



Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti

*Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori*

Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2

39100 Bolzano

Tel. 0471 975597

info@verbraucherzentrale.it

Natale: banchetti senza avanzzi

Lun 23/12/2019 - 11:38

Durante le festività natalizie si desidera viziare i propri cari con tante cose buone da mangiare. Spesso si comprano e si servono quantità di cibo maggiori di quelle che effettivamente vengono consumate – e alimenti in eccedenza o avariati finiscono copiosi nella spazzatura. Con i consigli del Centro Tutela Consumatori Utenti si può evitare che ciò accada.

Quante persone sono invitate? Quali pietanze intendiamo preparare? Che ingredienti ci servono e in quale quantità? Cosa abbiamo già a casa e cosa dobbiamo ancora comprare? Con una pianificazione attenta è possibile fare una spesa commisurata al fabbisogno. “Basta un rapido sguardo al frigorifero e alla dispensa per capire cosa abbiamo già e cosa occorre comprare, e per valutare cosa andrebbe consumato per primo”, spiega Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti. È molto utile stilare una lista della spesa dettagliata, specialmente se si intende fare una spesa abbondante. Per evitare di cedere all'impulso di comprare, bisognerebbe attenersi rigorosamente alla lista e ignorare, il più possibile, offerte di qualsiasi genere.

Prodotti da banco frigo, alimenti surgelati e cibi facilmente deperibili vanno riposti nel congelatore o nel frigorifero subito dopo la spesa, in modo che la catena del freddo non venga interrotta troppo a lungo. “Qualora sia stato acquistato troppo, è meglio congelare subito i cibi in eccesso”, suggerisce la nutrizionista. “Nel freezer, infatti, quasi tutti gli alimenti si possono conservare per alcuni mesi”.

Sistemando le cose in frigorifero, è utile seguire il principio “first in, first out”: gli alimenti deperibili che erano già in frigo vanno messi davanti, mentre ciò che è stato appena acquistato va sistemato dietro. In questo modo vengono consumati prima i prodotti con termine di conservazione più breve e poi quelli con un termine più lungo.

Infine, al momento del banchetto, è meglio servire porzioni piccole ed eventualmente aggiungere su richiesta, evitando così di buttare ciò che potrebbe restare sul piatto. Gli avanzzi rimasti nella pentola possono essere riscaldati in un secondo momento o combinati con altri ingredienti.

È importante che i resti di cibo vengano conservati, fino al loro riutilizzo, in un contenitore richiudibile posto in frigorifero. Se invece è chiaro che non verranno consumati nel giro di pochi giorni, è meglio

congelarli subito e utilizzarli in un altro momento.

Qualora siate a corto di idee fantasiose su come sfruttare gli avanzi, in internet trovate molte ricette per il riutilizzo creativo dei resti di cibo, tra cui alcune ideate da grandi chef.

“Avanzi di patate cucinate possono essere usati, ad esempio, nella preparazione di sformati di patate, nei quali si possono aggiungere anche resti di formaggio, verdure cotte, besciamella o ragù”, suggerisce il Centro Tutela Consumatori Utenti. Mele non più tanto fresche o belle si prestano perfettamente alla preparazione di mele al forno o mele cotte. Il pane raffermo può essere impiegato – oltre che per i canederli – per fare dolci come lo Scheiterhaufen o il Brotschmarren.

Al ristorante sarà magari possibile ordinare una porzione piccola anziché una normale. Altrimenti ci si può far mettere via ciò che è avanzato e portarselo a casa: sono sempre di più i ristoranti che offrono ai propri clienti questa possibilità.

L'iniziativa “Diario dei rifiuti alimentari” del CTCU è stata prolungata fino al 6 gennaio 2020: tutte le famiglie dell'Alto Adige sono invitate a tenere un diario per una settimana sugli alimenti buttati, annotando quali e quanti cibi finiscono nella spazzatura e per quale motivo.

<https://www.consumer.bz.it/it/diario-dei-rifiuti-alimentari>