

Le ricette estive antispreco e money saving di Planeat.eco da portare in spiaggia o per un picnic in montagna

Cinque piatti freschi, sani ed economici per un budget anticrisi da 1 a 3 euro a persona che salvano la vacanza

[Scarica qui](#) le foto in alta risoluzione delle ricette

Milano, agosto 2023

Planeat, la startup benefit, nata nel 2020 per **combattere** il fenomeno del **food waste** proponendo kit di ingredienti freschi, lavati, pesati e porzionati per famiglie e single, pronti per realizzare piatti e ricette **senza sprechi**, ha pensato a **cinque ricette estive salva portafoglio e antispreco da mangiare in spiaggia o durante un picnic in montagna**.

In generale, la chiave per mangiare bene, evitando sprechi e risparmiando soldi, è la pianificazione: comprando meno prodotti e selezionando solo le quantità necessarie, sarà più facile non buttare soldi e cibo. In vacanza, però, può capitare di avere ritmi e abitudini diverse rispetto al resto dell'anno, e di avere la tentazione di mangiare al bar o al ristorante sulla spiaggia o nella baita in montagna e anche di essere meno attenti a quello che si infila nel carrello.

Il caro carrello, purtroppo, ancora non demorde: secondo i dati Istat sull'indice dei prezzi al consumo a giugno 2023, alimentari e bevande analcoliche sono la categoria che ha rincarato di più con un più 11% su base annua. Per evitare di ritrovarsi a settembre con il conto corrente in profondo rosso, durante le vacanze sarà bene alternare eventuali pranzi e cene nei locali con alcune sane abitudini casalinghe.

Le cinque ricette antispreco e money saving di Planeat.eco rappresentano una soluzione pratica e concreta: sono cinque piatti freschi sani e gustosi che si preparano con un budget da 1 a 3 euro per persona, con ingredienti facilmente reperibili, un giusto mix di proteine, vitamine e carboidrati e una semplicità di realizzazione che li rende adatti a tutti.

Il piatto più economico in assoluto è l'insalata di riso: seguendo passo dopo passo la ricetta Planeat.eco, e dunque selezionando i giusti ingredienti e le esatte quantità, è possibile realizzare un riso freddo al costo **di un euro** per persona.

Al secondo posto, da un punto di vista del risparmio, **c'è l'insalata di lenticchie** con pomodorini e cetrioli e cipolla fresca: con **3 euro cadauno** si assembla un piatto unico con proteine e vitamine, dall'alto potere saziante e pratico da preparare.

Terzo posto di questa classifica di piatti salva-risparmi è **la frittata con prosciutto e provola:** con quattro uova (e dunque la possibilità di mettere in tavola almeno due persone) si riesce a creare un piatto che costerà complessivamente **7 euro**. Stesso budget a pari merito per **le polpette di verdure:** con le quantità e gli ingredienti proposti da Planeat è possibile **preparare 12 polpette di verdure al costo di 6 euro** (0,50 euro a polpetta, quindi si può immaginare 3 euro a persona). Infine, **l'avocado ripieno:** una proposta sfiziosa e molto nutriente, a base di avocado ben maturo, formaggio spalmabile, salmone affumicato ed erba cipollina. **Questo piatto esotico è il più caro (circa 6 euro**

a persona), ma si potrà abbattere facilmente il costo pro capite acquistando l'avocado solo quando è in offerta.

Ingredienti, quantità e procedimento: le cinque ricette di Planeat per risparmiare soldi, mangiando bene e evitando sprechi alimentari

Le cinque ricette salva portafoglio e antispreco firmate da Planeat.eco, la startup benefit, nata nel 2020 per combattere il fenomeno del food waste proponendo kit di ingredienti freschi, lavati, pesati e porzionati per famiglie e single, pronti per realizzare piatti e ricette senza sprechi, sono: insalata di riso, insalata di lenticchie, rotolo di frittata prosciutto e provola, polpette di verdure e avocado ripieno. Di seguito i procedimenti, i pesi e le proprietà nutritive.

Insalata di riso fai da te per una persona a un euro

Mangiare con un euro a persona è possibile. Basta dosare le quantità e scegliere gli ingredienti giusti. Planeat.eco propone l'insalata di riso fai da te al costo di 0,98 euro a persona. Il piatto è totalmente personalizzabile in base al proprio gusto: come base, infatti, si può utilizzare riso carnaroli, riso basmati, riso venere o farro.

Ingredienti e quantità:

Riso carnaroli cotto 160 g

Tonno in olio di semi di girasole 40 g (circa una scatoletta)

Olive verdi a rondelle 15 g (5 olive circa)

Pomodori datterini 50 g (4 o 5 pomodorini)

Cubetti di caciocavallo dop Silano 25 g

Prosciutto cotto cubettato 25 g

Mais 15 g (un cucchiaino scarso)

Piselli cotti 25 g (due cucchiaini)

Mozzarella julienne 25 g

Carote e zucchine cubettate cotte 50 g

Questo piatto con queste quantità garantisce 232 calorie, di cui 1,4 g di grassi, 50,5 carboidrati, fibre per 2,7 gr, proteine per 5,3

Insalata di lenticchie, pomodorini e cetrioli per una persona a 3 euro

La ricetta prevede semplicemente di assemblare gli ingredienti, considerando che Planeat consegna le quantità e i cibi necessari a realizzare il piatto in un kit porzionato. Se però non siamo a Milano, Pavia o Monza (le tre città finora raggiunte da Planeat.eco), e dobbiamo preparare questa ricetta in autonomia, la sola "difficoltà", sarà di cuocere le lenticchie (per cui ci vogliono circa 30 minuti). Per quanto riguarda le quantità:

Ingredienti e quantità:

Lenticchie verdi bio cotte 150 g

Pomodori ciliegini lavati 130 g

Cetriolo a fette 70 g

Cipolla affettata 10 g

Basilico fresco 5 g

Olio extra vergine di oliva Bio Levante 5 ml

Una volta cotte e raffreddate le lenticchie, basterà mescolare tutti gli ingredienti e condire con un filo di olio Evo a piacere. Il costo per persona è di 3,09 euro.

Questo piatto con queste quantità garantisce 187 calorie, di cui 5,8 g di grassi, 23,7 carboidrati, fibre per 8,3 gr, proteine per 7,4

Rotolo di frittata con prosciutto e provola per due persone a 7 euro

Ingredienti e quantità:

Uova da galline allevate all'aperto senza OGM, senza Antibiotici – Italia CAT. A 4 unità (160 g)

Provola affumicata cubettata 100 g

Prosciutto cotto Affettato 40 g

Formaggio grattugiato fresco 15 g

Ingredienti opzionali

Prezzemolo fresco 2 g

Sale marino fino iodato 2 g

Con questi ingredienti sarà possibile realizzare una frittata da circa 8 fette al costo di 7 euro.

Procedimento:

- Tritare il prezzemolo
- Rompere le uova in una ciotola, aggiungete il sale, il prezzemolo e il parmigiano e sbattetele con una forchetta
- Prendere un tegame antiaderente dal diametro di 24/26 cm e ungerlo con un filo di olio. La frittata non dovrà risultare troppo spessa, ma sottile come una crepes.
- Mettere il tegame sul fuoco ed accendere il fuoco tenendolo a fiamma media, attendere un minuto ed aggiungere le uova sbattute
- Una volta versate le uova, sollevare leggermente il tegame dalla fiamma e ruotando il polso in senso antiorario distribuire il composto in modo uniforme su tutto il tegame. Ripoggiare il tegame sul fuoco
- Dopo circa 1/2 minuti la frittata andrà girata: prendere un piatto piano dal diametro maggiore del tegame contenente la frittata. Appoggiatelo sopra il tegame, ponete la mano sinistra al centro del piatto e con la destra il manico del tegame, fare pressione e capovolgere il tegame. Se tutto è andato bene, la vostra frittata dovrebbe essere sul piatto, riporre il

tegame sul fuoco e fare scivolare la vostra frittata nel tegame avvicinando i bordi (piatto/tegame)

- Aggiungere sulla superficie della frittata la provola cubettata e coprire la padella con un coperchio così che con il calore il formaggio inizierà a sciogliersi
- Mettere la frittata su un tagliere, aggiungere il prosciutto coprendo tutta la superficie della frittata e arrotolarla. Avvolgerla nella carta da forno e lasciarla raffreddare così che si compatti per bene e mantenga la forma
- Una volta fredda tagliarla a fette e servirla. Si può consumare anche tiepida riscaldandola per qualche secondo al microonde

Questo piatto con queste quantità garantisce 671 calorie, di cui 48,7 g di grassi, 1,3 grammi di carboidrati, fibre 0, proteine per 56,9 gr

Polpette di verdure: porzione per 12 polpette a 6 euro

Le polpette di verdure Planeat.eco, adatte sia agli onnivori sia ai vegetariani (ma non ai vegani), hanno un costo di 6,10 euro per complessive 10/12 polpette.

Ingredienti e quantità:

Verdure per dadolata di verdure 300 g (Zucchine, patate, peperoni, carote e tutto ciò che abbiamo in frigorifero)

Pane grattugiato 80 g

Piselli cotti 50 g

Formaggio grattugiato fresco 30 g

Uova da galline allevate all'aperto senza OGM, senza Antibiotici - Italia CAT. A 1 unità (40 g)

Cipolla tritata 6 g

Procedimento:

- Mettere sul fuoco una padella antiaderente, aggiungere l'olio, la cipolla e fare dorare per un paio di minuti
- Aggiungere le verdure cubettate e il sale e fate cuocere per 15 minuti a fiamma media girando ogni 3 minuti circa
- Quando le verdure si saranno ammorbidite metterle in una boule e con una forchetta schiacciarne la metà circa
- Lasciarle intiepidire e successivamente aggiungere i piselli, 50 g di pane grattugiato (la rimanenza servirà per la panatura), il parmigiano e l'uovo. Mescolare e lasciare riposare l'impasto in frigorifero per una decina di minuti o anche per più tempo
- Riprendere l'impasto e formare delle polpettine leggermente schiacciate, passarle nel pane grattugiato e sistemarle su un piatto. Si dovrebbe ricavarne circa 10 pezzi
- Prendere una padella, aggiungere dell'olio extra vergine di oliva e farlo scaldare per 1 minuto, aggiungere le crocchette e farle dorare 2/3 minuti per lato
- Servire le polpettine vegetariane ancora calde

Questo piatto con queste quantità garantisce 614 calorie, di cui 14,8 g di grassi, 90,2 grammi di carboidrati, fibre 12,1, proteine per 29,9 gr

Avocado ripieno: porzione per 2 persone a 6 euro

Questo piatto molto semplice da realizzare e gustoso da mangiare ha un costo di circa 6 euro.

Ingredienti e quantità:

un avocado maturo di circa 240 grammi

del formaggio spalmabile circa 70 g

del salmone affumicato (che andrà affettato a julienne) per 30 g

Erba cipollina 2 g

Procedimento

- Mettete il salmone e il formaggio spalmabile in una boule, aggiungete l'erba cipollina tritata e mescolate per creare una crema
- Tagliate l'avocado a metà nel senso della lunghezza, eliminate il nocciolo e sbucciatelo
- Riempite le due cavità dell'avocado con la crema e servitelo 3

Questo piatto con queste quantità garantisce 798 calorie, di cui 74,1 g di grassi, 8,3 grammi di carboidrati, fibre 8 gr, proteine per 20,9 gr

Come funziona Planeat

Nata a fine 2020 dall'iniziativa dell'imprenditore Nicola Lamberti (già fondatore di 7Pixel, ceduta poi a mutuonline.it) – nel periodo che aveva più che mai evidenziato l'urgenza di un nuovo approccio verso il pianeta e le sue risorse – Planeat.eco propone a famiglie, single e aziende la possibilità di fare la spesa alimentare e di pianificare i pasti acquistando ingredienti di qualità, freschi e preparati nelle esatte dosi per comporre le ricette, quindi senza sprechi e dispersioni (grazie a una tecnologia in grado di tracciare le abitudini di ciascun cliente, le quantità di ingredienti vengono ribilanciate per evitare sprechi).

Estremamente modulare e flessibile, Planeat offre agli utenti la possibilità di comporre menù a scelta sul portale, per il numero desiderato di giorni (per più settimane di seguito, o una ogni tanto) ricevendo poi a domicilio i kit di ingredienti freschi. Tra le 400 proposte sul portale si trovano piatti della tradizione ma anche vegetariani e vegani, studiati da un biologo nutrizionista per offrire miglior bilanciamento nutrizionale

Planeat.eco

Planeat.eco è una piattaforma innovativa che realizza un nuovo modo di fare la spesa sostenibile per l'ambiente, per l'economia del territorio e per la salute. Nata a marzo 2020 dall'iniziativa dell'imprenditore Nicola Lamberti (già



fondatore di 7Pixel e Trovaprezzi), Planeat.eco è una Società Benefit partecipata da StarTIP, Mercurio Holding e HB4. La società integra nel proprio oggetto sociale, oltre agli obiettivi di profitto, lo scopo di avere un impatto positivo sulla società e sulla biosfera. Attraverso il sito e – a breve – anche tramite l'app, gli utenti possono fare la spesa alimentare in modo semplice e veloce, partendo dalle ricette e ricevendo a casa tutti gli ingredienti pronti per la preparazione, pesati e divisi in contenitori compostabili (presto sostituiti da contenitori lavabili e riutilizzabili): non si spreca cibo e non si producono rifiuti da packaging. Il meccanismo premiante è quello della pianificazione che permette di ottimizzare risorse e, quindi, di ridurre sprechi di tempo ed energia, impattando sempre meno sull'ambiente: dal suo lancio Planeat.eco ha finora gestito 25.000 ordini e "salvato" quasi 24 tonnellate di cibo.

Ufficio stampa Planeat.eco

ddl studio – planeat@ddlstudio.net

Irene Longhin – 392 7816778