

HELPCONSUMATORI.IT

19 dicembre 2018

<http://www.helpconsumatori.it/acquisti/consumi/natale2018-polli-cooking-lab-il-re-use-in-cucina-abbatte-lo-spreco-di-cibo/171419>

Natale2018, Polli Cooking Lab: il re-use in cucina abbatte lo spreco di cibo

A Natale, tra pranzi e cene, lo spreco di cibo è dietro l'angolo. Saranno circa 2 i chili di leccornie che non riusciremo a stipare come riserve adipose e che finiranno invece nel cestino dei rifiuti. Un vero peccato però gettare le tartine dell'antipasto, la lasagna farcita, il roast-beef e il panettone. Che fare allora? Semplice, riutilizzare tutto ciò che si può per come base di partenza per il pranzo di Capodanno. La tendenza del re-use arriva ora direttamente in cucina. È quanto emerge da uno studio promosso dal Polli Cooking Lab. "Il Natale", commenta Manuela Polli, Pr&Communication Manager di Polli, "è visto, anche, come **momento preferito per dar sfogo alla propria fantasia e cucinare piatti deliziosi**. Uno dei segreti per ottimizzare la spesa, poi, è quello di 'dare una nuova vita' agli avanzi di cibo creando così delle ricette che siano, al tempo stesso, gustose e leggere. In un'epoca in cui la 'doggy-bag' sta diventando sempre più comune, infatti, **il riciclo in cucina è una tendenza che viene praticata sempre di più** nella logica di condividere ed apprezzare pietanze creative con le persone a cui si vuole bene".



Cosa avanza di più dopo il pranzo di Natale? Insalata russa (47%), seguiti da arrostiti e abbacchio (49%), capitone e fritti di pesce (37%) e soprattutto i dolci: pandori con creme di mascarpone (56%), pastiere napoletane (42%), struffoli (36%) e cassate (29%).

Sull'importanza di non buttare questi piatti e di riutilizzarli sono concordi nutrizionisti (84%) e chef stellati (87%). Secondo il parere dei primi, **congelare gli avanzi permette di mantenere inalterate le caratteristiche delle materie prime (78%)** per essere consumati durante l'anno senza l'ansia da abbuffata a tutti i costi. A beneficiarne sarà in primo luogo il

portafoglio, ottimizzando la spesa sostenuta (76%) e poi la salute (68%), grazie a ricette leggere e gustose in linea con i principi della dieta mediterranea.



HELPCONSUMATORI.IT

19 dicembre 2018

<http://www.helpconsumatori.it/acquisti/consumi/natale2018-polli-cooking-lab-il-re-use-in-cucina-abbatte-lo-spreco-di-cibo/171419>

“Creare ricette di riciclo è una metodica assolutamente consigliabile per non sprecare gli alimenti”, afferma il nutrizionista Luca Piretta, **“L'importante è salvaguardare la salubrità del piatto** per non mettere a repentaglio la salute del consumatore e scongiurare qualsiasi rischio chimico o biologico per non aver conservato a dovere gli alimenti. Il metodo del congelazione permette di preservare 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 della 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** poiché ha subito le degradazioni enzimatiche iniziate già prima del congelamento. Ricordiamo sempre che non si possono ricongelare alimenti già scongelati”.

Secondo i masterchef, il riutilizzo degli avanzi rappresenta una vera e propria arte, celebrata da libri e programmi tv. Un'occasione perfetta per sbizzarrirsi è il cenone di Capodanno (57%) che secondo gli esperti potrebbe essere sotto il segno del riciclo a tavola.

I segreti per un perfetto menù preparato con gli avanzi? **Non lasciarsi intimorire**: ogni piatto già pronto può trasformarsi in un'altra pietanza, basta armarsi di creatività e pazienza. Per poter rinvigorire i sapori può bastare riscaldarli oppure condirli con un po' di olio a crudo, oppure combinarli con altri ingredienti leggeri, come delle verdure, sulla base di quello che si trova in frigo al momento.

D'altra parte, è ben noto che per gli italiani le feste sono momenti particolarmente importanti perché permettono di riassaporare i prodotti tipici del periodo (63%), sono l'occasione perfetta per stare con amici e parenti (49%) e per riscoprire le specialità del territorio (57%).

In molti si stanno organizzando per celebrare la vigilia di Natale, il 25 e Santo Stefano (74%) a casa, ma c'è anche chi preferisce pranzare fuori (26%). Tra coloro che festeggeranno tra le mura domestiche, 6 su 10 prepareranno i piatti tipici delle feste (66%) o comunque indicati per l'inverno (17%). In pochi (7%) invece punteranno sul fattore innovazione.



HELPCONSUMATORI.IT

19 dicembre 2018

<http://www.helpconsumatori.it/acquisti/consumi/natale2018-polli-cooking-lab-il-re-use-in-cucina-abbatte-lo-spreco-di-cibo/171419>

Nonostante l'attuale crisi economica influisca sul potere d'acquisto degli italiani, **per le festività la maggior parte è pronta a fare qualche strappo alla regola, acquistando le migliori materie prime (44%)** con cui preparare le ricette tradizionali. Per 7 italiani su 10 Natale fa rima con piatti tipici del territorio (69%) a base di ingredienti stagionali, come legumi (63%), verdure invernali tipo carciofi e patate (77%), oppure con la classica insalata russa (73%) o cacciagione (56%) e pesce (58%).

Per 1 su 2 (53%) i sapori classici trasmettono alla gente certezze e rassicurano, quello di cui più hanno bisogno in questo periodo. In media, un pranzo delle feste prevede almeno 10 invitati (68%), ma c'è anche una minoranza che avrà al suo fianco non meno di una ventina di persone (26%), tra parenti ed amici. Tutto questo genera un effetto 'overdose' di cibo che può risultare pericoloso. In media, il 49% degli italiani prepara un menù 'abbuffata' composto da almeno 6 portate, comprensive di una scelta tra due antipasti, due primi, un secondo con contorno e almeno due dolci fatti in casa.

