

# LA GAZZETTA DEL MEZZOGIORNO

## 15 dicembre 2018

**NIENTE SPRECHI**  
NUOVA VITA PER IL CIBO

Allarme avanzi durante le festività  
La soluzione? Trasformarli in nuove  
ricette ispirate alla dieta mediterranea

Tra gli esempi del riuso, con un arrosto  
è possibile fare delle polpette unendo  
della mollica di pane e prezzemolo

# La cena di Capodanno sotto il segno del riciclo

## Indispensabile creatività e pazienza per dar vita a nuovi piatti

**A**l mercato e al supermercato la lista delle cose da comprare è lunga e poi si prende anche qualcosa in più non si sa mai mancasse: ecco così che tra la cena della Vigilia, il pranzo di Natale, i festeggiamenti di Santo Stefano, per non parlare del Capodanno subito dopo, nelle case degli italiani c'è l'invasione delle pietanze, con tutti i fornelli della cucina accesi per i piatti della tradizione o nuove leccornie. Il risultato? Menù di almeno sei portate, tra antipasti, primi piatti, secondi con contorni e dolci vari.

Un'overdose di cibo rispetto alle reali esigenze, che per 1 italiano su 2 ogni anno si traduce in un incubo ricorrente: almeno 2 kg di cibo, tra pasta fatta in casa, piatti di carne e insalate di rinforzo, panettoni e dolci tradizionali, che rimangono intoccati.

E allora cosa farne? Dagli chef arrivano i consigli per riutilizzarli in maniera creativa e golosa, realizzando piatti in linea con i principi della dieta mediterranea, magari dopo averli congelati per il cenone di Capodanno.

Chi l'ha detto che il riciclo è solo con i rifiuti? La tendenza del *re-use* arriva ora direttamente in cucina.

Uno studio promosso dal **Polli** Cooking Lab su circa 1500 italiani tra i 30 e i 65 anni e attraverso un panel di esperti attraverso un monitoraggio online sui principali social network fa il punto sull'allarme avanzi durante le festività. La soluzione? Trasformarli in nuove ricette ispirate alla dieta mediterranea.

«Creare ricette di riciclo è una metodica assolutamente consigliabile per non sprecare gli alimenti - afferma il nutrizionista Luca Piretta -. Il metodo del congelamento permette di conservare il cibo senza intaccare i benefici nutrizionali. Questo processo va fatto quando il prodotto è al massimo della sua freschezza per garantire il miglior livello di proprietà organolettiche e la migliore sicurezza da contaminazioni batteriche. Il congelamento non è un processo di sterilizzazione, ma semplicemente arresta la crescita dei microrganismi e a differenza del surgelazione può alterare la struttura cellulare dell'alimento con perdita della sua qualità (ma non della sua salubrità). Di conseguenza se il prodotto da congelare non è freschissimo e la carica batterica è alta, quando viene scongelato il prodotto è rapidamente deteriorabile. Inoltre è bene ricordare sempre che non si pos-

sono ricongelare alimenti già scongelati».

Secondo gli chef, il riutilizzo degli avanzi rappresenta una vera e propria arte, celebrata da libri best seller e programmi tv. Un'occasione perfetta per sbizzarrirsi è il cenone di Capodanno che potrebbe essere sotto il segno del riciclo a tavola.

I segreti per un perfetto menù preparato con gli avanzi? Uno solo: non lasciarsi intimorire perché ogni piatto già pronto può trasformarsi in un'altra pietanza, basta armarsi di creatività e pazienza, magari combinandoli con altri ingredienti. Ad esempio, con un arrosto è possibile fare delle polpette unendo della mollica di pane e del prezzemolo.

«A proposito di sprechi da evitare - afferma lo chef Daniele Canzian del ristorante milanese Daniel - col panettone "Omaggio a Milano", con riso e zafferano, per esempio, preparo sia ricette dolci che salate. Per la ricetta dolce basta "biscottare" le fette di panettone in forno per pochi minuti, per poi usarlo per creare un tiramisù alternativo. La ricetta salata prevede invece che le fette, dopo essere state sfornate, vengano farcite con prosciutto crudo, maionese e insalata per creare un sandwich gustosissimo e anti spreco...».



# LA GAZZETTA DEL MEZZOGIORNO

15 dicembre 2018



**NO SPRECHI**  
Tanto il cibo  
che avanza  
durante  
le feste  
Buona norma  
non gettare  
Polpette  
e frittate  
per riciclare

