

In vista del Natale, e con la prospettiva delle tavolate pantagrueliche, abbiamo pensato a un piccolo vademecum per chi vuole imparare l'arte del riciclo e degli acquisti meditati

# Pranzi senza sprechi, ecco le 10 regole per salvare gli avanzi

**È** un classico dei pranzi e delle cene natalizie: ogni anno ci ripromettiamo di non esagerare, ma poi prepariamo tanto cibo da avanzarne a sufficienza per un pranzo di eguale portata. Non c'è niente da fare, a Natale parte il "compro cibo" compulsivo. Della serie: "Non si sa mai che i nostri ospiti muoiano di fame". Il problema è che poi ci ritroviamo chili di avanzi, cibi e prodotti ancora commestibili che rischiano di finire nella spazzatura.

Da qualche mese è entrata in vigore la Legge anti-spreco che facilita le donazioni di cibo da parte di negozi, supermercati, ristoranti e mense agli enti solidali. Un buon traguardo, anche se ciò non toglie che la prima lotta allo spreco va fatta in famiglia. Secondo un rapporto realizzato da Waste Watchers, ogni famiglia italiana butta tra i 200 grammi e i 2 chilogrammi di alimenti ogni

settimana che equivalgono a circa 7,1 euro. Durante le feste i rifiuti aumentano in misura esponenziale: pranzi e cene natalizie si traducono in 33mila tonnellate di rifiuti. Per evitare gli sprechi a Natale, vi proponiamo alcune semplici regole che spaziano dalla spesa al supermercato alla cottura salva-energia, fino al riutilizzo degli avanzi, con alcune ricette suggerite da Franco Aliberti, chef campano cofondatore di Evviva, caffetteria, pasticceria e ristorante in Riccione, che ha fatto della cultura anti-spreco la sua filosofia in cucina. (Per chi vuole approfondire, terrà un laboratorio all'Accademia del Gusto di Osio Sotto il 23 novembre – info: [www.ascomformazione.it](http://www.ascomformazione.it)).

## 1. RICETTE SEMPLICI E CON PRODOTTI CHE AVETE GIÀ

Contenere lo spreco significa anche ottimizzare i costi. Scegliete quindi ricette che vi permettano di utilizzare anche quello che avete già in dispensa. È il primo accorgimento da considerare, anche se sembra banale. In questo modo non si spende troppo per comprare altro lasciando magari scadere quello che è già a portata di mano.

Inoltre evitate ricette che comportino l'acquisto di prodotti costosi. Bandite quindi aragoste e crostacei e via libera a cozze (si possono cucinare in moltissimi modi spendendo poco), ricciola, alice, rana pescatrice, palamita, sgombro, vongola verace, rombo, polpo e seppie, controllando la provenienza. Piatti consigliati: per un menù di pesce, crostini con acciughe e capperi o frittelle di baccalà alle erbe aromatiche, filetti di merluzzo e baccalà, pasta al nero di seppia (fatta in casa è economica e le seppie possono diventare un secondo o essere usate in un'altra occasione), pasta funghi, tonno e acciughe. Per un pasto di carne: filetti di tacchino al vinsanto, alternativa leggera rispetto al classico arrosto, accompagnati da carote al marsala o

Lo chef  
"anti-spreco"  
Franco Aliberti



carciofi all'arancia. Oppure bollito misto con mostarda e salse: sostituendo il petto di gallina con quello di cappone si possono fare ottimi cappelletti in brodo. E come aperitivi, pinzimonio di verdure, frittelle di salvia, soufflé di carote e zucca, muffin pomodoro e curry, insalata finocchi e uvetta.

## 2. RISPETTATE LA STAGIONALITÀ

Secondo Franco Aliberti «la prima regola per chi vuole avere una attenzione al cibo e allo spreco è seguire la stagionalità dei prodotti, perché hanno prezzi più bassi e si risparmia». Gli ingredienti su cui puntare quindi sono zucca, spinaci, finocchi, carciofi, insalata trevigiana, bietole, broccoli, carciofi, cardi, carote, cavolfiori, cavoli, cicorie, cime di rapa, patate, porri, radicchi, sedani, cipolle; e per la frutta cachi, noci, mele e pere.

I legumi, in particolare, possono diventare ingredienti di piatti insoliti e in grado di stupire. «Con fagioli e ceci a Natale si può preparare una ricetta molto divertente, ora di moda - suggerisce Aliberti -: si cuoce il legume, ricordandosi che va sempre messo a bagno 12 ore prima, in pochissima acqua senza sale né aromi; una volta cotto, si conserva l'acqua e si lascia raffreddare. Quindi si monta con un po' di zucchero a velo, si ottengono delle meringhe super salutari e interessanti. Oppure, se si ha più tempo, con l'acqua raffreddata dei legumi di può fare la torta paradiso». Anche i broccoli possono diventare un piatto ricercato: «Si recuperano le cimette, si lasciano cuocere in acqua salata 5 minuti, si scolano e così come sono, ancora calde (il caldo rende più cremosa la preparazione), si frullano con olio - 150 grammi su 500 grammi di broccolo -, un po' di sale e pepe. In 2-3 minuti si ottiene una crema buonissima e molto leggera. Si può mettere a forma di cilindro nel centro del piatto con un altro po' di cime grattugiate sopra. Viene un cous cous di broccolo

ottimo come antipasto, da mangiare con crostini di pane di qualche giorno indietro, anche con le mani».

## 3. PREPARATE UNA LISTA DELLA SPESA DETTAGLIATA

Vagare per le corsie del supermercato senza avere le idee chiare è il modo migliore per acquistare prodotti che non servono. Per comprare la giusta quantità di cibo ed evitare di portare a casa prodotti in surplus che poi finiranno in spazzatura, compilate in anticipo una lista della spesa pensando a quello che veramente vi serve.

## 4. STUDiate BENE LE QUANTITÀ

Nel pensare il menù siate realistici quando stimate le porzioni e non fatevi prendere dal terrore di preparare poco cibo. Studiate bene le portate e le quantità necessarie, fate attenzione che queste siano proporzionali al numero dei commensali. Ricordate anche che le pietanze, e quindi gli acquisti, non vanno valutati in base alla quantità/peso ma all'apporto di calorie e che il corpo umano ha bisogno di solo 2.000/2.400 kcal per funzionare per 24 ore. Quindi se calcolate di preparare una carrellata di salumi, tartine e salmone, lasagne e arrosto con le patate al forno forse quattro dolci differenti non servono! Prevedete porzioni contenute, soprattutto per i bambini tanto più che nel menù ci saranno tante altre portate: calcolate 80g di pasta a testa per gli adulti e 50 per i bambini.

## 5. OCCHIO ALLE DATE DI SCADENZA E ALLE OFFERTE

Durante la spesa acquistate prodotti con una scadenza lunga così, se non li consumate, potrete utilizzarli anche nei giorni successivi. Non fatevi tentare dalla trappola





delle offerte e non riempite il carrello di panettoni, pandori e torroni che sapete non mangerete mai.

## 6. SCEGLIETE COTTURE BREVI E NON AL FORNO

Un'altra regola importante è fare attenzione al consumo di energia. Tenere il forno acceso per una notte diventa spreco. Preferite, soprattutto per le cotture più lunghe, la pentola a pressione. Si risparmia in termini di tempo e di gas. Con un'accortezza: mettete meno acqua possibile nella pentola, così abbreviate i tempi per portarla in pressione e quindi il consumo di energia. Se invece decidete di utilizzare padelle e pentole non a pressione mettete sempre i coperchi, meglio se di vetro così potete controllare la cottura del cibo senza aprirli. Controllate che la fiamma del fornello sia all'interno della pentola così non ci sarà dispersione di calore e spreco inutile di gas. Evitate le frittiture (sono grasse e comportano un notevole spreco di olio) e utilizzate extravergine a crudo. Anche le crêpes saranno buonissime se al posto del burro userete l'extravergine.

Secondo Aliberti, «si possono stupire gli ospiti anche con ricette semplici e di effetto utilizzando meno forno e andando sulla genuinità del prodotto. Ad esempio, si può fare un semplice riso fatto con del cavolo cappuccio viola che è anche di stagione: si taglia il cavolo, lo si mette nell'estrattore o nella centrifuga e si usa il liquido ottenuto per fare il brodo per il riso, in questo modo si evita di preparare quello di gallina che deve cuocere dalla mattina. Allo scarto si aggiunge il 2% di sale, si schiaccia leggermente e si fa riposare un po': con il tempo fermenta e diventa buonissimo. I nonni l'hanno sempre fatto di conservare sotto sale. Infine, si aggiunge

## LETTURE PER APPROFONDIRE



**A TAVOLA SENZA SPRECHI. 120 RICETTE DEL RECUPERO**  
a cura di B. Minerdo  
Slow Food, 2016



**ECOCUCINA. AZZERARE GLI SPRECHI, RISPARMIARE ED ESSERE FELICI**  
di Lisa Casali  
Gribaudo, 2015



**CUCINARE SENZA SPRECHI. CONTRO LO SPRECO ALIMENTARE: AZIONI E RICETTE**  
di Andrea Segrè  
Ponte alle Grazie, 2015



**TUTTO FA BRODO. DAGLI SCARTI ALLE SCORTE: LA MIA RIVOLUZIONE IN CUCINA**  
di Lisa Casali  
Mondadori, 2015

al succo un pizzico di bicarbonato (0.5 grammi per 1 litro di succo) che “scalda” il succo facendolo diventare blu. Ma si può giocare con i colori. Senza bicarbonato diventa verde, con un po’ di limone diventa rosa». «È un piatto semplice e totalmente naturale ma è colorato e spiazza - dice lo chef-. Non richiede soffritto, solo olio, riso, sale e pepe in cottura. L’evaporazione toglie un po’ il sapore del cavolo e il gusto risulta molto delicato».

## 7. PORZIONI PICCOLE

Non esagerate con le porzioni. Lo sappiamo, va contro la vostra idea del perfetto padrone di casa. Ma tenete presente che gli invitati potranno servirsi una seconda volta. E se non lo fanno, il cibo in eccesso potrà essere conservato e riutilizzato nei giorni successivi. Ancora meglio, portate in tavola la pietanza e incoraggiate gli ospiti a servirsi da soli. Ciascuno prenderà ciò che preferisce e non sarà costretto a lasciare nel piatto ciò che non gli piace (o a mangiarlo di malavoglia per non offendervi).

## 8. A TAVOLA NIENTE TOVAGLIE TOVAGLIOLI DI CARTA E BICCHIERI DI PLASTICA

Nella preparazione della tavola evitate o limitate al minimo i prodotti usa e getta: niente piatti e bicchieri di plastica (che per di più sono poco eleganti e quindi inadatti a un pranzo di Natale) ma vetro, porcellana, tovaglie e tovaglioli di stoffa.

## 9. USATE DECORAZIONI E FRAGRANZE “FAI DA TE”

Per le decorazioni della casa e della tavola non occorre spendere troppo: utilizzate bicchieri spaiati come portacandele; zuppierie come centrotavola; candelabri misti con palline natalizie al posto delle candele o barattoli delle olive riempiti di palline di Natale. Anche per profumare la casa si può usare una fragranza casalinga: mettete in una pentola piena d’acqua 2 fette di arancia o limone, aggiungete 10 chiodi di garofano, 1 stecca di cannella, 5 di anice stellato, una manciata di mirtilli rossi e 1 cucchiaino di noce moscata. Fate bollire piano e per tutta la casa si sprigionerà un vapore profumato di fragranza natalizia.

## 10. CONSERVATE E RIUTILIZZATE GLI AVANZI IL GIORNO DOPO

Organizzatevi per conservare in modo efficiente e sicuro gli avanzi. Preparate i contenitori per il frigorifero e il freezer e congelate i cibi non consumati, dividendoli in piccole porzioni (mezzo tacchino ripieno intero ha molte probabilità di restare in freezer fino al momento di passare direttamente nella spazzatura). Cercate di consumare tutti gli alimenti conservati nel congelatore prima delle feste così da avere spazio a disposizione.

Se avanzano grandi quantità di pietanze cercate di utilizzarle per preparare altri piatti. Polpettoni e torte salate sono l’ideale per riciclare gli alimenti non consumati. I gambi dei carciofi o degli asparagi possono essere usati per preparare un risotto (tra l’altro sono ricchi di fibre), gli “scarti” di carote, finocchi e spinaci possono essere facilmente utilizzati per ottenere salse sfiziose per i crostini, la scorza del limone per insaporire l’impasto di una crostata, le barbe dei finocchi (apportano vitamine e sali minerali) per aromatizzare l’insalata. Con gli scarti del pesce e della carne si può preparare un brodo da congelare e tirare fuori dal freezer al momento giusto. Pesci come cernia e gallinella cucinati il giorno prima in guazzetto possono essere riutilizzati per un ottimo primo piatto, uniti a pomodorini freschi e verdure dolci come bieta e spinaci.



Anche i crostini possono essere “di riciclo”: basterà tagliare a fette il pane avanzato e tostarlo in padella o al forno per qualche minuto.

E in quanto ai dolci: con il pandoro avanzato si può fare un ottimo tiramisù (lo si usa al posto dei biscotti) mentre il panettone può essere trasformato in muffin per la prima colazione oppure, «tagliato a fettine, tostato nel dessert, frullato con uova farina latte e cotto in forno per farne un soffice sufflè». «O ancora - suggerisce Aliberti - se si ha più tempo, lo si può schiacciare con le mani e passare nella macchina della pasta: con la fettina che ne esce si possono creare cannoncini o cannoli farciti con crema. Se invece lo si vuole consumare più avanti nel tempo, oltre la scadenza, si può tagliarlo a fettine e congelarlo». Persino spumante e moscato possono essere reimpiegati: se ne avanzano a tavola si possono usare per fare uno zabaione veloce e buonissimo. «Non preoccupatevi, non impazzirà - garantisce Aliberti - basta andare con calma. La ricetta è: due tuorli, 2 cucchiaini di zucchero (30 grammi), 1 tazzina abbondante da caffè di spumante e cottura a bagnomaria».

Se contenervi nella spesa non rientra proprio nel vostro Dna e malgrado tutti i nostri consigli vi trovate con un menù da dieci portate e pacchi di panettoni, torroni e dolci, ci sono altri due modi per non sperperare il cibo. Invitare un altro ospite alla vostra tavola, un parente, un amico, una persona bisognosa o in difficoltà e regalare i dolci a chi ne ha bisogno (basta che vi rivolgiate alla vostra parrocchia o agli enti caritatevoli del vostro comune).