



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 23/11/2020 - 10:05

**Una buona occasione per limitare lo spreco degli alimenti, produrre meno rifiuti e risparmiare denaro!**



Una Buona Occasione  
Eine gute Gelegenheit

È sempre più importante sensibilizzare l'opinione pubblica su questioni come i rifiuti alimentari e il riciclaggio del cibo. Ogni anno, infatti, un terzo dei prodotti alimentari destinati al consumo umano va perso o sprecato. Parte del problema è riconducibile al consumo domestico.

Grazie a diversi studi e all'iniziativa "Diario dei rifiuti alimentari" del Centro Tutela Consumatori Utenti si è potuto constatare che i cibi che non vengono più percepiti come freschi finiscono nella spazzatura. Questo spreco deriva dal fatto che si acquista più del necessario, si cucina più di quanto si mangia e non si conservano correttamente gli alimenti.

Studi condotti in Germania dimostrano che circa il 16% dei rifiuti alimentari prodotti nelle abitazioni private è costituito da cibo cotto, che in genere finisce nel bidone delle immondizie perché sono state cucinate quantità eccessive o perché gli avanzi non sono stati riutilizzati in tempo.

Per contrastare questo fenomeno, il CTCU raccoglie ricette che prevedono l'utilizzo di avanzi di cibo e/o alimenti non più completamente freschi o in eccedenza.

Una delle ricette per "riciclare" gli avanzi di cucina è la seguente:

## Gnocchi di pane e spinaci o quark

Ricetta basata su un'idea di: Monika Mareso

per utilizzare avanzi di: pane raffermo

Tempo richiesto: circa 40 minuti

### Ingredienti:

- 300 g di pane raffermo
- 100 ml di latte
- 3 cucchiaini di formaggio grana grattugiato
- 2 uova
- a seconda dei gusti:
  - 2 manciate di foglie di spinaci scottate e strizzate
- oppure:
  - 150 g di quark o ricotta
  - erba cipollina fresca
- sale
- pepe
- noce moscata secondo i gusti
- pangrattato quanto serve
- 5 cucchiaini di farina
- formaggio grana
- olio d'oliva

### Preparazione:

Tagliare il pane grossolanamente, ammorbidirlo nell'acqua per 1 o 2 minuti e successivamente strizzarlo. Aggiungere il latte e impastare con il pane, quindi spremere di nuovo il liquido in eccesso. Unire al composto il formaggio grana, le uova sbattute, gli spinaci finemente tritati e scottati o la ricotta e l'erba cipollina sminuzzata. Condire con sale, pepe ed eventualmente noce moscata e amalgamare bene tutti gli ingredienti. Se l'impasto risulta troppo umido, aggiungere del pane grattugiato. Scaldare l'acqua in una pentola appena sotto il punto di ebollizione e salare. Formare con l'impasto gnocchi delle dimensioni di una noce, passarli nella farina e cuocerli in acqua calda per alcuni minuti (l'acqua non deve bollire). Estrarre gli gnocchi con una schiumarola e metterli in una pirofila o una padella leggermente unta. Spolverizzarli con un po' di formaggio grana e cospargervi qualche goccia di olio d'oliva. Cuocere gli gnocchi in forno a 180°C per circa 15 minuti o farli dorare su tutti i lati in una padella a fiamma non troppo alta. A seconda dei gusti, anziché con olio d'oliva e formaggio grana gli gnocchi possono essere serviti anche al burro e salvia, al sugo di pomodoro o al ragù .

**Conoscete anche voi una comprovata ricetta che consenta di sfruttare gli avanzi di cibo e prodotti alimentari? Inviatela (indicandone la fonte) al seguente indirizzo: [info@centroconsumatori.it](mailto:info@centroconsumatori.it).**

Con l'**app UBO** trovate gustose ricette da preparare anche con altri avanzi di cibo!

App "Eine gute Gelegenheit – Una Buona Occasione": un piccolo rimedio per contrastare lo spreco alimentare! Scaricabile gratuitamente mediante App Store e Google Play.

Un progetto congiunto tra le regioni Piemonte, Valle d'Aosta e il Centro Tutela Consumatori Utenti di Bolzano.