

---

## Cucinare con gli avanzi – la ricetta della settimana

Lun 14/12/2020 - 09:44

**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:

## **Dolce al latte della Val Venosta**

*Idea ricetta di: Saskia Donner e Karl Perfler, Tschenglsburg, Fonte: Ricettario delle Donne Verdi "Reiche Ritterinnen – Le Avanzarotte", Bolzano, 2020*

per utilizzare: pane raffermo

Tempo richiesto: circa 15-20 minuti, più il tempo di riposo

### **Ingredienti per 8 porzioni:**

- 300 g di pane per canederli (pane raffermo, tagliato a cubetti)
- un po' di latte
- zucchero a piacere
- 150 g di uva sultanina
- 150 g di nocciole grattugiate
- 250 g di panna da montare
- zucchero vanigliato
- cannella

### **Preparazione:**

Inumidire bene il pane in una terrina con del latte. Aggiungere lo zucchero (a piacere), l'uva sultanina e le nocciole grattugiate e mescolare bene il tutto. Coprire la terrina e lasciare riposare l'impasto per circa 1 ora. Distribuire il composto su dei piattini, montare la panna e disporla sopra le porzioni. Mescolare lo zucchero vanigliato con la cannella e cospargere sul dolce.

### **Suggerimento:**

A piacere, e se il piatto è destinato soltanto a persone adulte, l'impasto del dolce al latte può anche essere affinato con l'aggiunta di un po' di rum.

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