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

Pasqua senza sprechi

Gio 14/04/2022 - 14:16

Alcune idee e consigli del CTCU

Colombe e torte pasquali, prosciutti pasquali, uova colorate: di norma non tutto viene consumato nella giornata di Pasqua. Il Centro Tutela Consumatori Utenti fornisce allora alcuni, utili consigli su come far buon uso degli avanzi di cibo, nel periodo successivo all'imminente festività.

La spesa pasquale consapevole comincia a casa. Dare in anticipo un'occhiata al frigorifero e alla dispensa aiuta a capire di cosa ci sia effettivamente bisogno e a fare così una lista della spesa consapevole. Soprattutto quando ci sono ospiti, però, non sempre è possibile stimare l'esatta quantità di alimentari necessaria e si finisce, magari, con l'eccedere negli acquisti; il che, di per sé, non è un problema, se si sa ovviamente come utilizzare il cibo che dovesse avanzare. Con i seguenti consigli e ricette del Centro Tutela Consumatori Utenti, le prelibatezze avanzate potranno essere apprezzate anche dopo Pasqua.

Utilizzare gli avanzi invece che buttarli
Gli alimenti deperibili, come ad esempio il prosciutto, dovrebbero essere consumati il prima possibile. Il prosciutto avanzato può essere tagliato in piccoli pezzetti e usato per fare delle ottime tagliatelle al prosciutto oppure dei canederli allo "speck"; gli stessi possono anche essere congelati ed essere utilizzati quindi in un secondo momento. Le uova sode con il guscio intatto possono essere conservate in frigorifero per 2-4 settimane; quelle con il guscio danneggiato dovrebbero essere consumate il prima possibile. Le uova sode possono essere usate per delle insalate oppure per preparare una crema di uova sode o ancora la famosa "salsa bolzanina". Quest'ultima in Alto Adige viene servita in abbinamento agli asparagi bianchi. L'uovo sodo tagliato a spicchi sta bene anche in un'insalata verde oppure consumato assieme ad un insalata con il tarassaco (o dente di leone). Gli avanzi dei prodotti da forno (trecce, pagnotte e nidi pasquali) sono adatti per fare lo "Scheiterhaufen" (sformato di mele e pane) oppure il "Brotschmarren" (omelette spezzata di pane e riso). Gli stessi avanzi possono essere anche affettati, ridotti in porzioni e congelati, per essere successivamente scongelati e cotti in forno in un secondo

momento.

Una ricetta: “wrap” al prosciutto (per 3 wraps)
Preparare un impasto con 200 g di farina di grano tenero, un pizzico di sale, due cucchiaini d’olio e 100 ml di acqua tiepida; coprire quindi con una pellicola e lasciar riposare per 30 minuti. Per il ripieno, lavare 3 foglie di lattuga iceberg, scolarle e tagliarle a strisce. Preparare il formaggio spalmabile, 3 fette di prosciutto (pasquale), sale e pepe. Dividere l'impasto in tre parti. Formare con ciascuna una palla e stenderla in una sfoglia sottile con un mattarello, quindi cuocerla in una padella antiaderente senza olio su entrambi i lati. La tortilla pronta è ancora morbida e ha piccole macchie marrone chiaro. Spalmarci immediatamente la crema di formaggio e coprire con lattuga e prosciutto. Condire con sale e pepe a piacere. Piegare la tortilla un po' a sinistra e a destra e poi arrotolarla. Tagliare gli wraps a metà, prima di servire.

Altra ricetta: “Om Ali” (ricetta egiziana, 4-5 porzioni)
Tagliare a pezzi mezza colomba o 375 grammi di treccia o pagnotta pasquale e sistemarli in una teglia unta. Cospargerci sopra una manciata di mandorle tritate grossolanamente, 75 grammi di uva sultanina e 4 cucchiai di cocco grattugiato. Scaldare ½ litro di latte (o bevanda di avena) in una casseruola, aggiungere la vaniglia in polvere e dolcificare con zucchero a piacere. Versare il latte caldo nella teglia. I pezzi di torta devono essere coperti, ma la teglia non va riempita troppo, altrimenti il liquido può traboccare nel forno. Montare 100 ml di panna a neve e spalmarla sulla torta. Cuocere in forno a 200°C (180°C se a convezione) per circa 20 minuti fino a doratura, lasciar raffreddare un po’ e servire calda.

Biscotti di cereali al cioccolato
Sciogliere lentamente a bagnomaria 100 g di cioccolato (coniglietti di Pasqua o uova di cioccolato avanzate). Mettere 100 g di cereali in una ciotola e mescolare con il cioccolato fuso. Usare due cucchiaini per mettere piccoli mucchietti del composto su una teglia rivestita di carta da forno o riempire piccoli stampi di carta e lasciare raffreddare.

Con l’App “Una Buona Occasione” trovate gustose ricette da preparare anche con altri avanzi di cibo; l’app è scaricabile gratuitamente mediante App Store e Google Play. “UBO” è un progetto congiunto tra le Regioni Piemonte e Valle d’Aosta e il Centro Tutela Consumatori Utenti dell’Alto Adige.