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

Giornata mondiale dell'alimentazione 2023

Lun 16/10/2023 - 11:32

Come si possono evitare gli sprechi alimentari?

Quest'anno la Giornata mondiale dell'Alimentazione, che ricorre il 16 ottobre, punta i riflettori sulla fame nel mondo e allo stesso tempo sull'importanza dell'acqua come elemento fondamentale della vita e della nostra alimentazione. Il modo in cui viene prodotto il cibo influisce infatti sulla disponibilità e sulla qualità dell'acqua, la quale viene consumata anche per la produzione di quegli alimenti che poi finiscono nella spazzatura.

Stando a modelli matematici, per la produzione di 1 kg di mele sono necessari circa 800 litri di acqua, per 1 kg di pane bianco 1.600 litri e per 1 kg di formaggio oltre 5.000 litri.[1] Se alla fine, questi alimenti non vengono consumati, ma smaltiti, il consumo d'acqua è stato vano. Oltre a frutta, verdura, pane e altri prodotti da forno, a finire il più delle volte nella spazzatura in ambito domestico sono gli avanzi dei pasti. Si può evitare di produrre questi avanzi di cibo, cucinando solo la quantità di cibo che si reputa strettamente necessaria al proprio consumo e a quello della propria famiglia. Per evitare, inoltre, che nei piatti venga avanzato del cibo, che poi verrebbe smaltito, si possono servire porzioni più piccole e dare una seconda porzione solo a chi la richiede.
"Quando è stato cucinato troppo cibo, si possono conservare le eccedenze in frigorifero e utilizzarle entro pochi giorni oppure congelarle per poterle conservare più a lungo", suggerisce Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti. I consigli del CTCU riportati qui di seguito offrono qualche spunto su come riutilizzare al meglio gli avanzi di cibo più comuni.

I migliori consigli antispreco in cucina – dalla A alla Z

Resti e avanzi	Consigli e idee per ricette
Arance	Piccole quantità di arancia, tagliate a pezzettini, possono essere me **insalata**.
Banane mature	**Banane arrostite**: sbucciate le banane, tagliatele a metà nel senso lunghezza, e arrostitele in un po' di burro, su entrambi i lati , finché morbide e leggermente dorate. Servitele calde.
Biscottini di Natale	**Dolce a strati**: i biscotti di Natale avanzati possono essere sbriciolat insieme ad altri ingredienti: composta di mele, panna, crema di ricc ecc. in bicchieri trasparenti oppure in piccole ciotole.
Cavolfiore (cotto)	**Purè di cavolfiore**: il cavolfiore cotto può essere trasformato in pure aggiunto al purè di patate o al sugo di pomodoro.
Champignon	**Pizza alle verdure**: tagliate gli champignon e altri avanzi di verdure metteteli sulla pizza.
Cioccolato: San Nicolò oppure coniglietto di Pasqua	I pezzetti di cioccolata, avanzati da un coniglietto o da un San Nicol possono essere aggiunti all'**impasto di una torta**. Il modo più rapid "spaccare" la figura ancora avvolta è con un martello.

Resti e avanzi	Consigli e idee per ricette
Formaggio (a pasta semidura)	Il formaggio avanzato può essere usato per fare i **canederli al form** grattugiato al posto del parmigiano.
Formaggio fresco	Avanzi di formaggio fresco possono essere aggiunti al **sugo di pom** alla **minestra**.
Frutta	Piccole quantità di frutta tagliata a pezzettini possono essere incorp **muesli**, a uno **yogurt** o a una **crema di ricotta** oppure servite come per i **pancake**.
Kaminwurz (salame affumicato)	Avanzi di "Kaminwurz" (salame affumicato) possono essere utilizzat speck nella preparazione dei **canederli allo speck**.
Mela (a fettine)	***Apfelschmarren*** **(frittata dolce di mele)**: tagliare le mele a fettine sott padella, quindi unirvi l'impasto per lo *Schmarren*.
Olive	Con delle olive avanzate si possono arricchire un'**insalata**, un **sugo** delle **uova strapazzate**.

Resti e avanzi	Consigli e idee per ricette
Pane raffermo	**Crostini e chips di pane**: tagliate il pane a fette sottili, spennellatele d'oliva, conditele con delle erbe aromatiche e cuocetele in forno fin **Pangrattato**: tagliate il pane a fette, lasciatelo seccare e poi tritatelo **Pane per canederli**: tagliate il pane a dadini, lasciateli seccare e con contenitore con coperchio, fino al raggiungimento della quantità g preparazione dei canederli.
Pane raffermo (integrale)	Come dal pane bianco, anche dal pane integrale si possono ricavare **crostini, chips di pane** e simili.
Panna (liquida)	Avanzi di panna liquida possono essere trasformati in **burro** scuote barattolo a vite di medie dimensioni.
Pasta (cotta)	**Pasta rosolata**: in una padella lasciate rosolare la pasta nell'olio e se con il pesto. **Pasta fredda o insalata di pasta**: preparate la pasta fredda, aggiun fresche di stagione, mozzarella o feta e erbe aromatiche fresche.
Pomodori	I pomodori troppo maturi possono essere trasformati in una **salsa d** L'insalata di pomodori avanzata si può utilizzare per preparare la **br**

Resti e avanzi	Consigli e idee per ricette
Porro	Con qualche avanzo di porro si possono rendere più saporite le **uov**
Quark (formaggio)	**Formaggio spalmabile alle erbe**: aggiungendo erbe aromatiche fr formaggio quark avanzato, si può ottenere una deliziosa crema spa erbe. Questa è buona spalmata sul pane o sulle patate.
Salumi	Avanzi di salumi tagliati a piccoli pezzetti possono essere usati per c **insalate di patate o di pasta**.
Verdura	Piccole quantità di verdure possono essere utilizzate per un **risotto** mescolate al **sugo di pomodoro**.
Yogurt	Resti di yogurt possono essere aggiunti all'**insalata** oppure a una **m**
Zucchine (crude)	Le zucchine avanzate possono essere trasformate in **"spaghetti" di** tramite uno spiralizzatore, poi saltate brevemente in padella e conc sugo al pomodoro.

Idee: Centro Tutela Consumatori Utenti di Bolzano e Verbraucherzentrale Bayern (Centro Tutela Consumatori Baviera)

Con la guida “**Cucinare con gli avanzi – Il recupero creativo delle eccedenze e degli avanzi alimentari**”, il Centro Tutela Consumatori Utenti (CTCU) mostra come preparare nuovi piatti a partire dalle eccedenze e dagli avanzi di cibo e di pietanze, e fornisce informazioni sull’acquisto in base alle necessità, sulla conservazione ottimale degli alimenti e sull’utilizzo delle eccedenze e degli avanzi di cibo. La guida è disponibile gratuitamente presso la sede centrale del CTCU a Bolzano, nelle sue sedi distaccate oppure presso lo Sportello mobile.

---

1 Fonti: www.waterfootprint.org; www.virtuelles-wasser.de; Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz (Ministero Federale tedesco dell'Ambiente, della Tutela della Natura, dell'Edilizia e della Sicurezza Nucleare).