



Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti

Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2

39100 Bolzano

Tel. 0471 975597

info@verbraucherzentrale.it

Cucinare con gli avanzi – la ricetta della settimana

Lun 16/11/2020 - 10:21

Una buona occasione per limitare lo spreco degli alimenti, produrre meno rifiuti e risparmiare denaro!



Una Buona Occasione
Eine gute Gelegenheit

È sempre più importante sensibilizzare l'opinione pubblica su questioni come i rifiuti alimentari e il riciclaggio del cibo. Ogni anno, infatti, un terzo dei prodotti alimentari destinati al consumo umano va perso o sprecato. Parte del problema è riconducibile al consumo domestico.

Grazie a diversi studi e all'iniziativa “Diario dei rifiuti alimentari” del Centro Tutela Consumatori Utenti si è potuto constatare che i cibi che non vengono più percepiti come freschi finiscono nella spazzatura. Questo spreco deriva dal fatto che si acquista più del necessario, si cucina più di quanto si mangia e non si conservano correttamente gli alimenti.

Studi condotti in Germania dimostrano che circa il 16% dei rifiuti alimentari prodotti nelle abitazioni private è costituito da cibo cotto, che in genere finisce nel bidone delle immondizie perché sono state cucinate quantità eccessive o perché gli avanzi non sono stati riutilizzati in tempo.

Per contrastare questo fenomeno, il CTCU raccoglie ricette che prevedono l'utilizzo di avanzi di cibo e/o alimenti non più completamente freschi o in eccedenza.

Una delle ricette per “riciclare” gli avanzi di cucina è la seguente:

Lasagne di polenta

Ricetta basata su un'idea di Marianne Gruber Berger

per utilizzare avanzi di: polenta, carne cotta, formaggio a pasta dura

Tempo richiesto:

circa 40 minuti se si utilizza un sugo di carne macinata già pronto;

almeno 75 minuti se il ragù viene preparato sul momento

Ingredienti:

polenta avanzata (raffreddata)

1 cipolla

olio per soffriggere

2-3 carote

circa 300 g di avanzi di carne arrostita o bollita o di salsiccia arrostita e simili

rosmarino fresco o essiccato

500 ml di passata di pomodoro

sale

pepe

olio per ungere

avanzi di formaggio a pasta dura o formaggio grana

burro

Preparazione:

Tritare finemente la cipolla e soffriggerla in olio fino a renderla "vetrosa". Grattugiare le carote e aggiungerle alla cipolla, continuando a soffriggere per circa 5 minuti. Tritare la carne con un utensile da cucina o tagliarla a pezzetti molto piccoli – le salsicce possono essere sbriciolate con una forchetta. Aggiungere i pezzetti di carne al soffritto e rosolare brevemente; affinare con il rosmarino. Unire al tutto la passata di pomodoro e mescolare girando bene. Insaporire il ragù di carne con sale e pepe, e cuocere a fiamma bassa per almeno 30 minuti. Mescolare di tanto in tanto. In caso di cottura prolungata, aggiungere un po' di acqua.

Tagliare la polenta a fette sottili, riporre un primo strato di polenta in una pirofila precedentemente unta. Stendere uno strato di sugo sulla polenta e grattugiarci sopra un po' di formaggio. Continuare in questo modo fino ad esaurire la polenta e il sugo. Cospargere qualche fiocco di burro o del burro fuso sull'ultimo strato. Cuocere in forno a 180°C per circa 20-30 minuti.

Conoscete anche voi una comprovata ricetta che consenta di sfruttare gli avanzi di cibo e prodotti alimentari? Inviatela (indicandone la fonte) al seguente indirizzo: info@centroconsumatori.it.

Con **l'app UBO** trovate gustose ricette da preparare anche con altri avanzi di cibo!

App “Una Buona Occasione”: un piccolo rimedio per contrastare lo spreco alimentare! Scaricabile gratuitamente mediante App Store e Google Play.

Un progetto congiunto tra le Regioni Piemonte, Valle d'Aosta e il Centro Tutela Consumatori Utenti di Bolzano.