di maccheroni alle melanzane e polpettine ..... p. 136
Trionfo di polenta ..... p. 32

FORMAGGIO

Bavarese di formaggio al miele su pane tostato, purè di granadilla e sciroppo d'arancia ..... p. 150
Candele aglio olio peperoni e fonduta di crosta di Grana Padano ..... p. 147
Cialde di Parmigiano ..... p. 87
Crema di formaggi ..... p. 36
Crumble ricotta e insalata di frutta esotica ..... p. 132
Gnocchetti con bresaola ..... p. 26

PESCE

Patate al sapore di mare ..... p. 54
Pennette con salmone e ricotta ..... p. 112
Polpette gusto mare ..... p. 62
Risotto pesce e zenzero ..... p. 30
Spaghetti con cozze e vongole ..... p. 125
Tris di pesci con pomodoro e melanzane fritte ..... p. 113

FRUTTA

Banana, caffè, ricotta ..... p. 109
Banane caramellate ..... p. 68
Crema agli agrumi ..... p. 72
Crostata classica ..... p. 74
Insalata di agrumi ..... p. 50
Macedonia raffinata ..... p. 76
Marmellata di macedonia ..... p .77
Mousse di banana con croccante al cacao e gelato alla cannella ..... p. 115
Pere sciroppate, crema pasticcera e croccante di caffè..... p. 117
Torta di frutta ..... p. 127
Torta meneghina ..... p. 98

ALBUMI

Meringa meravigliosa ..... p. 78

CIOCCOLATO

Biscotti ciok ..... p. 70

DOLCI (biscotti, panettone)

Bônèt ..... p. 123
Croccante di panettone con gelato e frutti rossi ..... p. 145

LATTE

Latte stanco, pane alla banana ..... p. 158