



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 28/12/2020 - 09:26

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.

La fonduta di formaggio è un pasto molto amato per una tranquilla e piacevole cena di San Silvestro. È facile da preparare e si presta perfettamente al riutilizzo degli avanzi alla fine dei giorni festivi.

Fonduta di formaggio

per utilizzare: avanzi di formaggio a fette o a crosta fiorita, vino bianco, pane raffermo

Tempo richiesto: circa 25-50 minuti (per la variante analcolica serve più tempo)

Ingredienti per 6 porzioni:

- circa 500 g di vari formaggi affettati o a crosta fiorita (ad es. Fontina, Asiago, Provolone, Emmental, Tilsiter, Gouda, Raclette, Camembert, Brie)
- 1 spicchio d'aglio (a piacere)
- 250-300 ml di vino bianco o spumante secco
- 2-3 cucchiaini di acqua (o 2 cucchiaini di grappa, gin o simili, a seconda dei gusti)
- 2-3 cucchiaini di amido alimentare
- noce moscata
- pepe

per la variante analcolica (al posto del vino o dello spumante, gli altri ingredienti rimangono invariati):

- circa 250 ml di brodo vegetale
- 2-3 cucchiaini di succo di limone
- 1 pizzico di bicarbonato di sodio

Preparazione:

Eliminare le eventuali croste del formaggio, nel caso di formaggio a crosta fiorita, rimuovere la muffa nobile. Grattugiare o tagliare finemente il formaggio e mescolarlo in una ciotola. Se si desidera, tagliare a metà lo spicchio d'aglio e strofinarlo sulla parte interna di una casseruola alta. Scaldare il vino o lo spumante nella casseruola, aggiungere poco a poco il formaggio e far sciogliere lentamente, mescolando in continuazione con movimenti "a otto" in modo che non si attacchi. Quando la miscela giunge a leggera ebollizione, da parte, mescolare l'amido alimentare con 2 cucchiaini di acqua fredda (o in alternativa grappa o simili) fino a ottenere un composto omogeneo, incorporare quest'ultimo alla miscela di formaggio e lasciar bollire per breve tempo. Insaporire il tutto con noce moscata e pepe. Togliere la pentola dal fornello e sistemarla sulla tavola sopra uno scaldavivande acceso per tenerla calda; mescolare di tanto in tanto durante il pasto.

Conviene preparare precedentemente gli ingredienti da intingere. A tale proposito si addicono, ad esempio: cubetti di pane, fresco o raffermo tostato, pezzetti di patate cotte (a pasta gialla), spicchi di mela, spicchi di pera, verdure sottaceto, verdure cotte ancora sode, come fiori di cavolfiore o carote a rondelle, funghi Champignon crudi o arrostiti tagliati a metà. Questi bocconcini vanno infilzati sulle forchette (da fonduta se disponibili) e immersi nella fonduta di formaggio calda.

Variante analcolica:

Al posto del vino o dello spumante, scaldare lentamente il brodo vegetale con il succo di limone. Incorporare poco a poco il formaggio e farlo fondere a fuoco lento, mescolando continuamente. Attenzione: questa miscela non deve bollire, altrimenti il formaggio coagula! Quando il formaggio si è sciolto, mescolare 3 cucchiaini di amido alimentare con 3 cucchiai di acqua fredda fino a ottenere un composto omogeneo e aggiungerlo alla miscela, mescolando. Insaporire il tutto con noce moscata e pepe. Aggiungere infine il bicarbonato di sodio e mescolare. Servire la fonduta subito e sistemarla sulla tavola sopra uno scaldavivande acceso per tenerla calda.

Suggerimento:

Se preparate la fonduta di formaggio solo occasionalmente, non è necessario che acquistiate utensili appositi. Sono sufficienti una pentola convenzionale in acciaio inossidabile, uno scaldavivande e delle normali forchette.

Conoscete anche voi una comprovata ricetta che consenta di sfruttare gli avanzi di cibo e prodotti alimentari? Inviatela (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.