

---

## Cucinare con gli avanzi

Lun 25/09/2023 - 09:00

### La Giornata internazionale contro lo spreco alimentare

**Ogni anno, il 29 settembre si celebra la Giornata internazionale contro lo spreco alimentare. Per l'occasione, tra il 25 e il 29 settembre, il Centro Tutela Consumatori Utenti pubblicherà quotidianamente una ricetta di cucina diversa, per offrire ai consumatori uno spunto su come poter riciclare gli avanzi di cibo e le eccedenze alimentari.**

Ogni anno, circa il 13% della produzione alimentare mondiale va perso o sprecato dopo il raccolto e ancor prima di arrivare alla vendita al dettaglio (stima FAO, 2022). Un altro 17% della produzione alimentare viene sprecato invece nella vendita al dettaglio, fuori casa e in ambito domestico (stima UNEP, 2021). Allo stesso tempo, ci sono tuttavia tra i 700 e gli 800 milioni di persone che soffrono la fame (stima FAO, 2023).

Gli attuali sistemi agricoli e alimentari causano notevoli emissioni di gas serra e consumano grandi quantità di acqua dolce, contribuendo alla perdita di fertilità del suolo e di biodiversità. Allo stesso tempo, questi sistemi sono vulnerabili agli effetti del riscaldamento globale.

Secondo l'Organizzazione delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura (FAO), la riduzione delle perdite e degli sprechi alimentari svolge un ruolo fondamentale nella trasformazione dei sistemi agricoli e alimentari, poiché comporta un incremento della disponibilità e della sicurezza alimentare, una riduzione delle emissioni globali di gas serra e il raggiungimento degli obiettivi climatici internazionali e nazionali, permettendo così di conservare al meglio le risorse naturali.

A casa, il cibo finisce spesso nella spazzatura, perché viene acquistato più di quanto sia necessario, oppure cucinato più di quanto venga effettivamente consumato, oppure ancora perché gli avanzi non vengono riciclati e gli alimenti non vengono conservati in modo ottimale.

Con **la nuova guida "Cucinare con gli avanzi – Il recupero creativo delle eccedenze e degli avanzi alimentari"**, il Centro Tutela Consumatori Utenti (CTCU) mostra come preparare nuovi piatti a partire

dalle eccedenze e dagli avanzi di cibo e di pietanze, e fornisce informazioni sull'acquisto in base alle necessità, sulla conservazione ottimale degli alimenti e sull'utilizzo delle eccedenze e degli avanzi di cibo.

Tra il 25 e il 29 settembre, il CTCU pubblicherà ogni giorno un suggerimento di ricetta, tratto dalla nuova guida.

La prima è una ricetta per utilizzare il pane avanzato.

### **Frittella di pane con salsa di mele (Brotschmarren)**

*Per utilizzare i panini raffermiti e le mele avvizzite*

Ingredienti per 4 porzioni:

- 300 ml di latte
- 3 uova
- 3 CT di zucchero (di canna integrale)
- 6 rosette o altri panini raffermiti
- burro per friggere
- cannella
- q.b. di uva sultanina (a scelta)

per la salsa di mele:

- 4 mele non più croccanti o raggrinzite
- q.b. di zucchero (di canna integrale)
- cannella o vaniglia in polvere

#### **Preparazione:**

In una grande ciotola, unite il latte, le uova e lo zucchero e mescolate. Tagliate il pane a fette e mettetelo in ammollo nella ciotola per circa mezz'ora.

Nel frattempo, lavate, sbucciate e pulite le mele, tagliatele a spicchi e mettetele in una casseruola.

Riempite con acqua fino a metà dell'altezza delle mele e cuocete le mele finché non saranno morbide.

Frullate le mele cotte con un frullatore a immersione, oppure passatele attraverso un setaccio o con il passaverdure. Aggiungete dello zucchero, cannella o vaniglia in polvere a piacere.

Fate sciogliere un po' di burro in una padella, prendete il pane dalla ciotola e rosolatelo su entrambi i lati fino a doratura. Tagliate la frittella di pane a pezzetti e, se di vostro gradimento, cospargeteli con cannella e uva sultanina. Infine, servite lo Brotschmarren con la salsa di mele ancora calda.

Tempo di preparazione: ca. 45 minuti.

---

# Quiche di verdure

Per utilizzare gli avanzi, le eccedenze e gli scarti di verdure

## Ingredienti per 1 quiche:

per la pasta:

- 250 g di farina di frumento
- 150 g di burro
- sale
- burro o olio per ungere la tortiera

per la glassa:

- 200 g di crème fraîche
- 3 uova
- sale, pepe, noce moscata

per il ripieno:

- 500 o 600 g di avanzi misti crudi o cotti o scarti di verdure (ad es. le parti verdi di porro, il gambo del cavolfiore)
- eventualmente 1 patata lessa
- ad lib. erbe fresche

## Preparazione:

Ammucchiate la farina sul piano di lavoro e formate una cavità al centro. Tagliate il burro in piccoli pezzi e inseriteli nella cavità della farina. Condite con un pizzico di sale e impastate fino ad ottenere un impasto compatto. Stendete l'impasto con un mattarello e mettetelo in uno stampo per quiche unto. Premete leggermente l'impasto e tagliate i bordi sporgenti. Fate alcuni buchi nella pasta con una forchetta. Mettete la teglia in frigorifero e lasciate riposare per almeno 30 minuti. Nel frattempo, mescolate gli ingredienti per la glassa.

Per il ripieno, tagliate le verdure, la patata e le erbe a piccoli pezzi e mescolate. Mettete il ripieno sull'impasto e poi versateci sopra la glassa, in modo uniforme. Coprite il ripieno con i pezzi di impasto che avevate precedentemente tagliato via dai bordi. Cuocete la quiche in forno con modalità ventilata a 180°C, per 30 – 35 minuti.

**Suggerimento:** per una quiche veloce, si può anche usare la pasta sfoglia pronta, al posto della pasta frolla fatta in casa.

Tempo di preparazione: ca. 1 ora e 15 minuti.

---

## **Crumble di frutta**

Per utilizzare la frutta molto matura

### **Ingredienti per 3 o 4 porzioni:**

- 600 g di frutta (ad es. mele, pere, prugne, pesche, frutti di bosco)
- olio per ungere
- ad lib. uva sultanina e/o noci
- 100 g di farina di frumento o di farro
- 75 g di fiocchi di avena
- 3 CT di zucchero di canna integrale
- cannella
- ad lib. scorza di limone biologico
- 100 g di burro (freddo)

### **Preparazione:**

Lavate la frutta, tagliatela a pezzi e mettetela in una teglia unta. Cospargete con uva sultanina e/o noci tritate a seconda dei gusti. In una ciotola, mescolate prima la farina, i fiocchi di avena, lo zucchero, la cannella ed eventualmente la scorza di limone grattugiata. Tagliate il burro in piccoli pezzi, aggiungetelo alla farina e impastate il tutto fino a formare delle grosse briciole oppure schiacciate l'impasto con uno schiacciapastate. Distribuite le briciole sopra la frutta. Infornate il crumble a 180°C (con modalità ventilata) per circa 30 minuti e servite appena sfornato, eventualmente accompagnato da una salsa alla vaniglia o da gelato alla vaniglia.

**Variazione vegana:** per un crumble vegano, utilizzate margarina vegetale al posto del burro.

Tempo di preparazione: ca. 45 minuti.

---

## **Mosa tirolese al latte**

Per utilizzare il latte che deve esse consumato il prima possibile

### **Ingredienti per 2 – 3 porzioni:**

- 1 l di latte (o latte e acqua in rapporto 2:1 o 1:1)
- 200 g di farina di grano o di farro
- sale
- noce moscata
- in base ai propri gusti, si può arricchire il piatto con burro, zucchero, cannella, cacao in polvere e semi di papavero macinati

### **Preparazione:**

Versate il latte in una grande casseruola poco profonda o in una grande padella di ghisa o acciaio inossidabile (non usare una padella antiaderente!) e scaldatelo. Setacciate la farina nel latte ancora freddo e mescolate con una frusta. Condite con un po' di sale e un po' di noce moscata. Mescolate costantemente, in modo che non si formino grumi. Non appena la purea comincia a bollire, abbassate il fuoco e fate cuocere la purea per altri 15 – 30 minuti. Mescolate di tanto in tanto. Verso la fine della cottura, si mescola solo in superficie, affinché sul fondo della padella si formi una crosticina marrone aromatica. A seconda dei gusti, la mosa può essere rifinita con burro fuso ancora caldo, un po' di zucchero, cannella, cacao in polvere o anche semi di papavero blu macinati.

Suggerimento: tradizionalmente, la mosa si mangia con i cucchiari e direttamente dalla padella.

Tempo di preparazione: ca. 30 minuti.

---

### **Gröstl con gli avanzi della settimana (rosticciata)**

Per utilizzare diversi avanzi di cibo che si sono accumulati

#### **Ingredienti:**

- avanzi di verdure crude e cotte, e di legumi lessi (zucca, cavolfiore, peperonata, fagioli, ceci, lenticchie, ecc.)
- olio per friggere
- avanzi di vari contorni (patate lesse, pasta, riso, polenta, canederli, ecc.)
- formaggio avanzato
- eventualmente avanzi di carne cotta o pesce cotto (arrosto, salsicce, ecc.)
- erbe fresche o essiccate (per esempio rosmarino)
- sale
- pepe
- 2 – 4 uova
- ad lib. un po' di latte
- erbe fresche per guarnire

#### **Preparazione:**

Tagliate le verdure crude a pezzi e rosolatele brevemente nell'olio. Tagliate tutti gli avanzi già cotti a pezzi o striscioline, aggiungeteli, rosolate e mescolate. Condite con erbe, sale e pepe. Sbattete le uova in una tazza, aggiungete, a piacere, un po' di latte e versate sul Gröstl. Lasciate cuocere le uova nella padella, mescolando diverse volte. Guarnite il Gröstl con erbe fresche e servite.

Suggerimento: lo speck ed altri salumi possono essere aggiunti al piatto prima che venga servito. Tuttavia è meglio non cuocerli insieme al Gröstl. Le eccedenze di cibo devono essere messe rapidamente in contenitori richiudibili e conservate in frigorifero o nel congelatore fino al momento del loro riutilizzo.

Tempo di preparazione: ca. 20 – 25 minuti.



La Guida "Con gli avanzi al meglio - Ricette e consigli per ridurre lo spreco di cibo" è disponibile gratuitamente presso la sede centrale del CTCU a Bolzano e presto anche presso le sedi distaccate oppure comodamente scaricabile sul proprio cellulare.

I consigli del Centro Tutela Consumatori Utenti su come evitare le eccedenze alimentari sono disponibili qui.

Un piccolo aiuto contro lo spreco alimentare: l'app "Una Buona Occasione" – gratuita, su App Store e Google Play, realizzata grazie ad un progetto congiunto delle Regioni Piemonte e Valle d'Aosta e del Centro Tutela Consumatori Utenti.

**Riciclare gli avanzi fa bene all'ambiente, alle risorse naturali e al portafoglio!**