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

Cucinare con gli avanzi - la ricetta della settimana

Lun 09/11/2020 - 09:39

Una buona occasione per non sprecare il cibo, produrre meno rifiuti e risparmiare denaro!

È sempre più importante accrescere la propria consapevolezza per quanto riguarda temi quali lo spreco alimentare e il riciclo degli alimenti. Tutto questo perché annualmente un terzo degli alimenti prodotti per il consumo umano viene perso o sprecato. Ai consumi delle famiglie è attribuibile una cospicua parte del problema.

Grazie a diversi studi e all'iniziativa del CTCU "Diario dello spreco alimentare", si è potuto infatti constatare che nella spazzatura finiscono soprattutto quegli alimenti considerati non più abbastanza freschi. Questo spreco deriva dal fatto che si acquistata più di quanto è necessario, si cucina più di quanto viene mangiato e non si conservano correttamente gli alimenti.
Alcuni studi condotti in Germania dimostrano che circa il 16% dei rifiuti alimentari nelle abitazioni private è costituito da cibo cotto. Di solito finisce nel cestino perché è stata cucinata una quantità eccessiva o gli avanzi non sono stati riutilizzati in tempo.

Per contrastare questo fenomeno, il CTCU raccoglie ricette preparate utilizzando avanzi di cibo e/o alimenti non più del tutto freschi oppure in eccedenza.
Una delle ricette di "riciclo" degli avanzi pervenutaci è la seguente:

Muffin salati di pasta

Idea ricetta: Monika Mareso
per recuperare gli avanzi di: pasta cotta, verdure
Tempo di preparazione: 25-30 minuti

Ingredienti:

- pasta cotta avanzata
- avanzi di verdura, ad esempio pomodori, piselli, zucchine, zucca
- un po' di cipolla a piacere
- olio per ungere la teglia
- 1 uovo (sufficiente per 6 muffin)
- un po' di latte
- sale
- pepe
- erbe fresche o essiccate
- formaggio
- burro

Preparazione:
Tagliate le verdure a cubetti e tritate finemente la cipolla. Mescolate la pasta con le verdure e la cipolla e ponete il composto in stampi per muffin precedentemente unti. Gli spaghetti vanno prima arrotolati con una forchetta. Mescolate l'uovo con un po' di latte, conditelo con sale, pepe ed erbe aromatiche e versatelo sopra i muffin di pasta. Grattugiate il formaggio e cospargetelo sui muffin. Mettete un pezzettino di burro su ogni muffin. Cuocete i muffin a 200°C (con forno ventilato, a 180°C) per 15-20 minuti.

Anche voi conoscete una ricetta collaudata per il recupero degli avanzi di cibo e degli alimenti? Inviatecela (indicandone la fonte) a: info@centroconsumatori.it.

Con **l'app UBO** potete scoprire deliziose ricette di recupero anche per altri cibi avanzati!
L'app "Una Buona Occasione": l'antidoto contro lo spreco alimentare! Gratuita su App Store e Google Play.
Un progetto congiunto delle Regioni Piemonte, Valle d'Aosta e del CTCU.