

---

## Il “riciclo” gustoso degli avanzi di Natale

Lun 27/12/2021 - 09:35

**Durante le festività natalizie ci piace mangiare tanto e bene. Come ben sappiamo però, spese e preparazioni esagerate comportano spesso avanzi di cibo. Le ricette dell'app “Una Buona Occasione” danno alcuni spunti su come trasformarli in piatti deliziosi.**

Natale è già passato, ma il frigorifero è ancora ben fornito ed è avanzato mezzo panettone? In linea di massima, gli avanzi reperibili così come i ritagli di verdura (es. le parti verdi di porri o dei finocchi) possono essere conservati in frigo, chiusi in contenitori ermetici, e consumati entro pochi giorni oppure possono essere congelati ed utilizzati in un secondo momento.

Coloro che non hanno ancora familiarità con l'arte del riciclo degli avanzi possono trovare suggerimenti e ricette gustose nell'app “Eine gute Gelegenheit - Una Buona Occasione”. L'app aiuta a ridurre lo spreco alimentare fornendo utili informazioni su modalità e tempistiche di conservazione di diversi alimenti e sulle porzioni consigliate. Inoltre, nell'applicazione si trovano numerose ricette per riciclare ciò che è avanzato, comprese molte ricette *slow food*. L'app UBO è un progetto congiunto delle regioni Piemonte e Valle d'Aosta e del Centro Tutela Consumatori Utenti (CTCU) e può essere scaricata gratuitamente su App Store e Google Play.

### Un menu con i migliori avanzi

Per i giorni dopo le feste natalizie il CTCU ha selezionato quattro ricette di avanzi dall'app UBO. Infatti, con il pane raffermo, ritagli di porri, le verdure cotte ed il panettone avanzato si può preparare un menu vegetariano di tre portate. Tutte le ricette provengono dal libro “A tavola senza sprechi”, pubblicato da Slow Food, e si possono trovare nella sezione delle ricette di avanzi dell'app “Una Buona Occasione”.

### Bruschette con la zucca (per 6 persone)

*Per avanzi di zucca cotta e pane raffermo*

Cuocete un pugno di spinaci al vapore e condite con sale. Tagliate a fette una pagnotta di pane raffermo e fatele abbrustolire in forno. Frullate 2 etti di zucca cotta ottenendo un composto che emulsionerete con un filo di olio extravergine di oliva in modo che diventi soffice e cremoso. Spalmatelo sulle fette di pane, aggiungete un po' di ricotta, gli spinaci cotti e un goccio di olio, ultimando con una spolverata di foglioline di timo tritate.

Ricetta di Giuliana D'Este, Ferrara

### **Polpette di verdure (per 6 persone)**

*Per verdure cotte o grigliate avanzate e pane raffermo*

Ammorbidite 2 etti di mollica di pane raffermo mettendola a bagno in acqua o latte. Affettate sottilmente le verdure cotte avanzate (ad es. patate cotte, peperoni grigliati...) e unitele al pane strizzato. Aggiungete al composto 2 uova battute, mezz'etto di parmigiano reggiano grattugiato, foglie di basilico fresco spezzettate (oppure del basilico essiccato), poi aggiustate di sale e pepe. Se il composto risultasse poco consistente, incorporate un po' di pangrattato. Formate con le mani delle piccole polpette, spolveratele con poca farina e frigatele in padella fino a quando non saranno belle dorate. Gustatele al naturale oppure accompagnatele con salsa di pomodoro o pesto. I porri croccanti saranno deliziosi con queste polpette.

Ricetta di Clemente Gaeta, Salerno

### **Porri croccanti (per 4 persone)**

*Per la parte verde di porri*

Tagliate a rondelle sottili la parte verde di 2 o 3 porri, poi infarinateli e setacciateli perché la farina in eccesso non appesantisca la frittura. Tuffate in olio bollente i porri, friggendoli fino a renderli dorati e croccanti.

Ricetta di Pier Antonio Cucchietti, Stroppo (Cuneo)

### **Tortino di panettone (per 4 persone)**

*Per panettone raffermo*

Tagliate 3 o 4 fette di panettone raffermo e usatele per foderare l'interno di un contenitore da forno di pirex o ceramica, possibilmente alto, dopo averlo imburrato. Mescolate 3 uova (biologiche) con 2 cucchiaini di zucchero di canna integrale, un bicchiere di latte, eventualmente un bicchierino di Cognac o brandy o rum e i semini di un baccello di vaniglia. Montate bene il composto con la frusta e versatelo, poco alla volta, sul panettone, lasciando che venga assorbito. Sistemate qualche fiocchetto di burro e poco zucchero in superficie, quindi infornate a 200°C per 20-25 minuti. Lasciate intiepidire, poi sformate il tortino servendolo, a piacere, con gelato alla vaniglia o con un cucchiaino di panna montata.

Ricetta di Barbara Torresan, Milano

### **Cosa fare con gli alimenti scaduti?**

Quando il termine minimo di conservazione ("Da consumarsi preferibilmente entro") è stato superato e ci sono dubbi sulla commestibilità di un prodotto, si può controllare con i propri sensi. Per prima cosa, va guardato attentamente se c'è della muffa o qualcosa di simile. Se non si vede nulla di sospettoso, si può annusare il prodotto ed infine assaggiarlo. Nel caso in cui il profumo ed il sapore del prodotto non risultassero sgradevoli, allora è ancora commestibile. La stragrande maggioranza degli alimenti con un termine minimo di conservazione sono ancora perfettamente commestibili oltre la data riportata, a volte anche mesi dopo, a seconda del prodotto, purché non siano stati aperti e siano stati conservati correttamente. Solo gli alimenti con una data di scadenza ("da consumarsi entro") non devono essere consumati dopo questa data e vanno smaltiti.

Come evitare le eccedenze alimentari che potrebbero poi essere buttate via:  
I consigli del Centro Tutela Consumatori Utenti

Scarica l'app UBO su App Store e Google Play:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=it.ubo.android&hl=it&gl=US>

<https://apps.apple.com/it/app/una-buona-occasione/id1001285353>