

ZERO DI SOLITO SIGNIFICA NIENTE.  
PER NOI **ZERO WASTE** INVECE SIGNIFICA  
TUTTO. TUTTO QUELLO CHE FACCIAMO  
PER **SALVAGUARDARE L'AMBIENTE,**  
**LA NATURA, LA QUALITÀ DELLA VITA.**



Inquadra il qr-code  
e scopri l'iniziativa!

gruppoiren.it

THE  
**TASTE**  
OF **ZERO**  
**WASTE**

The text 'THE TASTE OF ZERO WASTE' is displayed in a bold, black, sans-serif font. The word 'TASTE' is the largest. The word 'OF' is smaller and positioned between 'TASTE' and 'ZERO'. The word 'ZERO' is also large, and the word 'WASTE' is the largest. A stylized globe with green continents and blue oceans is positioned between 'ZERO' and 'WASTE'. Green leaves are scattered around the text, with one leaf above 'TASTE', one to the left of 'OF', and two above 'ZERO'.

The Iren logo consists of a white wavy line above the word 'iren' in a lowercase, white, sans-serif font, all set against a yellow background.



## Il rispetto del pianeta passa anche dalla nostra cucina ed è il risultato di piccoli gesti quotidiani.

Il recupero di ciò che avanza, ad esempio, è un'azione semplice e concreta per evitare sprechi e dare il proprio contributo a uno stile di vita più sostenibile.

Mettiti alla prova con le nostre ricette e impara a valorizzare gli scarti in cucina.



## Smack, it's a snack time!

### ● Pancakes dolce o salato con gorgonzola piccante, confettura e chips di mele

**Ingredienti per 6 pancakes:** 150g di gorgonzola piccante, 780g di latte, 5g di zucchero, 8g di sale, 90g di farina.

Dopo aver pesato tutti gli ingredienti, sciogliere in microonde il gorgonzola con il latte. Mescolare in una ciotola l'uovo con lo zucchero, il sale e il composto di gorgonzola e latte. Infine, aggiungere la farina setacciata e mescolare energicamente. Cuocere i pancakes da ogni lato con un filo di olio evo in padella antiaderente.

**Ingredienti per la confettura di mele:** 1kg di mele (puoi utilizzare le mele infuse per la preparazione del mojito!), 100g di zucchero di canna, 3 cucchiaini di succo di limone, zenzero q.b.

Lavare le mele, sbuciarle ed eliminare il torsolo. Tagliarle a cubetti piccoli, quindi unire tutto in una pentola con lo zucchero, il succo di limone e l'acqua. Far cuocere a fiamma medio alta per 40-45 min. Prelevare qualche cucchiaino di marmellata e tenerlo da parte per utilizzarlo, alla fine, come decorazione quindi frullare la marmellata con un frullatore a immersione.

**Ingredienti per le chips di mele,** utilizzabili come decorazione o come snack energetico: mele provenienti da agricoltura biologica.

Affettare le mele con la mandolina o l'affettatrice e passarle in acqua fredda acidificata con succo di limone. Scolare e foderare una teglia con la carta da forno, quindi adagiarvi sopra le fette di mela. Spolverarle, se lo si desidera, con lo zucchero di canna e metterle in forno a 100°C per qualche ora fino a che non risultino croccanti.

### ● Tisana alla barba di finocchio

Puoi preparare questa ottima tisana depurativa, utilizzando gli scarti del finocchio mondato per l'insalata!

**Ingredienti:** barba e gambi esterni di 3 finocchi freschi non trattati, 2 cucchiaini di miele o zucchero di canna, 1 litro di acqua, 1 limone non trattato.

Versare l'acqua in una pentola, aggiungere la barba dei finocchi e i gambi precedentemente lavati. Coprire con il coperchio e cuocere per circa 10 minuti. Aggiungere lo zenzero fresco e far cuocere per altri 2 minuti. Spegnerlo e lasciare riposare per 2 minuti. Filtrare il liquido in una caraffa, quindi servire con fette di limone. È possibile conservare la tisana all'interno di una bottiglia di vetro e sorseggiarla nell'arco della giornata. È ottima sia calda sia fredda.

## It's a crazy salad time!

### ● Mojito alla mela verde

**Ingredienti:** bucce di mela cosparse con zucchero di canna e precedentemente congelate e pestate, rum 4 cl, acqua aromatizzata con mela e zenzero.

Utilizza le mele per preparare la confettura dei pancakes.

Versare le bucce di mela in un bicchiere da long drink, aggiungere una spruzzata di acqua aromatizzata e riempire il bicchiere con i cubetti di ghiaccio, poi versare il rum. Completare con un'altra spruzzata di acqua aromatizzata, mescolando in modo circolare con il bar spoon e servire il vostro mojito.

### ● Insalata fresca di finocchi, mele e melograno

**Ingredienti per per 4 persone:** 1 finocchio di media grandezza, 1 mela golden, qualche chicco di melograno, 1 cucchiaino di succo di limone, olio evo e sale q.b., riduzione di aceto balsamico q.b.

Preparare la riduzione di aceto balsamico mettendo a cuocere in un pentolino 1l di aceto balsamico a fiamma bassa fino a che non diventi della consistenza di una crema. Lavare e mondare i finocchi, tagliarli fini (sempre con una mandolina o un'affettatrice) dopo aver tolto il torsolo. Mettere da parte sia la mela sia il finocchio tagliati a bagno in acqua fredda acidificata con un cucchiaino di succo di limone. Pulire un melograno da cui ricavare qualche chicco. Scolare, asciugare e condire la mela e il finocchio tagliati, quindi condirli con olio e sale. Impiattare decorando con i chicchi di melograno e la riduzione di aceto balsamico.