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 30/11/2020 - 09:39

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:

Mele al forno con salsa alla vaniglia

per: mele non più croccanti e già un po' avvizzite, tuorlo d'uovo
Tempo richiesto: circa 45-60 minuti

Ingredienti per 4 porzioni:

- 4 mele
- olio o burro per ungere la teglia
- 4 cucchiai di nocciole o mandorle macinate o tritate oppure scaglie di cocco
- 1 cucchiaio di uvetta
- 4 cucchiaini di marmellata o miele
- una punta di cannella
- burro

Per la salsa alla vaniglia:

- ½ l di latte
- 2 cucchiai (rasi) di amido alimentare
- 2 tuorli d'uovo
- 2 cucchiai di zucchero
- sale
- 1 baccello di vaniglia o 1 bustina di zucchero vanigliato (in questo caso si utilizza soltanto 1 cucchiaio di zucchero)

Preparazione:
Lavare le mele intere e togliere il torsolo, preferibilmente con un levatorsolo, quindi sistemarle in una teglia da forno precedentemente unta. Per la farcitura, mescolare le nocciole o le mandorle macinate o tritate oppure le scaglie di cocco con l'uvetta, la marmellata o il miele e la cannella. Premere il ripieno nelle aperture praticate con il levatorsolo e mettere un fiocco di burro su ogni mela, quindi cuocere le mele ripiene in forno a 200°C (180°C con forno ventilato) per circa 30 minuti, fino a quando non saranno morbide.
Per la salsa alla vaniglia, mescolare in una tazza l'amido alimentare con poco latte freddo. Mettere i tuorli d'uovo in una ciotola. Scaldare il resto del latte in una pentola, aggiungere lo zucchero e un pizzico di sale. Tagliare in due il baccello di vaniglia nel senso della lunghezza, raschiare la polpa e aggiungerla al latte con il baccello. Portare il latte a ebollizione, mescolando continuamente in modo che non bruci. Aggiungere l'amido alimentare mischiato al latte e lasciare bollire per circa ½ minuto, mescolando continuamente. Togliere la salsa dal fuoco ed eliminare il baccello di vaniglia. Mescolare una piccola quantità di salsa con i tuorli d'uovo, quindi incorporare il composto alla salsa calda.
Servire le mele al forno accompagnandole con la salsa alla vaniglia.

Suggerimenti:
La salsa alla vaniglia si sposa molto bene anche con lo strudel di mele.
Se dopo le feste di Natale avanzano dei biscottini, li si può sbriciolare e utilizzare per la farcitura delle mele al forno come alternativa alle nocciole/mandorle/scaglie di cocco.

Conoscete anche voi una comprovata ricetta che consenta di sfruttare gli avanzi di cibo e prodotti alimentari? Inviatecela (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 "Eine gute Gelegenheit – 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 e Valle d'Aosta e il Centro Tutela Consumatori Utenti Alto Adige.