NATALE PIÙ SOSTENIBILE, CON LE IDEE ANTI-SPRECO

A cura dei Dietisti della USL 1 Umbria

Il periodo di Natale e Capodanno è caratterizzato da tanti appuntamenti a tavola, con pranzi e cene dai cibi gustosi, ricercati e prelibati, della tradizione e non solo.
Diventano quindi anche tante le occasioni dove rischiamo di buttare e sprecare del cibo.
I cibi avanzati dopo le feste, se conservati in modo adeguato, possono essere rielaborati per preparare nuove ricette, così da limitare gli sprechi alimentari, ma anche per non mangiare le stesse cose per giorni. Considerato che spesso si tratta di cibi elaborati e quindi probabilmente maggiormente ricchi in grassi, colesterolo o sale, una valida alternativa è congelarli, in modo da consumarli più avanti nel tempo.

Ecco alcuni suggerimenti e consigli da parte di noi Dietisti per ridurre gli sprechi alimentari per un Natale più sostenibile.

- ***Iniziamo dalla spesa!***

Prepariamo una lista con gli ingredienti che ci serviranno per preparare le ricette, riflettendo prima sul numero dei commensali e su eventuali pietanze con cui i nostri ospiti potrebbero omaggiarci. A volte presi dalla frenesia delle feste riempiamo eccessivamente la dispensa, ma ricordiamoci che i supermercati chiudono per pochi giorni.

Acquistiamo frutta e verdura di stagione per le nostre ricette, tralasciando le "primizie". Aspetteremo la primavera per gustarci le fragole!

Per alcuni accorgimenti in più rispetto ad una spesa consapevole, puoi leggere il nostro articolo ***Una sana alimentazione inizia da una spesa consapevole - settembre 2022***

- ***Ma cosa fare poi con gli avanzi di cibo?***

Per prima cosa i cibi devono essere conservati correttamente: dobbiamo riporli in frigo, all'interno di contenitori chiusi, per consumarli nei giorni successivi oppure congelarli per mantenerli per più tempo.
Al termine del pasto possiamo anche preparare delle confezioni con i cibi che sono avanzati, così da regalarli e distribuirli agli invitati.
Vediamo ora alcune idee per reinventare gli avanzi:

- ✓ *Antipasti*

  Se è avanzato del salmone può essere cucinato insieme a delle zucchine o verdure e trasformarsi in condimento per un primo piatto!
  Oppure condito con dell'olio extravergine di oliva, del succo di limone o arancia e dei finocchi può diventare un ottimo secondo piatto.

  Salumi e formaggi avanzati possono essere riposti in frigo per alcuni giorni. In alternativa usateli come ingredienti di muffin salati (comodi poi da congelare!) o torte rustiche.

- ✓ *Primi piatti*

Se abbiamo della sfoglia all'uovo avanzata (tipo quella per le lasagne) possiamo tagliarla grossolanamente per farne dei maltagliati o dei quadrucci da cuocere in brodo di verdure o di carne.
Con il risotto rimasto, possiamo creare uno sformato di riso, magari aggiungendoci delle verdure e dei cubetti di formaggio avanzato, sistemandolo su una pirofila e cuocendolo in forno.
Se al momento di colare la pasta ci accorgiamo che abbiamo ecceduto con la quantità, è possibile lasciarne da parte qualche porzione condita con dell'olio, per riscaldarla magari il giorno dopo con del semplice sugo di pomodoro.
Con la pasta già condita: unite un po' di besciamella, stendetela in una teglia per preparare un timballo di pasta al forno!

- ✓ *Secondi piatti e contorni*

La carne lessa è forse uno dei piatti più semplici da riciclare: è possibile prepararci delle polpette o polpettone, piatti anti-spreco per eccellenza, da consumare subito, ma anche comodi da congelare.

La carne arrosto invece può essere reinventata sfilacciandola a mano o tagliata in piccoli pezzi, da aggiungere a insalata e verdure crude oppure con sottaceti avanzati dall'antipasto e a della frutta secca che spesso si trova nelle tavole natalizie. Ed ecco una insalatona, perfetta come secondo piatto.

Se è avanzato del cotechino è possibile preparaci un ragù a base di pomodoro molto gustoso, adatto anche ad essere congelato in piccole porzioni da scongelare all'occorrenza.

Le verdure cotte invece possono essere frullate e aggiunte a ricotta e uova per preparare degli ottimi tortini o sformati, eventualmente anche da congelare. Possono anche diventare ingredienti per cucinare una frittata o una torta salata.

Le lenticchie “porta fortuna” della cena di Capodanno possono essere reinventate in una zuppa, aggiungendo un po' di brodo di verdura o la loro acqua di cottura e della pasta di piccolo formato o del farro, per preparare un ottimo piatto unico.

✓ *Dolci e frutta*

I dolci sono forse la cosa più difficile da “riciclare”, con il rischio per i più golosi di spilluzzicarli quando questi rimangono a “portata di mano” o in dispensa. Calcoliamo in anticipo quindi le quantità da acquistare, considerando anche se qualche invitato ci ha già avvisato che ci omaggerà con un dolce. È possibile comunque trasformare Panettone e Pandoro in nuovi dolci, tagliandoli a fette e guarnendoli con delle creme, come forse la più conosciuta quella al mascarpone!
Ricordiamoci però che parliamo di dolci che hanno già di per sé un importante contenuto di grassi, quindi da farciti facciamo maggiore attenzione alla porzione!

La frutta avanzata e più matura può diventare invece una macedonia, ideale come merenda.