



**Bewusst
nachhaltig**

**Lebensmittel
verschwendung
vermeiden?**

**Schon kleine
Alltagsroutinen
helfen**

Testo in italiano a seguire >>

**DESPAR
EUROSPAR
INTERSPAR**



Ist es möglich, Lebensmittel- verschwendung zu vermeiden?

**Ja – man muss
nur wissen, wie!**

Zum 13. Nationalen Tag zur Vermeidung der Lebensmittelverschwendung hat Despar diesen kompakten Mini-Guide für Sie erstellt – voller praktischer Tipps, die sich sofort umsetzen lassen.

Auf den folgenden Seiten finden Sie **zahlreiche Tipps**, wie Sie Lebensmittel beim Einkauf **richtig auswählen, optimal zubereiten und korrekt lagern** können. Das kann uns helfen, die Verschwendung von Lebensmitteln vorzubeugen – weil Lebensmittel kostbar sind.

Mit vielen kleinen, alltäglichen Schritten können wir gemeinsam etwas bewirken – für einen bewussteren und nachhaltigeren Konsum.

Planen, um Verschwendung zu vermeiden

Die Reduzierung von Lebensmittelverschwendung beginnt bereits beim Einkauf. Mit diesen zwei einfachen Tipps kaufen Sie bewusster ein:

- 1 Einkauf gut planen**
Legen Sie Ihren wöchentlichen Speiseplan im Voraus fest und erstellen Sie eine gezielte Einkaufsliste. So kaufen Sie nur das, was Sie wirklich benötigen – ohne Überschüsse und ohne Verschwendung.
- 2 Auf Garzeiten und -methoden achten**
Probieren Sie unterschiedliche Zubereitungsarten aus und lernen Sie die Funktionen Ihrer Küchengeräte kennen: Wer seine Geräte gut nutzt, spart Zeit und Energie.

Umweltfreundliche Zubereitungsarten

Haben Sie sich schon einmal gefragt, **wie viel Energie Sie jährlich fürs Kochen verbrauchen?**

Oder ob es Möglichkeiten gibt, Ihren Strom- und Gasverbrauch – und damit auch Zeit und Energie – **zu reduzieren?**



Marinieren

Beim Marinieren handelt es sich um eine Methode, die ganz ohne Hitze auskommt. So lassen sich beispielsweise Gemüsearten weicher machen, ohne Energie zu verbrauchen. Wichtig ist lediglich ausreichend Ruhezeit – bei Gemüse mindestens 30 Minuten.

Dampfgaren

Das Dampfgaren ist eine besonders schonende Methode, die bei Temperaturen um 100 °C oder etwas darunter erfolgt. Dabei geht es nicht nur darum, Gemüse über kochendem Wasser zu garen, sondern um das clevere Nutzen langer Garzeiten:

Während etwa Vollkornreis oder Hülsenfrüchte kochen, können Sie in passenden Einsätzen gleichzeitig Gemüse, Fischfilets oder helles Fleisch dämpfen – und so ein **komplettes Gericht mit nur einer Kochstelle zubereiten**.

Im Backofen

Auch der Backofen lässt sich energieeffizient nutzen: Versuchen Sie, mehrere Zutaten gleichzeitig zu backen. Schneiden Sie Lebensmittel – sofern möglich – in kleinere Stücke, um bei niedrigeren Temperaturen zu backen und Energie zu sparen.

Lebensmittel richtig lagern

Eine korrekte Lagerung spielt eine entscheidende Rolle im **Kampf gegen Lebensmittelverschwendung** – besonders bei leicht verderblichen Lebensmitteln.

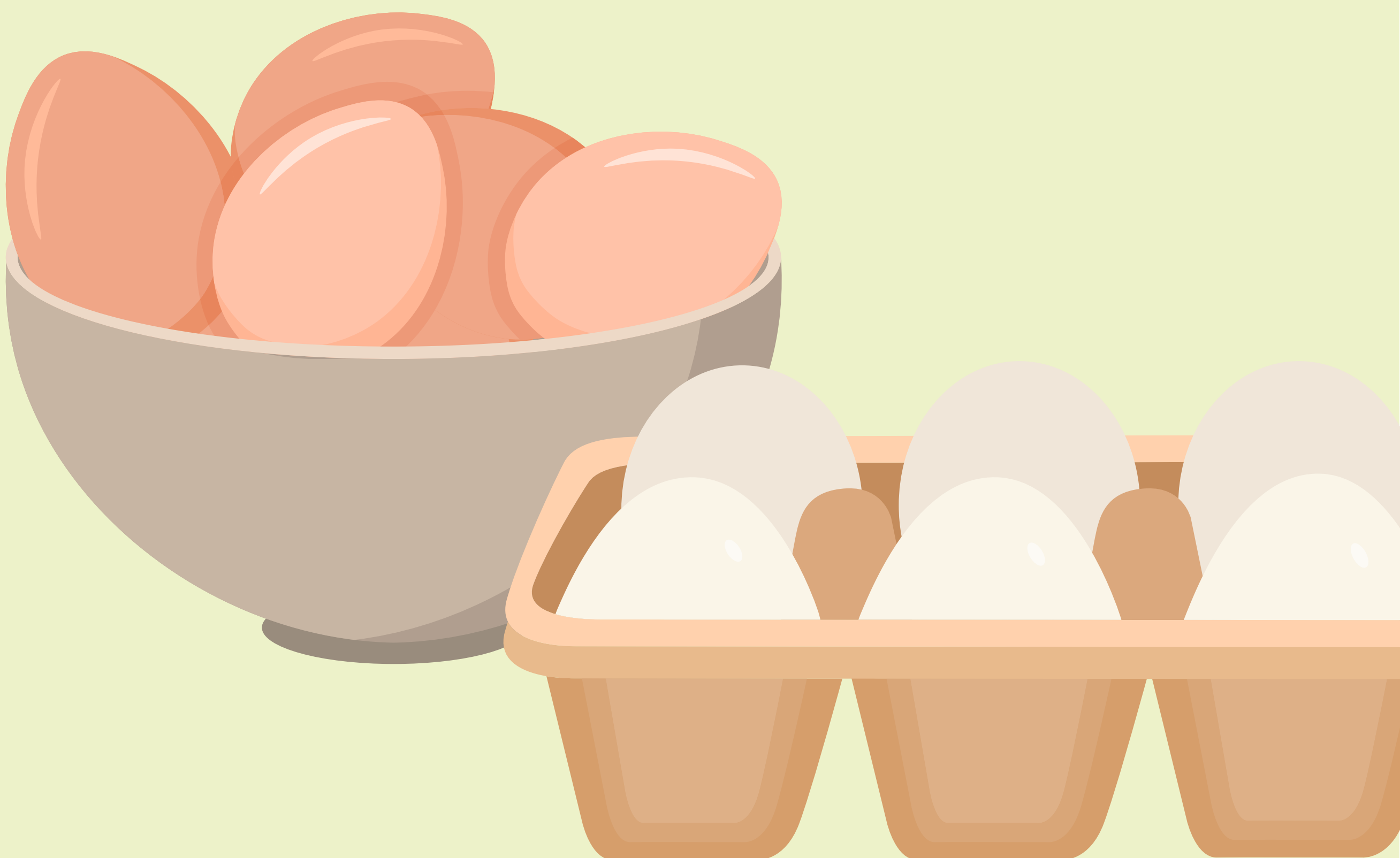
Entdecken Sie **die besten Lagermethoden** für jedes Produkt!

Eier

Eier sollten kühl und trocken gelagert werden – am besten im Kühlschrank, jedoch **nicht in der Tür**, da dort häufige Temperaturschwankungen auftreten. Bewahren Sie die Eier in der **Originalverpackung** auf, um eine mögliche Kontamination anderer Lebensmittel zu vermeiden.

Eier, die bald ablaufen, können gekocht und innerhalb von **zwei Tagen** verzehrt werden.

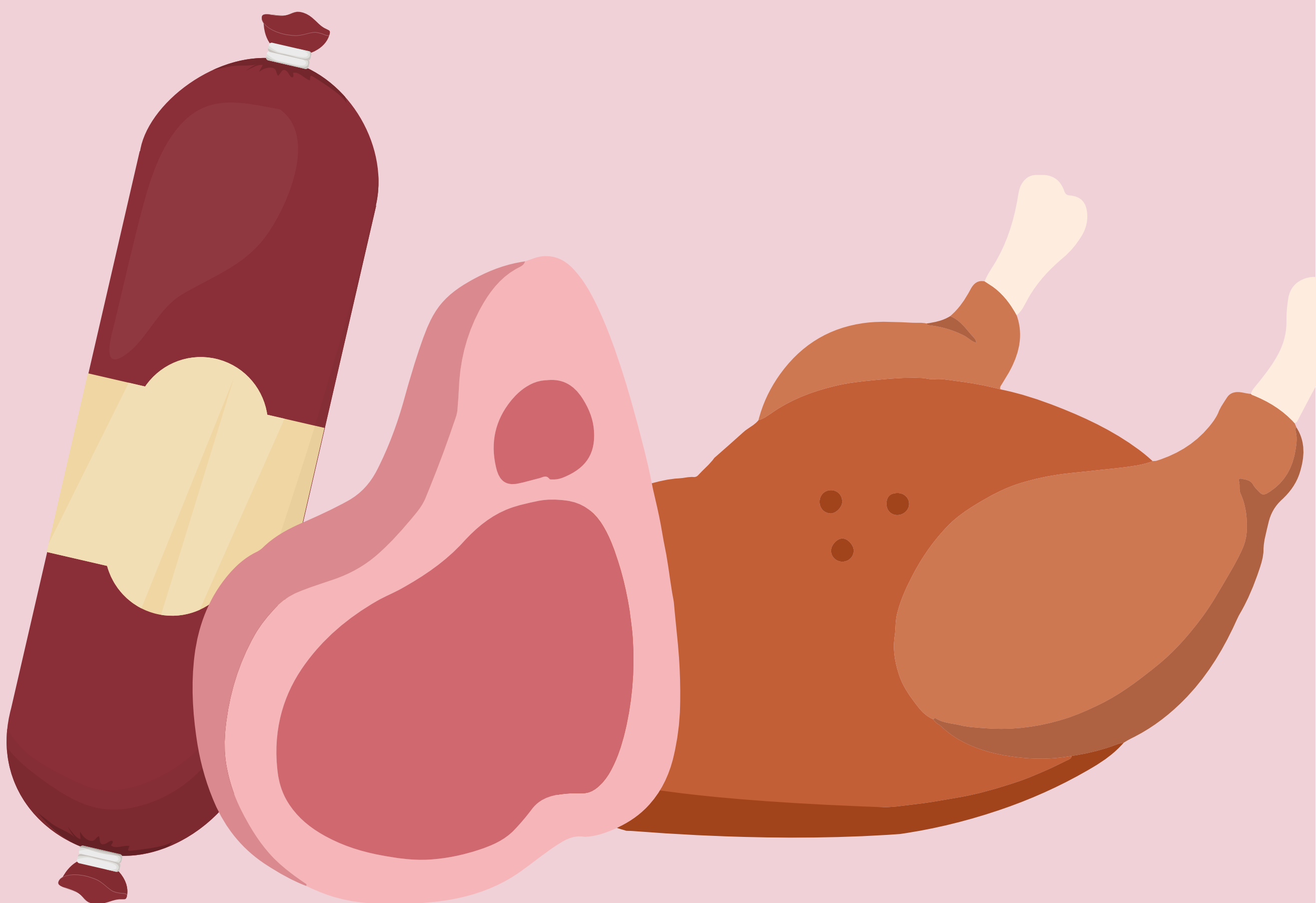
Auch das Einfrieren ist möglich: **Trennen Sie dafür Eigelb und Eiweiß** und frieren Sie beides separat ein.



Fleisch

Alle Fleischsorten sollten **im untersten Kühlschrankfach** lagern – dort ist es am kältesten. Lassen Sie das Fleisch möglichst in der Originalverpackung, da Vakuum- und Schutzatmosphäre die Haltbarkeit deutlich verlängern (immer im Rahmen des angegebenen Verbrauchsdatums). Rotes Fleisch hält im Durchschnitt:

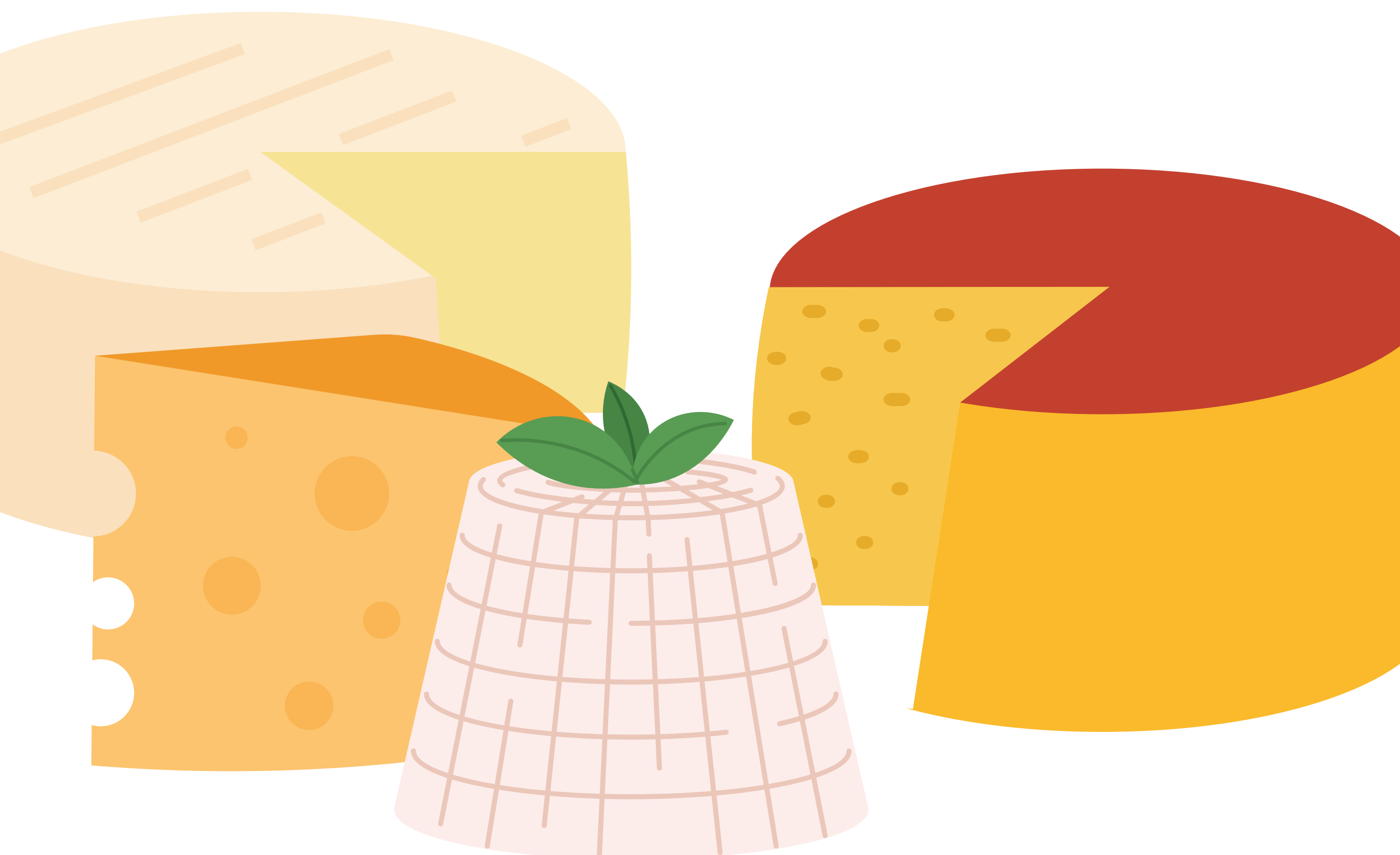
- große Stücke: **3–5 Tage**
- Hackfleisch: **1–2 Tage**



Käse

Käse mit **mittlerer oder langer Reifezeit** bevorzugt Temperaturen **zwischen 10 °C und 15 °C** sowie eine gute Balance aus Feuchtigkeit und Belüftung – ähnlich wie in Kellern.

Frischkäse hingegen gehört unbedingt in den Kühlschrank, idealerweise in das **untere Fach mit besonders niedrigen Temperaturen** – wo es oft auch spezielle Fächer für diese Lebensmittel gibt.

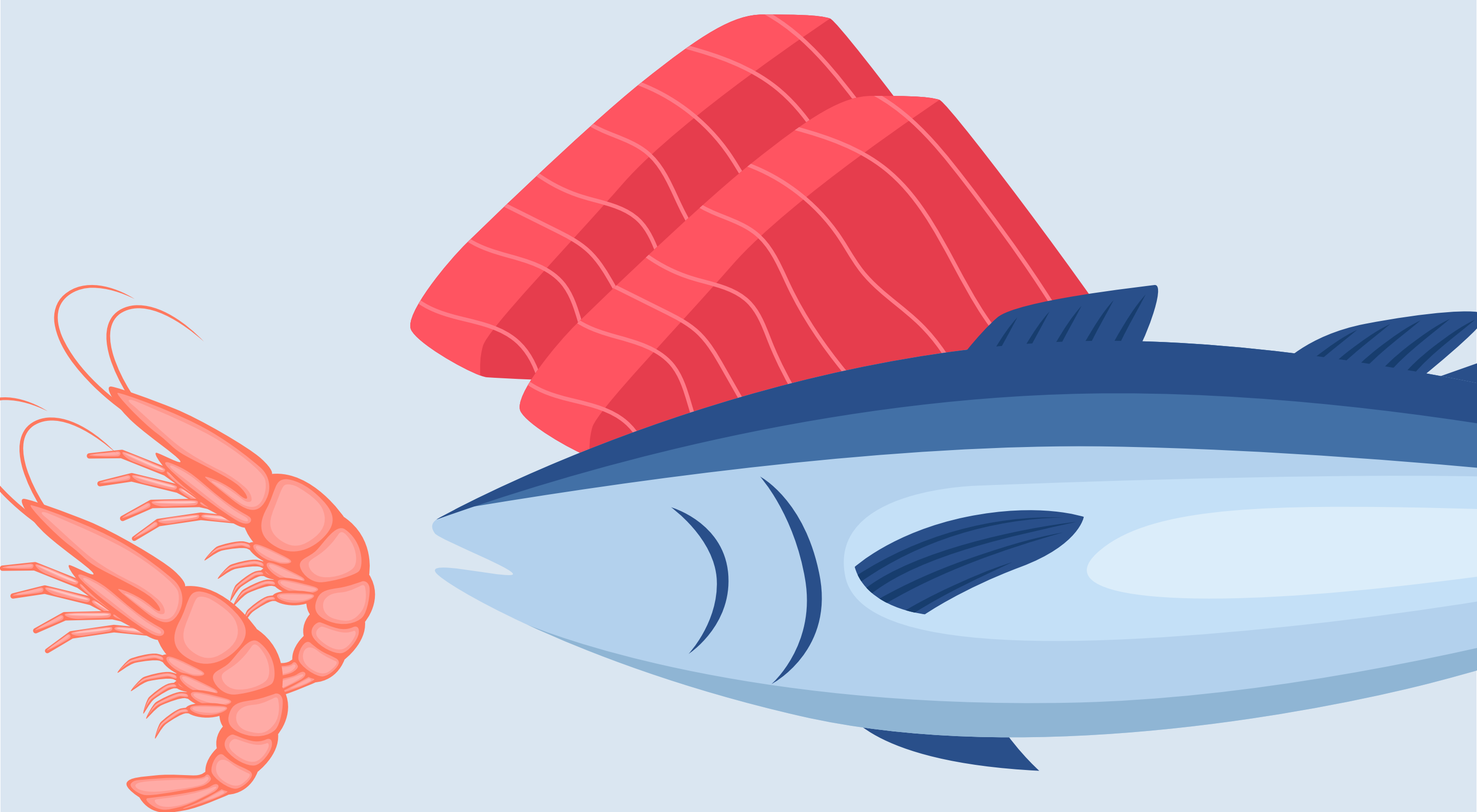


Fisch

Frischer oder bereits aufgetauter Fisch von der Theke hält sich im Kühlschrank **zwischen vier Tagen für nicht aufgetaute Produkte und 24 Stunden für aufgetaute Produkte**, vorausgesetzt, die Temperatur überschreitet niemals 4 °C.

Wer größere Mengen einkauft, sollte übrig gebliebene Portionen **sofort einfrieren**.

Tiefgekühlter Fisch kann – je nach Fettgehalt – **zwischen 4 und 10 Monaten** gelagert werden.



Obst und Gemüse

Obst und Gemüse sollten am besten in den **dafür vorgesehenen Fächern und Behältern im Kühlschrank** aufbewahrt werden. Sind sie bereits sehr reif, müssen sie nicht im Müll landen: Mit ein wenig Kreativität lassen sich daraus im Handumdrehen **neue Rezepte zaubern**. Auch Schalen und andere Reste von Obst und Gemüse können häufig weiterverwertet und sinnvoll genutzt werden.



Lebensmittel richtig im Kühlschrank lagern

Warum ist die richtige

Lagerung von Lebensmitteln
im Kühlschrank so **wichtig?**

Weil sie maßgeblich
dazu beiträgt,

**Lebensmittelverschwendung
zu verhindern.**

Mit ein paar einfachen

Alltagsgewohnheiten lässt

sich vieles vermeiden – und

Lebensmittel bleiben länger

frisch und genießbar.

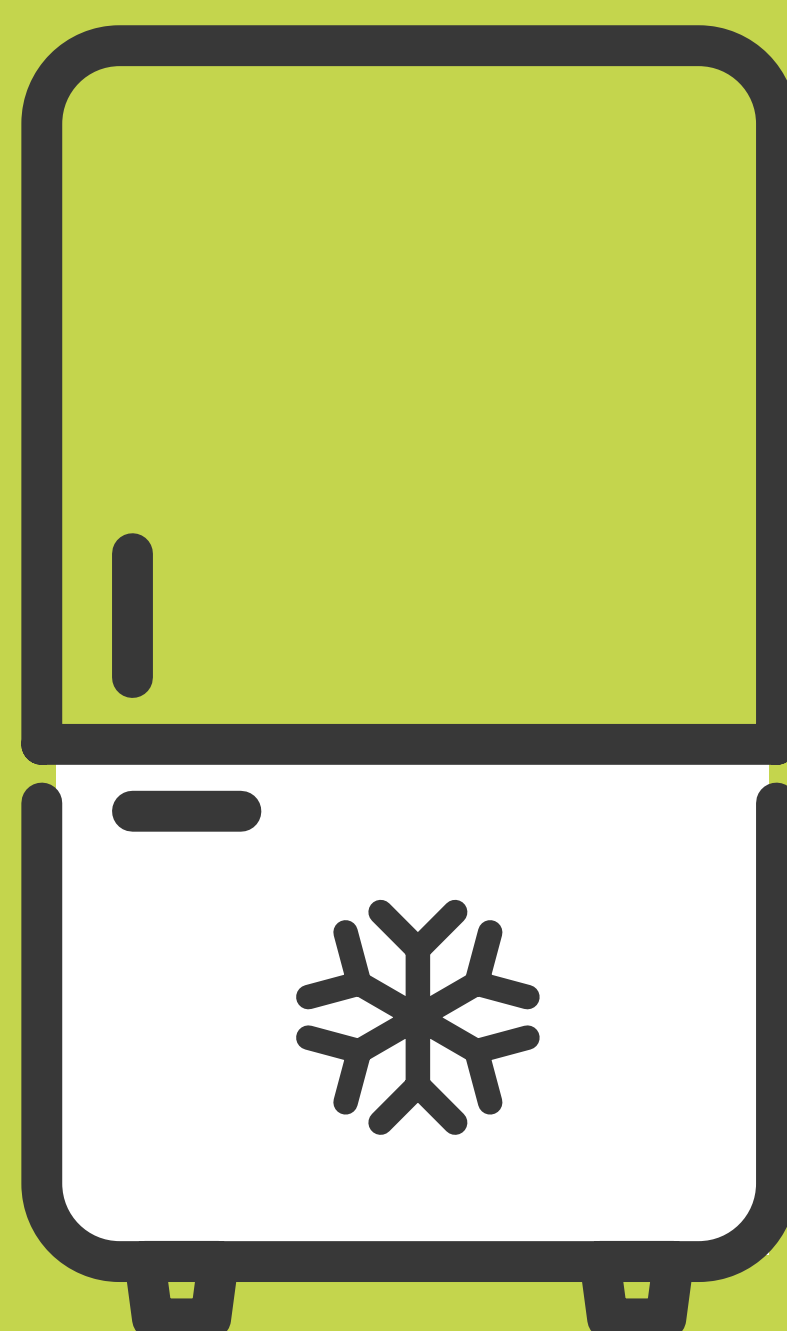
Ordnung im Kühlschrank

In den **oberen Fächern** sollten bereits gekochte Speisen und übrige Reste aufbewahrt werden, die rasch verbraucht werden müssen.

In den **mittleren Fächern** finden **Eier, Milchprodukte, Wurstwaren** sowie **Desserts auf Creme oder Sahnebasis** ihren Platz.

In den **unteren Fächern** lagert man am besten **rohes Fleisch und rohen Fisch**. Obst und Gemüse gehören in das dafür vorgesehene **Gemüsefach**.

Die **Türfächer** – die wärmsten Bereiche des Kühlschranks – eignen sich für Produkte, die nur eine leichte Kühlung benötigen, wie **Getränke** oder **Butter**.



Gefrierschrank

Im Gefrierschrank sollte eine konstante Temperatur von **-18 °C** herrschen. Lebensmittel werden am besten in geeigneten Gefrierbeuteln oder in gut verschließbaren Behältern gelagert, um Kontaminationen zu vermeiden und eine einwandfreie Hygiene sicherzustellen. Der Gefrierschrank sollte dabei nicht zur „Notlösung“ für Lebensmittel werden, die vergessen wurden oder nicht rechtzeitig verbraucht sind.

Grundsätzlich gilt: **Je schneller der Gefriervorgang erfolgt und je rascher das Lebensmittel im Inneren -18 °C erreicht, desto besser** – sowohl für den Nährwert als auch für Konsistenz und Geschmack.



Null Abfall Restküche

Reste weiterzuverwenden war noch nie so einfach: Hier finden Sie **drei Rezeptideen**, mit denen sich übergebliebenes Essen im Handumdrehen in köstliche Speisen verwandeln lässt.

Noch mehr inspirierende Anregungen und Tipps entdecken Sie auf **casadivita.it**.

Nudel-Frittata ohne Ei





4 Personen



Einfach



15 Minuten



Günstig

Zutaten

- 120 g vorgekochte Vollkornnudeln
- 100 g Kichererbsenmehl
- 250 g Endivie
- 1 Schalotte
- 25 g entkernte schwarze Oliven
Despar Premium
- 25 g entkernte grüne Oliven Despar
- 1 Bund frische Petersilie
- 100% italienisches natives Olivenöl extra
Despar Premium nach Belieben
- Salz und Pfeffer nach Belieben



Casa di vita

DESPAR

Zubereitung

- 1.** Das Kichererbsenmehl in eine Schüssel geben und nach und nach ca. **200 ml Wasser** einrühren. Mit dem Schneebesen gut verrühren, damit keine Klumpen entstehen.
- 2.** Mit Salz und Pfeffer würzen und den Teig **mindestens 30 Minuten im Kühlschrank** ruhen lassen.
- 3.** Die Endivie schneiden, unter fließendem Wasser kurz abspülen und beiseitestellen.
- 4.** Die Schalotte in dünne Scheiben schneiden und gemeinsam mit ein paar Esslöffeln Öl und etwas Salz in eine Pfanne geben.
- 5.** Alles **5 Minuten anschwitzen**, die Endivie hinzufügen, erneut leicht salzen und die Pfanne abdecken. Etwa **10 Minuten garen**, bis das Gemüse zusammengefallen ist. Falls nötig, etwas Wasser zugießen.
- 6.** Zum Schluss die in Scheiben geschnittenen Oliven untermischen, ein paar Minuten weiterköcheln und den Herd ausschalten.
- 7.** Den Kichererbsenteig aus dem Kühlschrank nehmen, das gegarte Gemüse, die gehackte Petersilie und die Nudeln hinzufügen und alles gut vermengen.
- 8.** Eine große Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen. Sobald sie heiß ist, die Masse hineingeben.
- 9.** Die Oberfläche glätten und die Frittata bei **mittlerer Hitze 5–8 Minuten** anbraten, bis sie fest wird.
- 10.** Mithilfe eines Tellers oder Deckels wenden und nochmals ein paar Minuten braten, bis sie **goldbraun** ist. Warm oder lauwarm servieren.



Reis- Kichererbsen- Pfannkuchen



4 Personen



Einfach



10 Minuten



Günstig

Zutaten

- 250 g vorgekochter Vollkornreis oder übrig gebliebenes Risotto
- 2 Eier Bio, Logico Despar
- Der grüne Teil von 2 Frühlingszwiebeln
- 40–50 g Kichererbsenmehl
- Eine Prise geräucherter Paprika
- 100% italienisches natives Olivenöl extra Despar Premium nach Belieben
- Eine Prise Salz
- Schwarzer Pfeffer nach Belieben



Casa di vita

DESPAR 

Zubereitung

- 1.** Die Eier in einer Schüssel mit einer Gabel verquirlen.
- 2.** Den grünen Teil der Frühlingszwiebeln fein hacken und unterrühren.
- 3.** Den vorgekochten Reis hinzufügen, alles gut vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4.** Die geräucherte Paprika oder andere Gewürze nach Wahl zugeben. Anschließend nach und nach das Kichererbsenmehl einrühren, bis eine weiche, formbare Masse entsteht (ca. 40–50 g).
- 5.** Die Mischung mit einem Spatel gründlich durchmengen.
- 6. 3–4 EL Olivenöl** in einer großen Antihaftpfanne erhitzen. Die Masse portionsweise in die Pfanne geben und mit zwei Löffeln direkt zu kleinen Pfannkuchen formen. Wer möchte, kann dafür auch einen Ausstechring verwenden.
- 7.** Die Pfannkuchen **2–3 Minuten pro Seite** anbraten, bis sie goldbraun sind.
- 8.** Leicht salzen und **warm servieren.**

Knödel mit Speck- Krautsalat





4 Personen



Einfach



40 Minuten



Günstig

Zutaten

- 400g altbackenes Vollkornbrot
- 3 EL Vollkorn-Hartweizenmehl
- ½ Weißkohl
- 6 Scheiben entfetteter, dick geschnittener Speck
- 2 mittelgroße frische Eier
- Passo Dopo Passo Despar
- ½ Karotte, Passo Dopo Passo Despar
- ½ weiße Zwiebel, Passo Dopo Passo Despar
- ½ Lauch
- ½ Glas Wasser
- 1 Bund Petersilie
- Natives Olivenöl extra nach Belieben
- Salz und Pfeffer



Casa di vita

DESPAR 

Zubereitung

- 1.** Die Karotte, die Zwiebel und den Lauch in kleine Würfel schneiden. Drei Scheiben Speck in Streifen schneiden. Alles mit einem Schuss Olivenöl in einer Pfanne ca. **5 Minuten dünsten**.
- 2.** Vom Herd nehmen und in eine große Schüssel geben. Das Mehl, die gehackte Petersilie und die zuvor verquirlten Eier hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut vermengen, bis eine **weiche, elastische Masse** entsteht.
- 3.** Das altbackene Brot in Würfel schneiden, mit einem halben Glas Wasser befeuchten, gut ausdrücken und zur Masse geben.
- 4.** Die Hände leicht anfeuchten, damit der Teig nicht klebt, und Knödel in der gewünschten Größe formen.
- 5.** Die Knödel in **leicht gesalzenem, kochendem Wasser ca. 12 Minuten** garen.
- 6.** In der Zwischenzeit den Weißkohl sehr fein schneiden und die restlichen drei Scheiben Speck in Streifen hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und einem Schuss nativem Olivenöl extra würzen.
- 7.** Die fertigen Knödel mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben.
- 8.** Den Krautsalat auf Tellern anrichten, die Knödel daraufsetzen, mit etwas Olivenöl beträufeln und servieren.



**Bewusst
nachhaltig**

Danke

fürs

bewusstste

Genießen.

**DESPAR
EUROSPAR
INTERSPAR**





**Sostenibili
per scelta**

**Meno
sprechi?**

**Inizia da
piccoli
gesti**

**DESPAR
EUROSPAR
INTERSPAR**



Ridurre gli sprechi è possibile?

Sì, se sai come farlo!

In occasione della **13ª Giornata Nazionale di Prevenzione dello Spreco Alimentare** noi di Despar abbiamo scelto di regalarti una mini guida ricca di consigli pratici che puoi mettere in atto da subito.

Nelle prossime pagine troverai tante **idee per scegliere, cuocere e conservare al meglio gli alimenti** che metti nel carrello per provare a prevenire gli sprechi e rispettare il cibo.

Insieme possiamo fare la differenza, grazie ai nostri piccoli gesti quotidiani per un consumo consapevole e sostenibile!

Pianificare per non sprecare

Ridurre gli sprechi inizia da qui:
con due piccoli accorgimenti
la tua spesa può essere più
consapevole

1 Pianifica spesa e pasti

Prova a compilare un piano alimentare settimanale così da preparare una lista della spesa che possa aiutarti a comprare solo quello che ti serve, senza eccedenze o sprechi

2 Fai attenzione a cotture e tempi

Sperimenta diversi tipi di cottura per i tuoi alimenti preferiti e controlla come funzionano i tuoi elettrodomestici: conoscerli ti può aiutare a risparmiare tempo ed energia!

Le cotture amiche dell'ambiente

Ti sei mai chiesto **quanta energia utilizzi per cuocere i tuoi piatti ogni anno?**

Ti sei mai chiesto se esiste un sistema per **ottimizzare** energia elettrica, oppure gas, oltre che tempo ed energie fisiche?



Marinatura

È in realtà un **sistema di “non cottura”**.

La marinatura ti permette di ammorbidire determinati ingredienti (come le verdure) senza utilizzare alcuna fonte energetica. La marinatura necessita però dei suoi tempi e del suo riposo (30 minuti almeno per la verdura).

A vapore

La **cottura gentile per eccellenza**, un termometro naturale impostato a temperature pari o inferiori ai 100 °C. Cuocere a vapore non significa far bollire dell'acqua e cuocerci sopra qualche verdura, ma significa sfruttare la cottura di certi alimenti che prevedono lunghe tempistiche (come cereali integrali in chicco o legumi), per **realizzare piatti unici completi con un solo fuoco acceso**.

Ecco che sopra il riso integrale, posso inserire negli appositi cestelli le mie verdure, ma anche dei filetti di pesce, o della carne bianca.

Al forno

Un'altra soluzione è **utilizzare il forno in modo intelligente**: quando lo utilizzi, cerca di “infilarci” più ingredienti possibili. Taglia il cibo in dimensioni più piccole (laddove possibile). In questo modo potrai cuocere a temperature più basse.

Conservare bene per non sprecare

La giusta conservazione degli alimenti è il metodo più efficace per **evitare ogni spreco**, soprattutto quando si tratta di cibi "delicati".

Scopri per ogni alimento il **miglior sistema di conservazione!**

Uova

Le uova devono essere conservate in luogo fresco e asciutto (meglio in frigo ma **non nello sportello**, perché troppi sbalzi di temperatura possono danneggiarle), nella loro **confezione originale**, così da non contaminare gli altri alimenti.

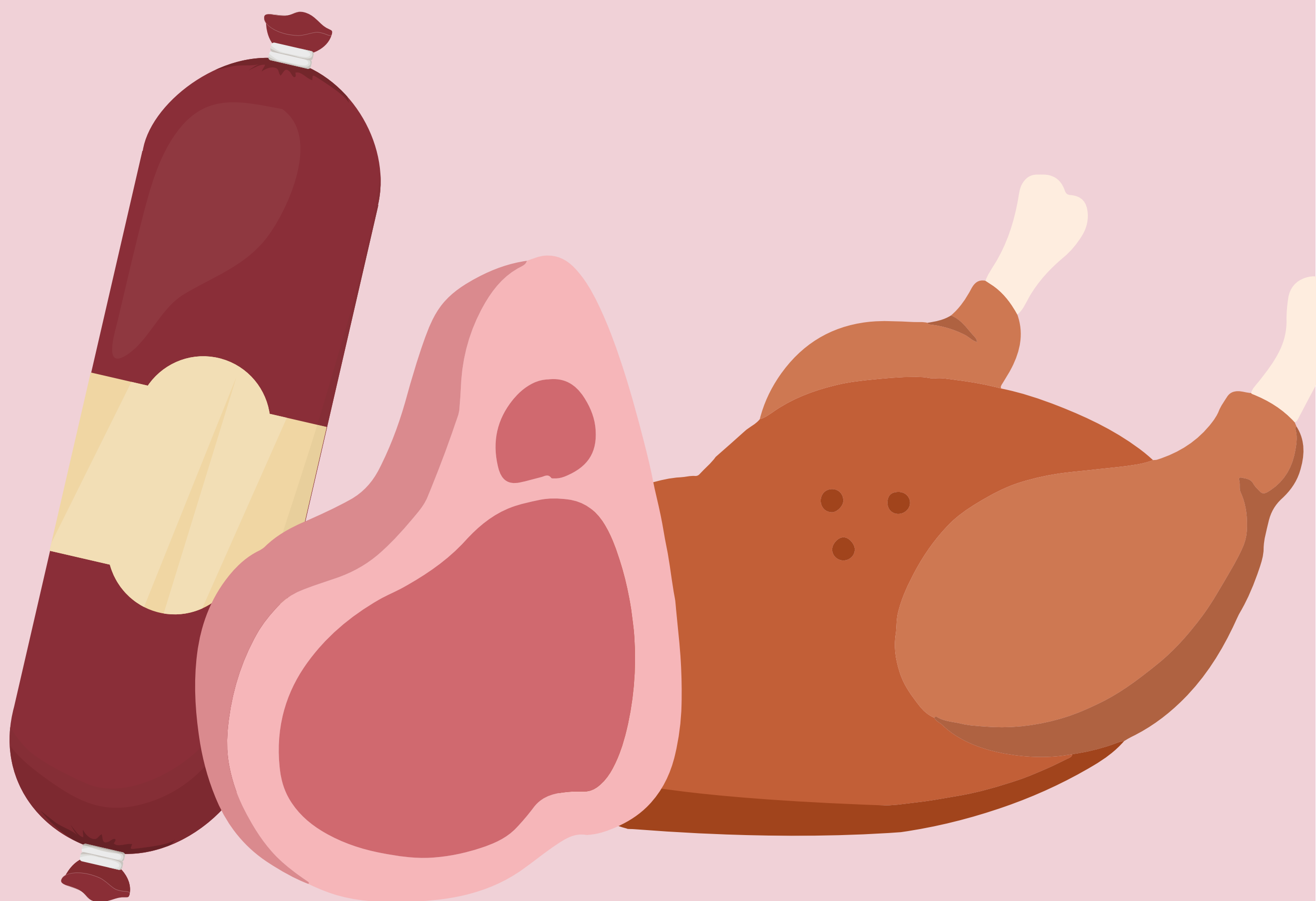
Le uova in scadenza possono essere bollite e consumate nei 2 giorni successivi alla cottura. Anche le uova **possono essere congelate**: separa i tuorli dagli albumi e congelali separatamente.



Carne

Tutti i tipi di carne devono essere riposti nel **ripiano più basso del frigorifero**: grazie alla temperatura più bassa la carne si conserva più a lungo. È preferibile tenere la carne nella confezione di vendita: il sottovuoto e l'atmosfera controllata permettono di conservare la carne fresca fino al doppio del tempo, sempre nel rispetto delle date di scadenza.

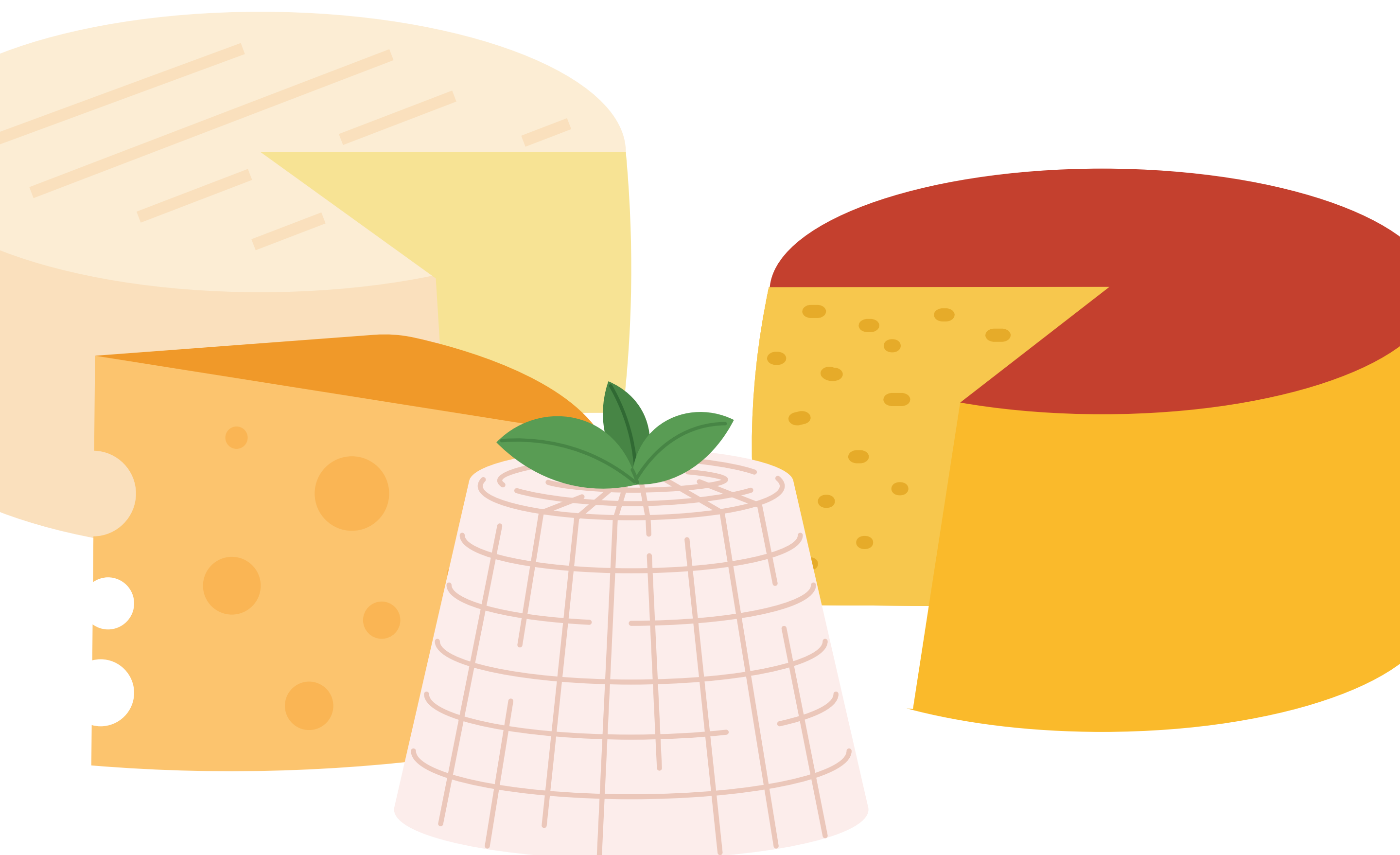
La **carne rossa** mediamente si conserva per 3-5 giorni se in pezzi grossi e 1-2 giorni se macinata.



Formaggio

Alcuni formaggi soprattutto quelli a **media e lunga stagionatura** preferiscono temperature **tra i 10 °C e i 15 °C** e di un buon rapporto umidità/areazione, condizioni tipiche delle nostre cantine.

I **formaggi freschi** invece necessitano dell'utilizzo del frigorifero. Vanno poi **tenuti nella parte più fredda del frigorifero** ovvero quella più bassa, dove spesso si trovano scomparti separati adatti a questi alimenti.

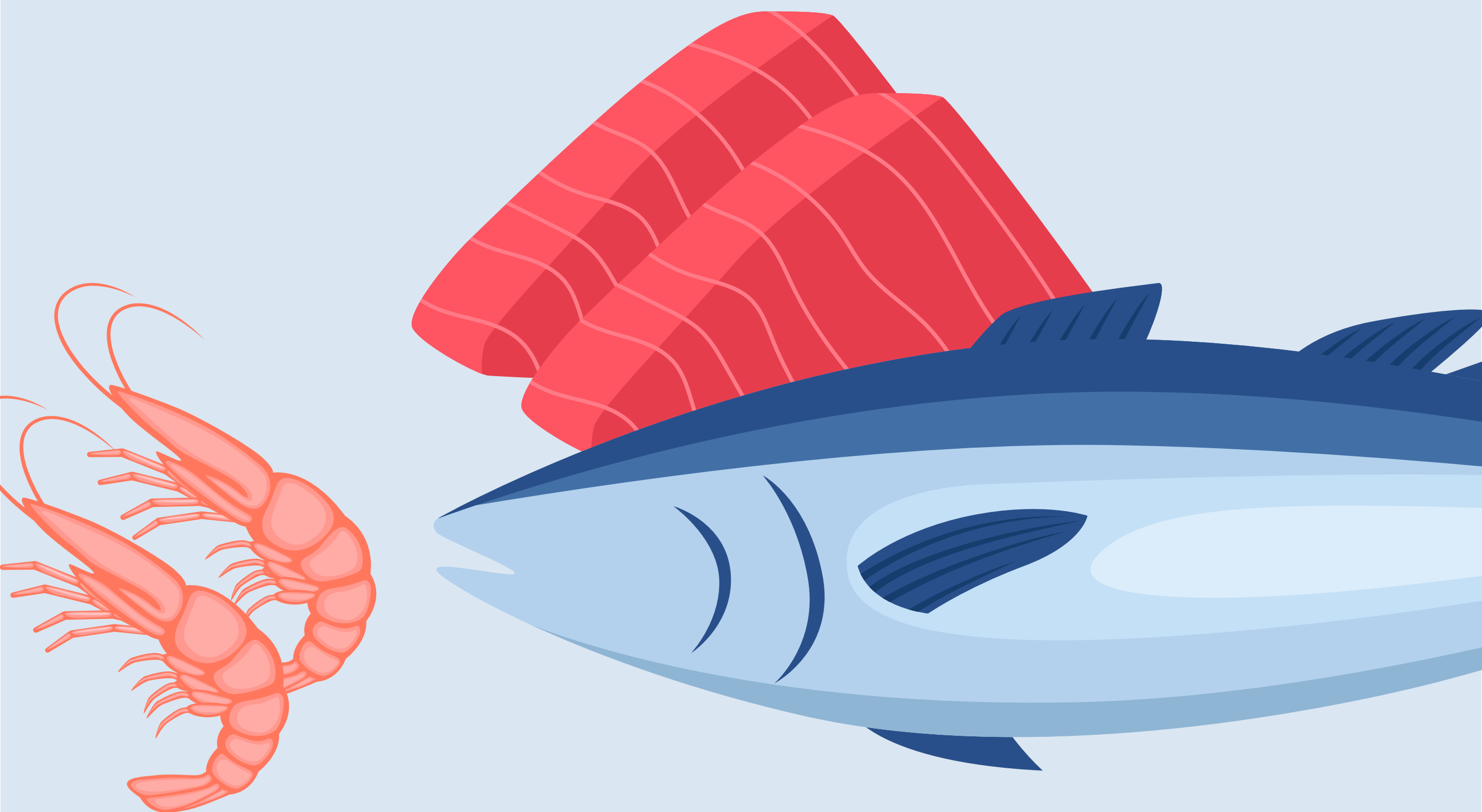


Pesce

Per il pesce fresco o scongelato che possiamo trovare sui banchi del mercato i tempi di conservazione in frigorifero variano **da 4 giorni per i prodotti non scongelati a 24 ore per i prodotti scongelati** sempre a patto di **mantenere le temperature non superiori ai 4 °C.**

Se si acquistano quantità superiori a quelle che si dovranno cucinare il consiglio è di **congelare subito le eccedenze.**

Il pesce surgelato, invece, **si può conservare dai 4 ai 10 mesi** a seconda che si tratti di pesce grasso o magro.



Frutta e verdura

Per prima cosa vanno conservate **negli appositi spazi e contenitori nel frigorifero**. Quando frutta e verdura sono molto mature, non vanno gettate: le puoi usare per **realizzare nuove ricette**.

Grazie a un po' di creatività e di senso pratico, è possibile riciclare perfino le bucce e gli avanzi di frutta e verdura.



Guida alla conservazione in frigorifero

Perché conservare in modo corretto gli alimenti nel frigorifero è importante?

Aiuta a limitare lo **spreco alimentare**. Con pochi semplici accorgimenti puoi evitare di buttare via il cibo.

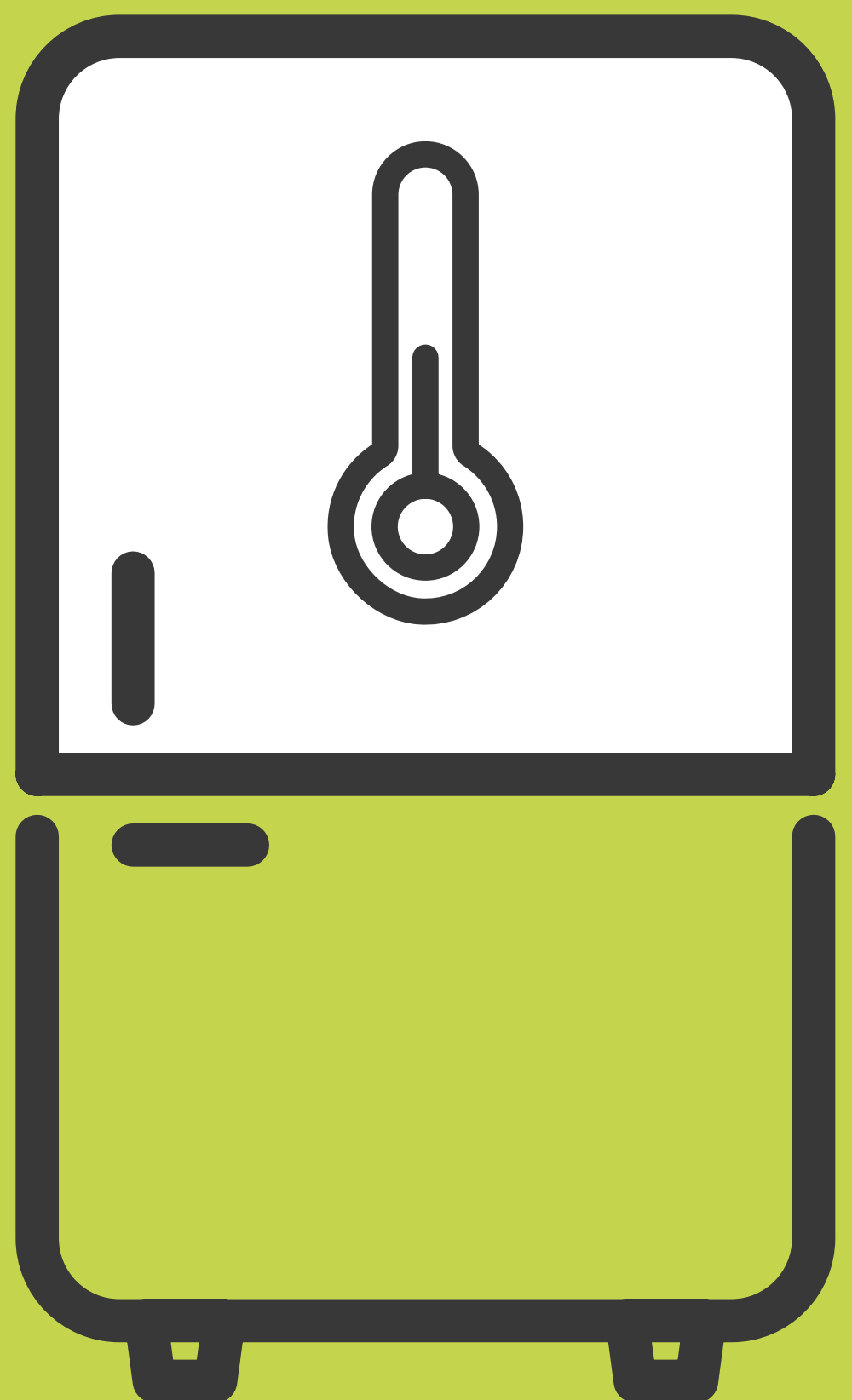
In frigorifero

Nei ripiani alti bisogna riporre cibi già cotti e avanzi da consumare velocemente.

Nei **ripianti centrali** le uova, i latticini, i salumi e i dolci a base di creme e panna.

Nei **ripianti bassi** la carne e il pesce crudi. Nell'apposito **cassetto** la frutta e la verdura.

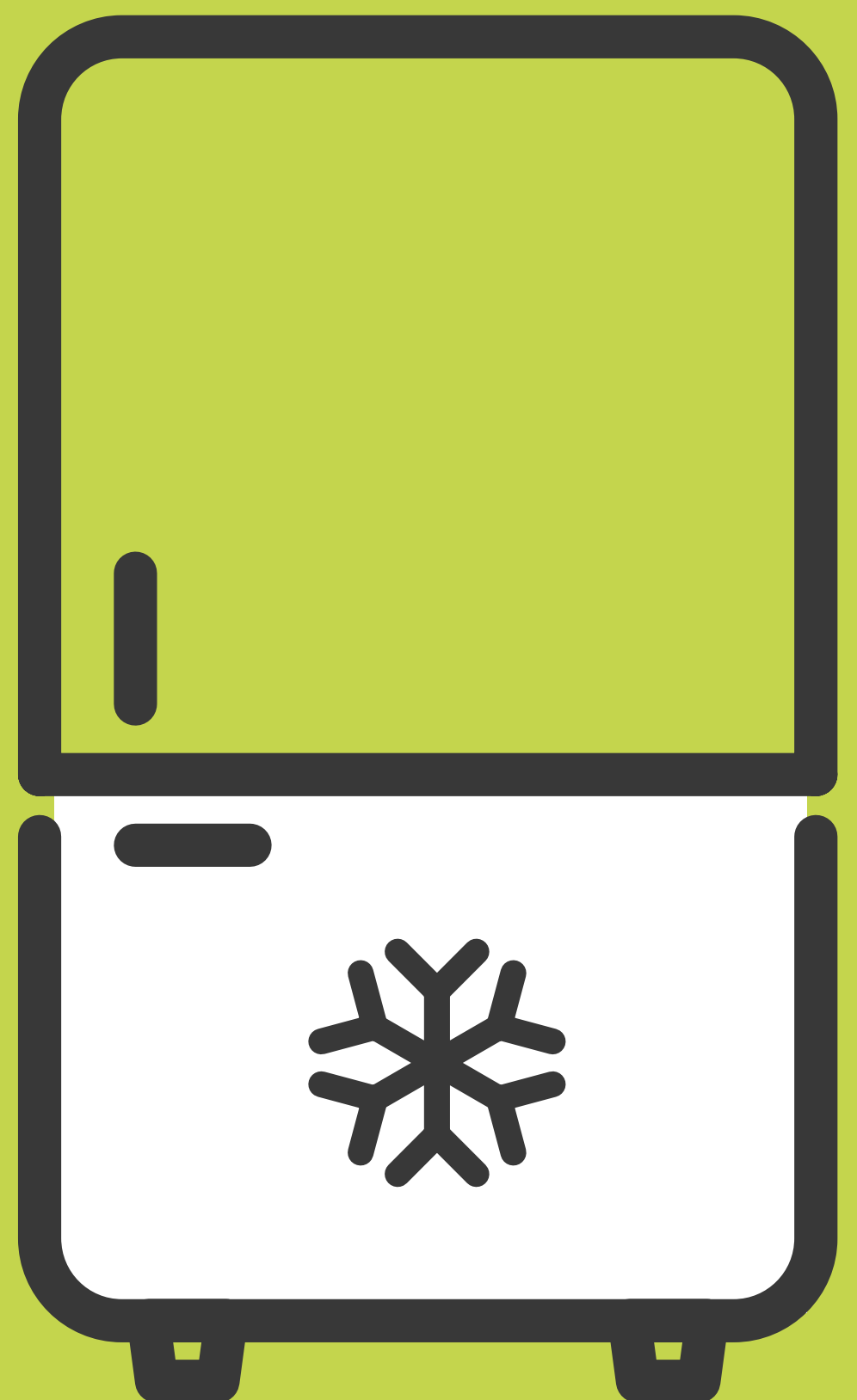
Negli spazi della porta (i punti più caldi del frigorifero) i prodotti che necessitano solo di una leggera refrigerazione come le bevande e il burro.



In freezer

Nel freezer la temperatura ideale è di **-18 °C**. Gli alimenti vanno conservati in appositi sacchetti per alimenti o contenitori con coperchio per evitare le contaminazioni e preservare le condizioni igieniche. Il freezer non deve diventare l'ultimo tentativo di "salvare" qualche alimento che abbiamo dimenticato o non consumato.

Più rapido è il congelamento e il raggiungimento della temperatura di -18 °C al cuore del prodotto meglio è, sia per l'aspetto nutrizionale, sia per la consistenza finale del prodotto e per le qualità gustative.



Le ricette zero sprechi

Reinventare gli avanzi non è mai stato così semplice: abbiamo raccolto per te **3 idee** per riportare a tavola i tuoi piatti già pronti sotto una veste tutta nuova.

E se cerchi altre ispirazioni, le trovi su **casadivita.it**

Frittata di pasta senza uova





4 persone



Facile



15 minuti



Costo basso

Ingredienti

- 120 g di pasta integrale già cotta
- 100 g di farina di ceci
- 250 g di scarola
- 1 scalogno
- 25 g di olive nere denocciolate Despar Premium
- 25 g di olive verdi denocciolate Despar
- 1 ciuffo di prezzemolo fresco
- Olio extravergine di oliva 100% italiano Despar Premium q.b.
- Sale e pepe q.b.



Casa di vita

DESPAR

Procedimento

- 1.** Trasferisci la farina di ceci in una ciotola, aggiungi poco alla volta 200 ml di acqua circa; mescola con una frusta per evitare la formazione di grumi.
- 2.** Aggiungi sale e pepe a piacere, quindi lascia riposare la pastella in frigorifero per almeno 30 minuti.
- 3.** Taglia la scarola, sciacquala sotto l'acqua e tienila da parte.
- 4.** Affetta sottilmente lo scalogno e trasferiscilo in una padella antiaderente con qualche cucchiaino di olio e il sale.
- 5.** Lascia insaporire 5 minuti, aggiungi la scarola, regola di sale e copri con un coperchio; lasciala cuocere per circa 10 minuti, o finché risulta ben appassita. Aggiungi poca acqua se occorre.
- 6.** Aggiungi a fine cottura le olive tagliate a rondelle, lascia insaporire qualche minuto e spegni il fuoco.
- 7.** Riprendi la pastella di ceci, aggiungi la verdura cotta, il prezzemolo tritato e la pasta, quindi mescola per amalgamare gli ingredienti.
- 8.** Scalda un'ampia padella antiaderente con un paio di cucchiaini di olio extravergine d'oliva e, quando sarà ben calda, trasferisci il composto.
- 9.** Livella la superficie e lascia cuocere a fiamma moderata per 5-8 minuti, o fino a quando la frittata si sarà rappresa.
- 10.** Gira la frittata (aiutati con un piatto o un coperchio) e cuoci per qualche altro minuto, fino a doratura; servi la frittata calda o tiepida.



Frittelle di riso e farina di ceci



4 persone



Facile



10 minuti



Costo basso

Ingredienti

- 250 g di riso integrale cotto o risotto avanzato
- 2 uova Bio,Logico Despar
- La parte verde di 2 cipollotti
- 40-50 g di farina di ceci
- Un pizzico di paprika affumicata
- Olio extravergine di oliva 100% italiano Despar Premium q.b.
- Un pizzico di sale
- Sale e pepe q.b.



Casa di vita

DESPAR 

Procedimento

- 1.** Rompi le uova in una ciotola e sbattile con una forchetta.
- 2.** Trita finemente la parte verde dei cipollotti e aggiungila alle uova.
- 3.** Aggiungi anche il riso già cotto, mescola gli ingredienti e regola con un pizzico di sale e pepe.
- 4.** Aggiungi la paprika (o le spezie che preferisci) e inizia ad aggiungere la farina di ceci fino a ottenere un composto morbido, ne occorrono tra i 40 e i 50 g.
- 5.** Amalgama gli ingredienti con una spatola.
- 6.** Versa 3-4 cucchiaini di olio in un'ampia padella antiaderente. Lascialo scaldare leggermente e aggiungi le frittelle formandole direttamente nella padella, distribuendole con due cucchiaini. Se preferisci, puoi aiutarti con un coppapasta.
- 7.** Cuoci le frittelle per circa 2-3 minuti per lato.
- 8.** Aggiungi un pizzico di sale e servile calde.

Canederli con insalatina di cavolo cappuccio e speck





4 persone



Facile



40 minuti



Costo basso

Ingredienti

- 400 g di pane integrale raffermo
- 3 cucchiaini di farina integrale di grano duro
- Mezzo cavolo cappuccio
- 6 fette di speck sgrassate e tagliate spesse
- 2 uova fresche medie Passo dopo Passo Despar
- Mezza carota Passo dopo Passo Despar
- Mezza cipolla bianca Passo dopo Passo Despar
- Mezzo porro
- Mezzo bicchiere di acqua
- 1 mazzetto di prezzemolo
- Olio extravergine di oliva q.b.
- Un pizzico di sale e pepe



Casa di vita



Procedimento

- 1.** Tagliare a dadini piccoli la carota, la cipolla e il porro e a striscioline tre fette di speck. Stufare tutto in padella con un filo d'olio per 5 minuti.
- 2.** Levare dal fuoco e versare in una ciotola capiente, aggiungere la farina, il prezzemolo tritato e le uova precedentemente sbattute. Aggiustare con un pizzico di sale e del pepe macinato. Amalgamare bene il tutto sino a ottenere un impasto morbido ed elastico.
- 3.** Tagliare il pane raffermo a dadini e bagnarlo con mezzo bicchiere di acqua. Strizzarlo e aggiungerlo al resto degli ingredienti.
- 4.** Bagnandosi le mani con dell'acqua per non far attaccare l'impasto, formare i canederli della dimensione desiderata.
- 5.** Cuocere in acqua bollente leggermente salata per 12 minuti.
- 6.** Nel frattempo tagliare in maniera molto sottile il cavolo cappuccio e unire le restanti tre fette di speck a striscioline. Condire con sale, pepe e un filo d'olio extravergine di oliva.
- 7.** Una volta trascorso il tempo di cottura dei canederli, levarli dall'acqua con una schiumarola.
- 8.** Adagiare su un piatto l'insalatina e sopra disporvi i canederli. Condire il tutto con un filo d'olio e servire.



**Sostenibili
per scelta**

Grazie

**per il tuo
impegno**

**DESPAR
EUROSPAR
INTERSPAR**

