

Giornata mondiale dell'alimentazione 2023

Lun 16/10/2023 - 11:32

Come si possono evitare gli sprechi alimentari?

Quest'anno la Giornata mondiale dell'Alimentazione, che ricorre il 16 ottobre, punta i riflettori sulla fame nel mondo e allo stesso tempo sull'importanza dell'acqua come elemento fondamentale della vita e della nostra alimentazione. Il modo in cui viene prodotto il cibo influisce infatti sulla disponibilità e sulla qualità dell'acqua, la quale viene consumata anche per la produzione di quegli alimenti che poi finiscono nella spazzatura.

Stando a modelli matematici, per la produzione di 1 kg di mele sono necessari circa 800 litri di acqua, per 1 kg di pane bianco 1.600 litri e per 1 kg di formaggio oltre 5.000 litri.¹ Se alla fine, questi alimenti non vengono consumati, ma smaltiti, il consumo d'acqua è stato vano. Oltre a frutta, verdura, pane e altri prodotti da forno, a finire il più delle volte nella spazzatura in ambito domestico sono gli avanzi dei pasti. Si può evitare di produrre questi avanzi di cibo, cucinando solo la quantità di cibo che si reputa strettamente necessaria al proprio consumo e a quello della propria famiglia. Per evitare, inoltre, che nei piatti venga avanzato del cibo, che poi verrebbe smaltito, si possono servire porzioni più piccole e dare una seconda porzione solo a chi la richiede.

“Quando è stato cucinato troppo cibo, si possono conservare le eccedenze in frigorifero e utilizzarle entro pochi giorni oppure congelarle per poterle conservare più a lungo”, suggerisce Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti. I consigli del CTCU riportati qui di seguito offrono qualche spunto su come riutilizzare al meglio gli avanzi di cibo più comuni.

I migliori consigli antispreco in cucina – dalla A alla Z

Resti e avanzi	Consigli e idee per ricette
Arance	Piccole quantità di arancia, tagliate a pezzettini, possono essere messe in una insalata .
Banane mature	Banane arrostate: sbucciate le banane, tagliatele a metà nel senso della lunghezza, e arrostitele in un po' di burro, su entrambi i lati , finché sono morbide e leggermente dorate. Servitele calde.
Biscottini di Natale	Dolce a strati: i biscotti di Natale avanzati possono essere sbriciolati insieme ad altri ingredienti: composta di mele, panna, crema di ricotta, ecc. in bicchieri trasparenti oppure in piccole ciotole.
Cavolfiore (cotto)	Purè di cavolfiore: il cavolfiore cotto può essere trasformato in purè e aggiunto al purè di patate o al sugo di pomodoro.
Champignon	Pizza alle verdure: tagliate gli champignon e altri avanzi di verdure e metteteli sulla pizza.
Cioccolato: San Nicolò oppure coniglietto di Pasqua	I pezzetti di cioccolata, avanzati da un coniglietto o da un San Nicolò possono essere aggiunti all' impasto di una torta . Il modo più rapido per "spaccare" la figura ancora avvolta è con un martello.

Resti e avanzi	Consigli e idee per ricette
Formaggio (a pasta semidura)	Il formaggio avanzato può essere usato per fare i canederli al formaggio grattugiato al posto del parmigiano.
Formaggio fresco	Avanzi di formaggio fresco possono essere aggiunti al sugo di pomodoro alla minestra .
Frutta	Piccole quantità di frutta tagliata a pezzettini possono essere incorporate nei muesli , a uno yogurt o a una crema di ricotta oppure servite come contorno per i pancake .
Kaminwurz (salame affumicato)	Avanzi di "Kaminwurz" (salame affumicato) possono essere utilizzati al posto dello speck nella preparazione dei canederli allo speck .
Mela (a fettine)	Apfelschmarren (frittata dolce di mele) : tagliare le mele a fettine sottili e cuocerle in padella, quindi unirvi l'impasto per lo <i>Schmarren</i> .
Olive	Con delle olive avanzate si possono arricchire un' insalata , un sugo di pomodoro o delle uova strapazzate .

Resti e avanzi	Consigli e idee per ricette
<p>Pane rafferma</p>	<p>Crostini e chips di pane: tagliate il pane a fette sottili, spennellatele d'oliva, conditele con delle erbe aromatiche e cuocetele in forno fino a doratura.</p> <p>Pangrattato: tagliate il pane a fette, lasciatelo seccare e poi tritatelo in un mixer.</p> <p>Pane per canederli: tagliate il pane a dadini, lasciateli seccare e conservateli in un contenitore con coperchio, fino al raggiungimento della quantità giusta per la preparazione dei canederli.</p>
<p>Pane rafferma (integrale)</p>	<p>Come dal pane bianco, anche dal pane integrale si possono ricavare crostini, chips di pane e simili.</p>
<p>Panna (liquida)</p>	<p>Avanzi di panna liquida possono essere trasformati in burro scuotendo il barattolo a vite di medie dimensioni.</p>
<p>Pasta (cotta)</p>	<p>Pasta rosolata: in una padella lasciate rosolare la pasta nell'olio e servitela con il pesto.</p> <p>Pasta fredda o insalata di pasta: preparate la pasta fredda, aggiungete condimenti freschi di stagione, mozzarella o feta e erbe aromatiche fresche.</p>
<p>Pomodori</p>	<p>I pomodori troppo maturi possono essere trasformati in una salsa di pomodoro.</p> <p>L'insalata di pomodori avanzata si può utilizzare per preparare la bruschetta.</p>

Resti e avanzi	Consigli e idee per ricette
Porro	Con qualche avanzo di porro si possono rendere più saporite le uov
Quark (formaggio)	Formaggio spalmabile alle erbe: aggiungendo erbe aromatiche fr formaggio quark avanzato, si può ottenere una deliziosa crema spa erbe. Questa è buona spalmata sul pane o sulle patate.
Salumi	Avanzi di salumi tagliati a piccoli pezzetti possono essere usati per c insalate di patate o di pasta.
Verdura	Piccole quantità di verdure possono essere utilizzate per un risotto mescolate al sugo di pomodoro.
Yogurt	Resti di yogurt possono essere aggiunti all' insalata oppure a una m
Zucchine (crude)	Le zucchine avanzate possono essere trasformate in " spaghetti " di tramite uno spiralizzatore, poi saltate brevemente in padella e conc sugo al pomodoro.

Con la 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. La guida è disponibile gratuitamente presso la sede centrale del CTCU a Bolzano, nelle sue sedi distaccate oppure presso lo Sportello mobile.

1 Fonti: www.waterfootprint.org; www.virtuelles-wasser.de; Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz (Ministero Federale tedesco dell’Ambiente, della Tutela della Natura, dell’Edilizia e della Sicurezza Nucleare).