

Mangiare dopo le feste

Mer 23/12/2020 - 14:55

Ricette con gli avanzi di Natale

Durante le feste natalizie si mette spesso in tavola più di quanto si mangi effettivamente. Per essere buttati, però, gli avanzi dei menu festivi sono decisamente troppo preziosi. Con i suggerimenti del Centro Tutela Consumatore Utenti è facile allestire un banchetto anche una volta concluse le feste.

L'amore, si sa, passa (anche) per lo stomaco. Ecco perché, soprattutto a Natale, si desidera viziare i propri cari con piatti speciali. A tale scopo, non capita di rado che si acquistino e si cucinino quantità di cibo maggiori di quelle che vengono effettivamente consumate.

Durante i giorni di festa veri e propri è consigliabile servire dapprima dei piatti con piccole porzioni e aggiungerne solo su richiesta. In questo modo si evita che restino avanzi sul piatto, che a fine pasto finiscono nella spazzatura; tutto quello che resta in pentola, in padella o nella pirofila, invece, può essere ancora utilizzato in un secondo momento. Fino ad allora, gli avanzi di cibo vanno conservati al fresco in un contenitore ben richiudibile. Se è chiaro che gli avanzi non possono essere consumati entro pochi giorni, è meglio congelarli, il che consente di poterli conservare per diversi mesi.

Con il menu a base di avanzi delle feste natalizie proposto dal Centro Tutela Consumatori Utenti è possibile riutilizzare resti ed eccedenze di salmone affumicato, panna, formaggio fresco, patate cotte, verdure crude o cotte, pesce cotto, biscotti di Natale, mele al forno o composta, così come banane troppo mature e pane raffermo, creando piatti deliziosi.

Crostini con mousse di salmone

Per eccedenze e avanzi di salmone affumicato, panna (o formaggio fresco) e pane

Frullare il salmone affumicato o sminuzzarlo con una forchetta. Montare un po' di panna (in alternativa si può usare del formaggio spalmabile) e mescolarla con il salmone. Insaporire con sale, pepe e, se

disponibili, erbe fresche (ad es. timo o prezzemolo) tritate finemente. Affettare il pane raffermo e tostarlo in padella facendolo dorare su entrambi i lati. Servire il pane tostato con la mousse di salmone.

Gratin di patate fantasia

Per eccedenze e avanzi di patate bollite, patate arrosto o lesse con la buccia e verdure crude o cotte (variante vegetariana), eventualmente anche per avanzi di carne cotta o insaccati

Sbucciare le patate lesse e tagliarle a fette, come pure le patate bollite. Tagliare le verdure cotte a pezzettini e quelle crude a fette sottili. Tagliare a fette sottili anche la carne o gli insaccati. In una pirofila per sformati precedentemente unta, disporre in diagonale a strati alternati le patate, le verdure e, a seconda del gusto, la carne o gli insaccati. In un pentolino, scaldare una tazza di latte con un po' di crème fraîche, lasciar bollire per breve tempo, togliere dal fornello e aggiungere del formaggio grattugiato mescolando. Insaporire la salsa con sale, pepe e, a piacere, con delle erbe essiccate e versarla sopra gli strati di ingredienti. Cospargere il gratin con del formaggio grattugiato. Cuocere in forno a 200°C (180°C con modalità ventilazione) per circa 25-30 minuti e servire con un'insalata fresca (ad es. indivia, cicoria pan di zucchero, radicchio).

Dessert a strati

Per biscotti di Natale avanzati, resti di quark, panna, formaggio fresco o mascarpone e mele al forno o composta, oppure banane troppo mature

Sbriciolare o frantumare i biscotti. Per la crema, addolcire il quark, la panna montata, il formaggio fresco o il mascarpone con del miele o dello zucchero di canna e, a piacere, insaporire con cannella, polvere di cacao, buccia di arancia o di limone. In alternativa, si può anche preparare una crema di budino. Per lo strato di frutta, frullare le banane troppo mature o le mele al forno. In bicchieri o ciotole trasparenti, disporre a strati alternati i biscotti frantumati, la crema e la purea di frutta o la composta a pezzetti. I dessert a strati possono essere preparati con una varietà di ingredienti. Di solito si combinano uno strato cremoso, uno di frutta e uno croccante.

Un rimedio contro lo spreco alimentare

L'App "Eine gute Gelegenheit – Una Buona Occasione" offre consigli anche per avanzi di altri cibi e alimenti, tra cui molte ricette di Slow Food. Fornisce informazioni su come, dove e per quanto tempo si possono conservare una grande varietà di alimenti, quali sono le dimensioni consigliate per le porzioni e quanto elevata sia l'impronta idrica di tali cibi. L'App UBO, un piccolo rimedio per contrastare lo spreco alimentare, è scaricabile gratuitamente mediante App Store e Google Play. L'App UBO è frutto di un progetto congiunto tra le regioni Piemonte e Valle d'Aosta e il Centro Tutela Consumatori Utenti Alto Adige.

Condividere il cibo in eccedenza invece di sprecarlo

Gli acquisti errati o quei prodotti ricevuti in regalo che in realtà non piacciono possono essere consegnati presso uno dei FairTeiler presenti a Bolzano, in modo da essere messi gratuitamente a disposizione di altre persone. Il FairTeiler del Centro Tutela Consumatori Utenti si trova in via Crispi 15a e sarà nuovamente accessibile dal 7 gennaio 2021 durante gli orari di apertura del V-MARKET. È possibile

consegnare prodotti commestibili, non aperti, non refrigerati con una data di conservazione minima ("da consumarsi preferibilmente entro"), anche se è già passata, così come verdura e frutta fresche ancora commestibili, con o senza imballaggio.