

---

## Cucinare con gli avanzi... fino all'ultima briciola!

Mer 20/11/2024 - 09:26

### Ricette e consigli del CTCU per ridurre gli sprechi alimentari

**Utilizzare consapevolmente il cibo, fino all'ultima briciola: è questo il focus tematico della campagna di sensibilizzazione della Settimana europea per la riduzione dei rifiuti. Grazie alla Guida "Cucinare con gli avanzi" del Centro Tutela Consumatori Utenti (CTCU), sarà ancora più facile raggiungere tale obiettivo!**

Molti alimenti e pietanze finiscono spesso e anzitempo nel bidone della spazzatura, anche quando sono ancora perfettamente commestibili e pertanto troppo buoni per essere buttati. Ciò accade spesso con le eccedenze e gli avanzi di cibo, e i prodotti alimentari che hanno superato la data di consumo indicata sulla confezione ("da consumarsi preferibilmente entro..."). Un altro esempio è dato dal pane e dalla lattuga che vengono spesso gettati non appena non appaiono più completamente freschi e perdono il loro aspetto appetitoso. Anche il deperimento precoce gioca un ruolo importante nello spreco alimentare, ed è spesso la conseguenza di quando si acquistano quantità di cibo maggiori di quelle effettivamente necessarie. Se il cibo venisse tuttavia consumato per tempo, la maggior parte degli alimenti non arriverebbe a deteriorarsi e pertanto non andrebbe sprecata. Di fatto, almeno la metà degli sprechi alimentari domestici potrebbe essere evitata.

Quest'anno la **Settimana europea per la riduzione dei rifiuti (Serr), che si sta tenendo proprio questa settimana, dal 16 al 24 novembre**, è dedicata alla riduzione degli sprechi alimentari: "Buono fino all'ultima briciola". Evitare le eccedenze e gli sprechi alimentari è dunque all'ordine del giorno di questa settimana. "A tal fine è utile pianificare la spesa, acquistare gli alimenti in base alle proprie esigenze e sulla base di una lista della spesa, ignorare le offerte speciali di cui non si ha bisogno e riporre rapidamente e sistematicamente i prodotti acquistati nel frigorifero, nel congelatore e nella dispensa di casa", afferma Silke Raffeiner, l'esperta di nutrizione del Centro Tutela Consumatori Utenti (CTCU), riassumendo gli intenti più importanti dell'iniziativa. "Idealmente, i prodotti con una durata di

conservazione più breve dovrebbero essere collocati davanti a quelli con una durata di conservazione più lunga - secondo il principio di "ciò che prima entra, prima esce". Se avete acquistato una quantità eccessiva di cibo, potete magari congelarne una parte prima che raggiunga la data di scadenza e utilizzarla così in un secondo momento.

Le eccedenze e gli avanzi di cibo vanno conservati in frigorifero o nel congelatore fino a quando non verranno riutilizzati. Nella **Guida "Cucinare con gli avanzi"**, il Centro Tutela Consumatori Utenti ha raccolto circa 70 ricette per suggerire dei modi per riutilizzare la pasta (cotta) avanzata, mele e banane troppo mature, verdure sminuzzate, pane raffermo e molto altro ancora. **La guida è disponibile gratuitamente** presso la sede centrale a Bolzano e le filiali periferiche del CTCU e presso lo Sportello mobile dei consumatori (27 novembre 15:00-17:00 via Bastioni di Brunico, 6 dicembre 15:00-17:00 in Piazza della Rena a Merano, 10 dicembre 15:00-17:00 in Piazza Burgraviato a Naturno, 18 dicembre 15:00-17:00 via Bastioni di Brunico).

A proposito di **briciole**: dal pane raffermo si può facilmente ottenere del pangrattato. Basta che tagliate il pane a fette, lasciatele asciugare all'aria per qualche giorno e poi trasformate il pane duro in briciole con un mixer elettrico o meccanico oppure con un tritacarne. Per la sua conservazione si può utilizzare un barattolo a chiusura ermetica.