



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 21/12/2020 - 09:48

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.

Con le due seguenti ricette, gli albumi avanzati possono essere trasformati in modo semplice e veloce in deliziosi biscotti. Le ricette sono particolarmente indicate per il periodo natalizio, ma non solo, perché

i biscotti hanno un sapore che si apprezza tutto l'anno!

Idea ricetta di: Liliane Trentinaglia, Fonte: Ricettario delle Donne Verdi "Reiche Ritterinnen – Le Avanzarotte", Bolzano, 2020

Biscotti alle noci

per utilizzare: albumi avanzati dalla preparazione di un altro piatto che prevede solo l'uso di tuorli
Tempo richiesto: circa 35-40 minuti

Ingredienti:

- 2 albumi
- 70 g di zucchero
- 1 bustina di zucchero vanigliato
- succo di ½ limone
- 120 g di noci finemente macinate
- 1-2 cucchiaini di farina

Preparazione:

Montare a neve le chiare d'uovo fino a raggiungere una consistenza ben compatta. Aggiungere lo zucchero, lo zucchero vanigliato e il succo di limone e continuare a mescolare. Incorporare per ultimo le noci macinate e aggiungere un po' di farina per una consistenza più solida. Con l'aiuto di due cucchiaini disporre l'impasto a piccoli mucchietti su una teglia coperta con della carta da forno. Cuocere i biscotti in forno a 130°C con modalità ventilazione (150°C con calore dall'alto) per circa 15-20 minuti.

Dolcetti di datteri e cocco

per utilizzare: albumi avanzati dalla preparazione di un altro piatto che prevede solo l'uso di tuorli
Tempo richiesto: circa 50 minuti

Ingredienti:

- 130 g di datteri essiccati
- 3 albumi
- 1 pizzico di sale
- 150 g di miele
- buccia grattugiata di un'arancia biologica
- 250 g di fiocchi di cocco

- 40 g di farina di frumento integrale
- circa 50 pz. cialde da forno

Preparazione:

Privare i datteri dei noccioli e tagliarli finemente. Aggiungere alle chiare d'uovo un pizzico di sale e montarle a neve fino a raggiungere una consistenza soda. Aggiungere gradualmente il miele e anche la scorza d'arancia, continuando a sbattere fino a quando il composto sarà lucido, denso e cremoso. Mescolare i fiocchi di cocco, i datteri e la farina e incorporare delicatamente al bianco d'uovo montato a neve. Distribuire le cialde su una teglia da forno. Con l'aiuto di due cucchiaini disporre l'impasto a piccoli mucchietti sulle cialde. Cuocere in forno a 150°C per circa 30 minuti.

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

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.