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 14/12/2020 - 09:44

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

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? 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.