

Nutrirsi di Salute



Quando il cibo è di troppo...

Trattare questo argomento in tempo di crisi sembra un vero e proprio paradosso ma, prima di entrare nel dettaglio, distinguiamo alcune definizioni:

- **Scarto alimentare:** quantità di parte edibile di alimento servito che non viene consumato.
- **Spreco alimentare:** non esiste una univoca definizione né a livello istituzionale né tanto meno nella letteratura scientifica.
- **Food losses:** perdite alimentari che si riscontrano durante le fasi di produzione agricola, post raccolto e prima trasformazione degli alimenti. Dipendono da limiti logistici e infrastrutturali.
- **Food waste:** sprechi di cibo che si verificano nell'ultima parte della catena alimentare (distribuzione e trasformazione industriale, vendita e consumo finale).

Indipendentemente dalla collocazione del cibo in una definizione anziché nell'altra, emerge con estrema impellenza il tema del “non spreco” che dovrebbe, da sempre, essere una priorità a livello mondiale.



Infatti ogni essere umano ha il compito di posizionarsi in prima linea, ognuno per ciò che gli compete, al fine di costruire una nuova cultura alimentare, che consenta di ricercare sempre strategie e nuovi obiettivi anti-spreco che riguardano tutta la catena alimentare (ma anche l'ecosistema!) sino all'ultimo anello del consumo, quindi in qualsiasi stadio della catena alimentare, cioè dalla fattoria alla forchetta!

Secondo la FAO (Food and Agriculture Organization of the United Nations), ogni anno vengono sprecati 1,3 miliardi di tonnellate di cibo, pari a circa un terzo della produzione totale di cibo destinato al consumo umano.

A livello europeo il Parlamento ha chiesto misure urgenti per dimezzare entro il 2025 gli sprechi alimentari e per migliorare l'accesso al cibo per i cittadini più vulnerabili.

Da statistiche risulta che gli sprechi alimentari attuali nell'UE corrispondano a 89 milioni di tonnellate all'anno (vale a dire 179 kg pro capite) e la proiezione per il 2020, se non s'interviene, sarà di 126 milioni di tonnellate con un aumento del 40%.

Attualmente la responsabilità per i rifiuti alimentari viene così identificata (Fonte: Commissione europea):

- - Famiglie: 42% (60% dei quali è evitabile)
- - Produttori: 39%
- - Rivenditori: 5%
- - Settore della ristorazione: 14%

Lo spreco domestico

Lo spreco domestico maggiore pro capite si registra in Inghilterra con 110 kg a testa, seguono Stati Uniti 109 kg e Italia 108 kg, Francia 99 kg, Germania 82 kg, Svezia 72 kg.

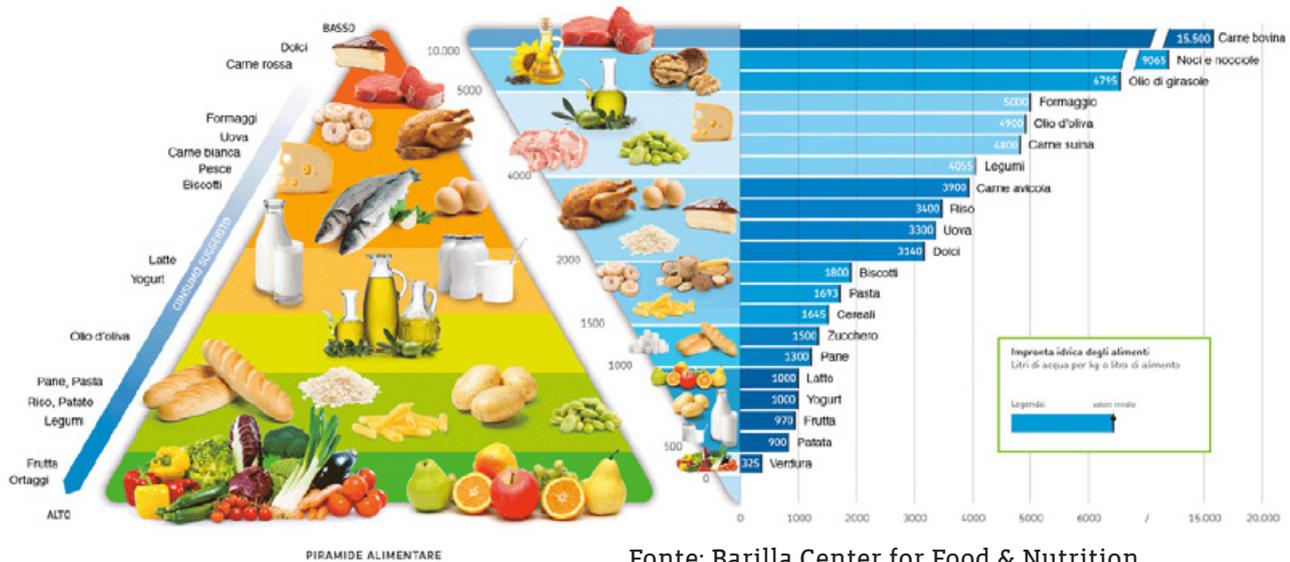
Per quanto riguarda l'Italia abbiamo, ad esempio, uno scarto di pane giornaliero pari al 15% del totale acquistato. Inoltre solo 10-15 Kg di pesce pescato, selezionato come "pregiato" da un quintale di pescato, finisce sul mercato, così come il 18% della carne acquistata viene gettata nella spazzatura.

Ricordiamo che per produrre ad esempio 1 Kg di carne di manzo occorrono 10 kg di mangime e 15.000 litri di acqua!

Non va quindi sottovalutata anche la crisi idrica e, nello specifico, la filiera agro-alimentare assorbe a livello mondiale circa il 70% delle risorse idriche disponibili.



Impronta idrica della Piramide Alimentare



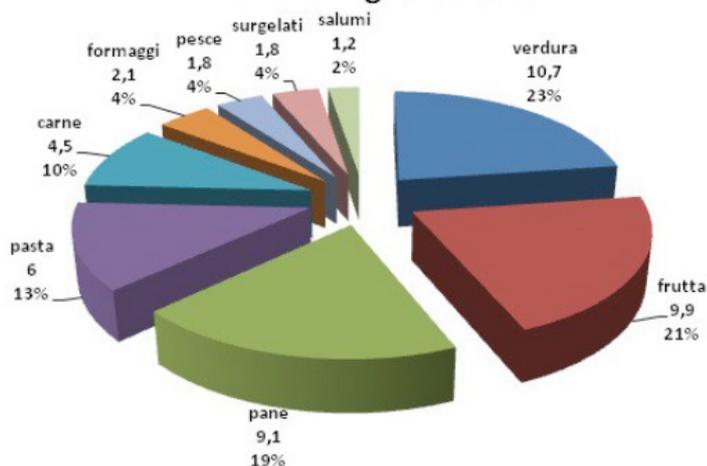
Fonte: Barilla Center for Food & Nutrition

Anche il 12% dei vegetali acquistati vengono gettati, una percentuale addirittura non venduta perché di calibro troppo piccolo, ammaccata o che non appaga la nostra vista, senza calcolare anche le eccedenze nazionali di tonnellate di arance o pomodori eliminati senza rammarichi.

Molti cibi finiscono nella spazzatura ancora confezionati e alcuni dei quali addirittura non ancora scaduti e, sommando i vari sprechi, è facile raggiungere per il nostro Paese, un valore economico che si aggira intorno ai 13 miliardi di euro all'anno!

Un'indagine condotta a settembre 2013 da Gfk Eurisko per conto di WWF Italia su un campione di 800 famiglie ha permesso di quantificare le dimensioni di questo spreco nel nostro Paese e di dare un quadro più preciso dei comportamenti degli italiani rispetto allo spreco alimentare in ambito domestico (vedi tabella).

Kg di alimenti sprecati in un anno da una famiglia italiana



Verrebbe quasi da dire... “Ridacci il nostro spreco quotidiano”! Un articolo del 21 dicembre 2015, pubblicato da Repubblica, riportava quanto emergeva dallo studio ‘Sprechi alimentari a livello domestico: un problema individuale e nazionale’, effettuato analizzando i dati dell’indagine Flash Eurobarometer n.338 del 2013 condotta nei paesi membri UE e diffuso anche dalla rivista scientifica Food Policy.

Questo studio delineava inoltre l’identikit di chi spreca più cibo e alimenti in Europa: è maschio, ha meno di 65 anni e dispone di un reddito medio-alto.

Ad incidere sui suoi comportamenti non sono solo i fattori individuali, ma anche l’ambiente e il paese in cui vive.

Veniva inoltre messo in evidenza che gli individui con più di 65 anni sono maggiormente attenti a non gettare via alimenti e cibi, così come le donne e le persone in cerca di un lavoro. Spreca inoltre di meno chi vive in campagna piuttosto che in città e a tutto ciò si aggiunge il contesto socio-economico del proprio Paese, che gioca un ruolo statisticamente significativo per spiegare la differenza di comportamento ma, in ogni caso, da un terzo a metà del cibo che potrebbe sfamare qualcuno finisce in pattumiera!

Tra le principali cause dello spreco abbiamo sicuramente un consumatore poco consapevole: acquista cibi in esubero, non è attento alla loro corretta conservazione, al riutilizzo degli avanzi in cucina, non osserva la scadenza, cucina molto anche per pochi commensali e forse è troppo “viziato” a tavola...

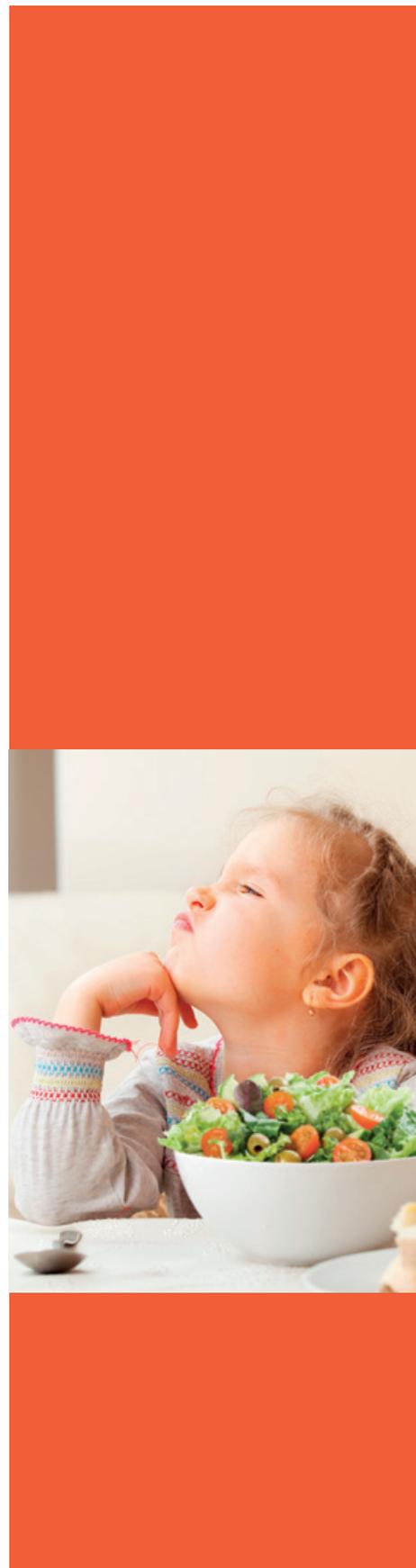
Arduo compito è anche quello dei genitori che si trovano spesso a “dover gettare” del cibo non gradito!

È quindi fondamentale che l’educazione al non-spreco inizi anche da piccoli e dovrebbe inoltre coinvolgere le scuole nelle cui mense c’è molto scarto.

L’assessore all’ambiente e alla sostenibilità di regione Lombardia Claudia Maria Terzi ha illustrato le linee guida del programma “L’ABC contro lo spreco alimentare”, spiegando che quasi il 20% dei pasti scolastici non viene consumato.

Chiarisce inoltre che le cause sono varie, ma la principale sembra essere legata ai gusti dei bambini che, non amando cibi sani e bilanciati, tendono a lasciarli nel piatto sperando che all’uscita le mamme diano loro un’ alternativa più gustosa, magari delle meno sane merendine».

L’ATS di Bergamo (Agenzia Tutela della Salute, ex ASL) dal 2013 sta sollecitando i comuni affinché implementino progetti fina-



lizzati alla riduzione degli scarti ed al recupero delle eccedenze, in collaborazione con le aziende che gestiscono la ristorazione scolastica.

L'ATS ha inoltre elaborato un progetto (inviato poi su richiesta ai comuni) che ha come obiettivo principale la responsabilizzazione degli alunni alla riduzione degli scarti, considerato "il primo vero passo" da compiere.

A marzo 2015 ATS ha chiesto a tutti i comuni della provincia la collaborazione per la quantificazione degli scarti nelle mense scolastiche delle scuole primarie dove, sulla base delle evidenze raccolte durante l'attività di vigilanza nutrizionale, il fenomeno pare essere più importante.

Alcuni comuni, in collaborazione con l'ATS, o autonomamente, hanno già dato il via a programmi specifici, alcuni in realtà più finalizzati al recupero delle eccedenze (cibo non distribuito: progetto del "Buon Samaritano").

In breve vengono riportati i risultati di un monitoraggio.

Il menù delle due settimane analizzate è riportato nella seguente tabella:



LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Pizza 1/2 prosciutto Insalata Pane Frutta	Pasta alle zucchini Platessa al forno Erbette Pane Frutta	Pasta agli aromi Bocconcini manzo Cornetti Pane Frutta	Passato di legumi Scaloppine Carote Pane Frutta	Pasta al pomodoro Frittata con formaggio Insalata Pane Frutta
Risotto alla parmigiana Bresaola Carote Pane Frutta	Pasta alla amatriciana Formaggio Zucchini Pane Frutta	Lasagne Cornetti Pane Frutta	Passato con crostini Bocconcini tacchino Patate Pane Frutta	Pasta al pomodoro Tonno all'olio Erbette Pane Frutta

	PORZIONI SCARTATE	CIBO IN KG SCARTATO
Primi piatti	351	72,5
Secondi piatti	363	27,9
Contorno (verdure)	631	62,6
Pane	328	16,4
Frutta	160,5	31,5

Il progetto che l'ATS propone ai comuni prevede i seguenti passi:

- coinvolgere la scuola
- monitorare e valutare la qualità nutrizionale delle merende consumate dai bambini a scuola (spesso sono troppo abbondanti e condizionano negativamente il consumo di cibo all'ora di pranzo)
- monitorare l'entità dello scarto per 15 giorni consecutivi
- individuare la Onlus disposta a collaborare al progetto (la legge del Buon Samaritano individua nelle Onlus i soggetti autorizzati al recupero del cibo dalla ristorazione collettiva per fini sociali)
- selezionare le persone bisognose
- modificare le modalità di distribuzione del pasto ai bambini (ad esempio proposta di una porzione più piccola del cibo che risulta poco gradito)
- informare del progetto le famiglie degli utenti della mensa
- organizzare la distribuzione a fini sociali degli alimenti recuperati

Fonte: Dott.ssa Lucia Antonioli - Responsabile Area Igiene degli Alimenti e della Sicurezza Nutrizionale - Dipartimento di Prevenzione Medico ATS Bergamo

I costi dello spreco in Italia

Secondo il Barilla Center for Food and Nutrition, ogni anno finiscono tra i rifiuti tra i 10 e i 20 milioni di tonnellate di prodotti alimentari per un valore di circa 37 miliardi di euro, con un costo medio di 450 euro all'anno per famiglia. Secondo la Coldiretti tutto ciò basterebbe a sfamare circa 44 milioni di persone. Siamo il terzo Paese al mondo per lo spreco domestico, che poi è quello più consistente, assieme a quello che avviene alla fonte, cioè nel corso del processo produttivo. Al contrario di quello che co-



munemente si pensa, infatti, lo spreco alimentare da parte della grande distribuzione è sensibilmente inferiore a quello dei produttori e delle famiglie. Diventa quindi di estrema importanza gestire correttamente sia gli acquisti che gli avanzi e, a tal fine, sono riportati di seguito 10 consigli per diminuire lo spreco il più possibile o, se possibile, eliminarlo.

10 consigli per evitare lo spreco alimentare:

1. Comprare solo l'essenziale dando preferenza alla qualità anziché alla quantità.
2. Se si hanno avanzi di cibo cerchiamo di riutilizzarli nella preparazione di altri piatti.
3. Utilizziamo al meglio il congelatore, surgeliamo gli avanzi.
4. Proviamo ad acquistare meno ma più volte.
5. Gli avanzi se in buone condizioni possono essere donati.
6. Al momento dell'acquisto evitare le offerte promozionali 3x2.
7. Riporre le verdure nella parte bassa del frigorifero ed evitare che ammuffiscano. La frutta va conservata in luogo fresco.
8. Il pesce si può conservare in frigorifero.
9. Ridurre le dimensioni delle porzioni da servire.
10. Mangiare lentamente permette una migliore digestione e rende possibile gustare più portate.

Fonte: Adoc (Associazione per la difesa e l'orientamento dei consumatori)

Alcune iniziative "Food sharing"

Le food sharing sono campagne di sensibilizzazione, sempre più diffuse, contro lo spreco del cibo. Di seguito sono riportate alcune iniziative.

Fonte: www.expo2015.org

Dal supermercato alle associazioni

In Belgio, nei comuni di Herstal e di Namur, una nuova norma impone ai supermercati di donare i prodotti invenduti, ancora buoni, alle associazioni di volontariato che li ridistribuiscono alle persone indigenti.

Cibo rimesso in circolo... in bicicletta

A Lisbona con il progetto ReFood centinaia di volontari girano in bicicletta per ristoranti, negozi di alimentari, panetterie, supermercati e case dei privati per recuperare il cibo avanzato e lo por-



tano poi alle associazioni che si occupano di assistenza ai poveri sul territorio. Nel quartiere di Nossa Senhora de Fátima sono più di cento i locali che aderiscono e più di 300 i volontari; a Telheira ci sono 200 volontari e 150 negozi iscritti.

Licenza di mangiare!

A Helsinki, nell'area di Roihuvuori, l'attenzione è sul food sharing di quartiere: gli abitanti possono portare il cibo in eccesso o usufruire di quello a disposizione grazie al progetto "Saa syödä!" (letteralmente: "licenza di mangiare") che è stato messo a punto da alcune società private con il patrocinio del Ministero dell'Ambiente.

Recupero di cibo e sensibilizzazione sin da piccoli

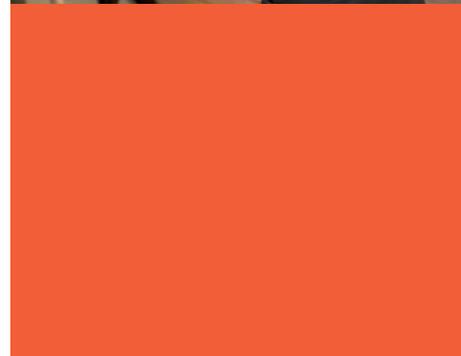
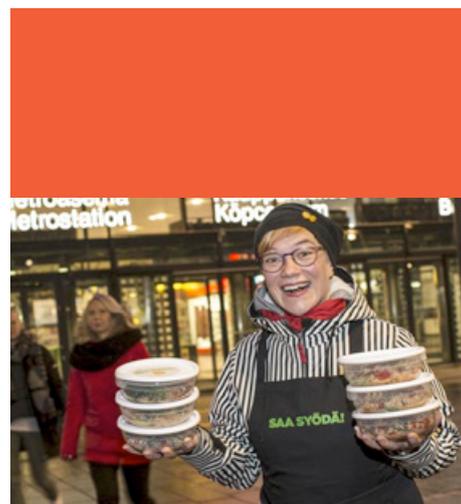
In Danimarca il movimento di consumatori Stop Wasting Food porta avanti la lotta allo spreco alimentare con campagne di sensibilizzazione nelle scuole, conferenze pubbliche e seminari; inoltre, con la collaborazione di noti chef danesi ha realizzato una serie di ricettari, i Leftovers Cookbook, che spiegano come riutilizzare gli avanzi dei pasti per cucinare nuovi piatti.

Com'è questo cibo? Brutto ma simpatico

In Francia, la catena di supermercati Intermarché ha lanciato la campagna "Inglorious fruits and vegetables", che mira a vendere gli ortaggi esteticamente brutti, ma buoni: la "frutta brutta" non ha mercato e quindi finisce direttamente dal campo alla discarica pur essendo perfettamente commestibile. Grazie a questa campagna frutta e verdura dalle forme strane vengono riabilitate e avvicinate alla sensibilità delle persone. Questi prodotti brutti ma simpatici si trovano in un apposito banco nel reparto ortofrutta e hanno un packaging dedicato che ne sottolinea la bontà: in pochi mesi i negozi in cui la campagna è stata messa in atto hanno registrato un aumento delle vendite del 24%.

Negozi per la frutta brutta... ma buona

Sulla falsariga dell'esperienza francese in Germania è nata Ugly Fruits, una campagna di riabilitazione della frutta esteticamente brutta ma nutrizionalmente buona lanciata da tre studenti. Grazie alla loro iniziativa ora limoni bitorzoluti, zucchine scolorite e carote deformi si trovano sugli scaffali dei supermercati e sulle tavole. Il sogno dei tre studenti, secondo quanto riportato dal settimanale Der Spiegel è quello di vedere la nascita di supermercati "Ugly Fruits", negozi che vendano esclusivamente i prodotti che vengono rifiutati da altre catene.



I frigoriferi di quartiere

Ancora in Germania, ma a Berlino, nel cortile di un condominio del quartiere di Kreuzberg sono stati collocati dei frigoriferi che ospitano cibo appena scaduto o vicino alla scadenza o avanzi e frutta e verdura esteticamente brutti. Si tratta di frigoriferi condivisi, riempiti da volontari che si occupano di raccogliere eccedenze da aziende, negozi e ristoranti, ma anche da gente comune del quartiere.

Scherzi della natura sulla tavola

Sempre in Germania dal 2012 esiste Culinary Misfits, un'azienda di catering che per realizzare i suoi piatti utilizza solo ingredienti scartati da ristoranti e supermercati per via della loro forma non convenzionale o di qualche ammaccatura: frutta e verdura che non rispettano canoni estetici e dimensionali diventano così ingredienti buoni e saporiti alla base di piatti che vengono preparati per feste, ricevimenti, eventi di ogni genere. L'idea è nata dalle due ex designer tedesche Lea Emma Brumack e Tanja Krakowski, che hanno scelto l'ironia per il nome della loro iniziativa: "culinary misfits" significa infatti "scherzi della natura", un concetto che si rifà all'aspetto estetico della frutta e della verdura ma sfata anche il luogo comune secondo cui il cibo è buono solo se è bello.

I tesori... nei rifiuti

Rubies in the Rubble è un'esperienza inglese che dimostra come è possibile evitare lo spreco di cibo e allo stesso tempo e affrontare i problemi della disoccupazione e dell'esclusione sociale. Il progetto vuole realizzare un cambiamento nella comunità locale offrendo impiego a individui meno fortunati e vuole andare contro la cultura attuale dei rifiuti eccessivi, utilizzando frutta e verdura scartati per fare chutney e marmellate.

La condivisione di cibo è anche social

Stanco di buttare i prodotti invenduti della fattoria della sua famiglia, la Bloomfield Organics, Nick Papadopoulos ha lanciato la piattaforma di community on-line CropMobster. Questo strumento consente agli agricoltori, ai commercianti, ai ristoratori della San Francisco Bay Area di pubblicare avvisi in cui offrono eccedenze alimentari per la vendita, donazione, o il commercio. I messaggi vengono immediatamente trasmessi attraverso il sito ai vari social media, tra cui Facebook e Twitter. Dal suo lancio nel marzo 2013 CropMobster ha rimesso in circolo 500.000 £ di prodotti alimentari, circa un milione di porzioni per persone, banche alimentari, scuole e altri gruppi in difficoltà.



La Francia stabilisce norme precise contro lo spreco alimentare

Sul sito www.ilfattoalimentare.it si legge inoltre un articolo in merito alle leggi contro lo spreco alimentare stabilite dalla Francia.

Infatti il 3 febbraio scorso il Parlamento francese ha approvato definitivamente la legge contro lo spreco alimentare, dopo che un analogo provvedimento era stato approvato lo scorso maggio, ma poi annullato in settembre dal Consiglio costituzionale, per vizi procedurali. Lo scorso autunno il ministro dell'ecologia, Ségolène Royal, aveva immediatamente convocato i rappresentanti della GDO, per trasformare in impegni volontari le disposizioni della legge bocciata. I nomi dei grandi distributori che non avessero aderito sarebbero stati resi pubblici e questo non avrebbe costituito per loro una buona pubblicità, perché i francesi sono consapevoli dello scandalo dei rifiuti alimentari.

La legge approvata prevede una gerarchia delle azioni da adottare per combattere lo spreco alimentare: prevenzione, utilizzo degli alimenti invenduti attraverso la donazione o la trasformazione, loro destinazione all'alimentazione animale, produzione di compost utilizzabile in agricoltura o impiego a fini energetici, in particolare per la produzione di biogas. Se una catena di supermercati tratta come rifiuti dei prodotti invenduti ancora consumabili, viene punito con un'ammenda di 3.750 euro. Inoltre, la legge stabilisce che nessuna disposizione contrattuale può impedire la donazione di alimenti invenduti con il marchio del distributore. Per facilitare questo tipo di donazione, viene mo-



dificato il regime giuridico sulla responsabilità del produttore. Infine, per i punti vendita con una superficie superiore ai 400 mq, la donazione del cibo invenduto viene sottoposta all'obbligo di stipula di una convenzione con associazioni caritative. Una delle possibilità è quella di trasformare gli scarti alimentari in compost o biogas.

Sempre in Francia, dal 1° gennaio è entrata in vigore una disposizione di una legge sui rifiuti biodegradabili del 2010, nota come "Grenelle 2", che obbliga i ristoranti che producono più di 10 tonnellate di rifiuti organici l'anno, pari a 150-200 pasti al giorno, a recuperarli, destinandoli, ad esempio, alla produzione di biogas. All'inizio di gennaio, sui media francesi si era diffusa la notizia, poi rettificata, che i ristoranti fossero anche obbligati a offrire ai clienti un contenitore per portare via il cibo avanzato, la cosiddetta doggy bag. In realtà, si tratta solo di un consiglio formulato dall'associazione dei ristoratori (Umih), che ha pubblicato una guida per la lotta allo spreco alimentare e ha stretto un accordo di partnership con la società TakeAway, specializzata nella commercializzazione di contenitori per il cibo avanzato e sacchetti per le bottiglie di vino non consumato.

In Italia, non ci sono ancora norme di questo tipo, un'indagine Coldiretti/Ixè ha rilevato che sei italiani su dieci hanno diminuito gli sprechi alimentari, attraverso un maggior utilizzo in cucina degli avanzi, una maggiore attenzione alla data di scadenza, ma anche la richiesta della doggy bag al ristorante e la spesa a chilometri zero.

Gli avanzi della salute!

Le nostre scelte alimentari, se corrette, determinano il benessere psicofisico, contribuiscono a ridurre l'effetto serra, inquinare meno l'aria, l'acqua ed il suolo.

Potremmo tuttavia essere stupiti nel constatare che tutto questo può essere difeso e conquistato anche grazie al riutilizzo degli scarti e ancor di più pensare che lo spreco possa diventare non solo salute, ma anche gusto nel piatto!

Sembra forse un paradosso, ma in realtà non è così...

La sfida è quindi di realizzare ricette semplici, alla portata di tutti, gustose e "naturalmente" sane e scoprire che gli avanzi sono preziose risorse!

Ecco alcune proposte da realizzare non solo invitanti e gustose, ma che consentono di riutilizzare degli avanzi in cucina senza aggiungere troppi grassi, zuccheri, proteine o calorie, riscoprendo il gusto naturale dei cibi più semplici.

La "cucina degli avanzi" richiede quindi di essere posta sotto i



riflettori, risultando vantaggiosa per tutti noi e per l'ecosistema!

Con gli avanzi del pane...

Pane grattugiato

Ingredienti: pane raffermo

Coprite con un canovaccio del pane avanzato per circa una settimana per farlo asciugare e poi frullatelo. Potete anche riporlo nel forno a 100° C, farlo raffreddare e frullarlo con il mixer. Conservate il pane grattugiato in un barattolo di vetro, preferibilmente coperto con della stoffa, fermata con un elastico, affinché respiri e non diventi rancido.

Insaporitore di pane grattugiato aromatizzato

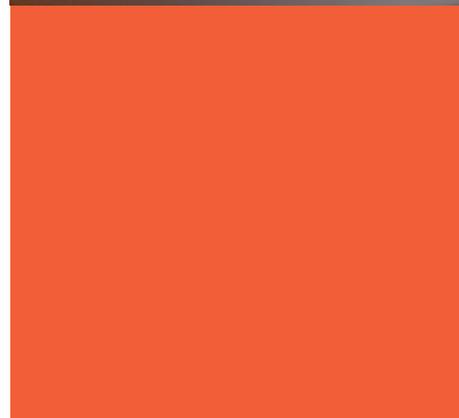
Ingredienti: pane grattugiato, trito di erbe aromatiche preferibilmente fresche (rosmarino, timo, erba cipollina, prezzemolo, ecc.), sale alle erbe.

Lavate le erbe aromatiche, asciugatele e sminuzzatele finemente con un coltello. Miscelate al pane grattugiato il trito di aromi, aggiungete il sale alle erbe ed utilizzate il composto per condire ed insaporire minestre, primi piatti asciutti, secondi piatti, verdure da gratinare al forno, ecc.

Ribollita (piatto unico)

Ingredienti: 600 g di fagioli freschi, 300 g di cavolo nero, 250 g di patate, 150 g di cavolo verza, 300 g di pane casereccio raffermo, 2 carote, una cipolla, un gambo di sedano, olio extra vergine di oliva, aglio fresco, rosmarino, sale marino integrale.

Ponete in una pentola capiente un po' di olio extra-vergine di oliva e fate insaporire uno spicchio d'aglio con tutte le verdure tagliate a dadini (precedentemente mondare e lavate), mentre il cavolo nero ed il cavolo verza tagliateli a strisce sottili. Aggiungete poi i fagioli borlotti freschi (una parte frullata con un po' d'acqua), un litro d'acqua, salate e cuocete per almeno mezz'ora. A fine cottura ponete del pane raffermo, precedentemente fatto tostare, sul fondo dei piatti e versate sopra la ribollita. Condite con un filo d'olio extra vergine di oliva ed un trito di rosmarino fresco.



Pappa al pomodoro

Ingredienti: 800 g di passata di pomodoro (o pomodori freschi), circa ½ l di brodo vegetale, 350 g di pane casereccio raffermo, olio extra vergine di oliva, basilico, aglio fresco, rosmarino, sale marino integrale.

Ponete in una pentola l'olio extra vergine di oliva, fate insaporire uno spicchio d'aglio, aggiungete la passata di pomodoro (o, se di stagione, pomodori freschi, spellati e tagliati in piccoli pezzi), qualche foglia di basilico fresco, un pizzico di sale e cuocete a fuoco lento per circa 10 minuti. Unite poi il brodo vegetale, il pane tagliato a fette e cuocete ancora per 5 minuti, tenendo rimescolato con un cucchiaio di legno per evitare che attacchi sul fondo. Servite la pappa al pomodoro calda, tiepida o fredda, condita con un filo di olio extra vergine di oliva.

Vellutata di pane

Ingredienti: pane raffermo, brodo vegetale, mezza cipolla, 2 cucchiai di farina semintegrale, olio extra vergine di oliva, un cucchiaino di curcuma, sale marino integrale.

Ammorbidite del pane raffermo in un quantitativo di brodo vegetale sufficiente a coprirlo. Ponete la poltiglia di pane in un frullatore, aggiungete un pizzico di sale, la farina semintegrale, un cucchiaino di curcuma e frullate tutti gli ingredienti. Versate in una casseruola qualche cucchiaio di olio extra vergine di oliva e fate insaporire la cipolla finemente tritata, unite il composto frullato e cuocete a fuoco lento per circa 20 minuti. Servite la vellutata di pane ben calda e condite con un filo di olio extra vergine di oliva.

Bruschette al pomodoro e profumo di basilico

Ingredienti: pane raffermo, pomodoro fresco, olio extra vergine di oliva, aglio, basilico, pepe, sale marino integrale.

Tostate leggermente il pane tagliato precedentemente tagliato a fette. Strusciate sul pane lo spicchio d'aglio, il pomodoro fresco, aggiungete qualche foglia di basilico fresca tagliata a julienne, un pizzico di sale, pepe e condite con un filo d'olio extra vergine di oliva.



Altre ricetta con gli avanzi

Coppette di riso integrale con salsa alle foglie di sedano

700 g di riso integrale cotto, 500 ml di latte di soia, 150 g di foglie di sedano, 3 cucchiaini di amido di mais, 2 cucchiaini di capperi sotto sale, 2 cucchiaini di olive snocciolate, olio extra vergine di oliva, pane grattugiato, sale marino integrale.

Lavate le foglie di sedano, ponetele in un mixer e frullatele con i capperi, le olive aggiungendo, se necessario, un goccio d'acqua. In una pentola capiente scaldate 2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva, unite l'amido di mais e versate il latte vegetale. Mescolate bene con una frusta e, prima che il composto si addensì, aggiungete la salsina di sedano ed infine incorporate il riso integrale amalgamando bene tutti gli ingredienti. Oleate delle coppette, coprite la superficie con del pane grattugiato e versate il riso integrale all'interno pressandolo con un cucchiaino inumidito. Cuocete in forno caldo a 180° C per circa 10 minuti.

Insalata fresca con mix di cereale, legumi e verdure

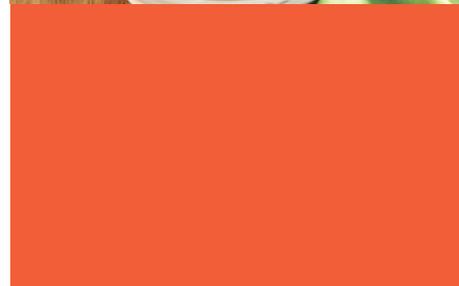
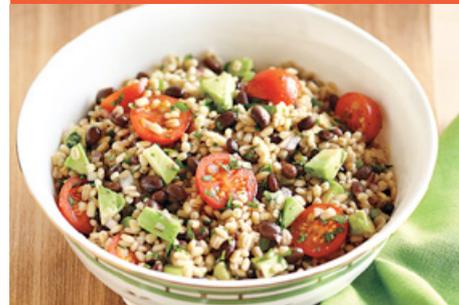
Ingredienti: cereale cotto avanzato (riso, orzo, farro, avena, ecc.), lenticchie cotte, carote, fagiolini cotti, pomodorini ciliegina, rucola, mais dolce, olive taggiasche, mezzo spicchio di cipolla, olio extra vergine di oliva, peperoncino, sale marino integrale.

Lavate le verdure. Tagliate le carote a mezzaluna, i pomodorini a spicchi e la rucola a pezzetti. In una ciotola unite il cereale cotto avanzato, le lenticchie cotte, le verdure crude precedentemente preparate, i fagiolini tagliati a tocchetti, il mais dolce e le olive taggiasche (già sciacquati), la cipolla finemente tritata, un pizzico di sale, il peperoncino e condite con qualche cucchiaino di olio extra vergine di oliva.

Gnocchetti di polenta con salsa rossa al profumo di origano

500 g di polenta cotta, 500 g di salsa di pomodoro, una manciata di fiocchi di mais, olio extra vergine di oliva, origano, sale marino integrale.

Frullate i fiocchi di mais ed uniteli alla polenta cotta, precedentemente schiacciata con una forchetta, sino ad ottenere un com-



posto compatto. Aiutandovi con le mani formate lunghi cilindri che taglierete ad una lunghezza di circa un centimetro e che farete cuocere in abbondante acqua salata. Man mano che salgono a galla prelevateli con una schiumarola.

Condite gli gnocchetti di polenta con la salsa di pomodoro che avrete fatto scaldare per circa 10 minuti ed insaporito con l'origano ed un pizzico di sale.

Frittata di lenticchie verdi (senza latte e uova)

250 g di lenticchie verdi cotte, 250 g di besciamella vegetale, uno spicchio di cipolla, olio extra vergine di oliva, curcuma, sale marino integrale.

Per la besciamella: ¼ l di latte di soia, 2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva, 2 cucchiaini di farina semintegrale, noce moscata, pepe, sale.

Preparate la besciamella. In una pentola fate scaldare l'olio extra vergine di oliva, poi aggiungete la farina e mescolate velocemente con la frusta. Unite il latte di soia freddo a cui avrete aggiunto il sale, pepe e noce moscata e portate lentamente ad ebollizione mescolando continuamente sino a raggiungere una consistenza abbastanza densa. In un'altra pentola fate insaporire in qualche cucchiaino d'olio extra vergine di oliva uno spicchio di cipolla finemente tritato, aggiungete le lenticchie cotte, la besciamella, un cucchiaino raso di curcuma, un pizzico di sale e cuocete da ambi i lati per circa 5 minuti, sino a cottura.

Preparato vegetale (tipo dado vegetale)

Ingredienti: 800 g di verdure a piacere (carote, cipolla, sedano, porri, ecc.), 200 g di sale fino, olio extra-vergine di oliva (per la conservazione in frigorifero).

Mondate le verdure, lavatele, tagliatele grossolanamente poi frullatele con il sale. Ponete tutto in una pentola e aggiungete una quantità d'acqua pari a circa il volume del composto (due o tre centimetri al di sotto), portate ad ebollizione e cuocete per circa un'ora a pentola coperta.

A cottura ultimata fate intiepidire il composto, poi versatelo in vasetti di vetro e, prima di riporli chiusi in frigorifero, coprite la superficie con dell'olio extra-vergine di oliva (fatelo ogni volta che preleverete una parte di "dado" vegetale). Si conserva in frigorifero per circa un mese.



Per una più lunga conservazione potete versare il composto negli stampi da ghiaccio e riporli in freezer. In questo caso il preparato vegetale per brodo si conserverà per 3-4 mesi e non necessiterà né dell'aggiunta dell'olio extra-vergine di oliva né del sale, ingredienti invece necessari per la conservazione in frigorifero.

Crema di grano saraceno e zucca con la buccia

Un kg di zucca con la buccia (preferibilmente da agricoltura biologica), mezzo bicchiere di grano saraceno, 1 l d'acqua, una cipolla, crostini di pane, olio extra-vergine di oliva, sale.

Lavate bene la zucca, non privatela della buccia e tagliatela a tocchetti. Mettete in una pentola qualche cucchiaio di olio extra-vergine di oliva e fate insaporire la cipolla finemente affettata. Aggiungete la zucca, il grano saraceno, l'acqua, un pizzico di sale, portate ad ebollizione e cuocete per circa 30 minuti. Frullate e servite la vellutata di zucca con crostini di pane caldi.

Dadini croccanti di polenta alla salvia

Ingredienti: polenta avanzata, olio extra vergine di oliva, salvia fresca, sale marino integrale.

Tagliate la polenta a dadini. Ponete in una pentola antiaderente qualche cucchiaio di olio extravergine di oliva e fate saltare i dadini di polenta unitamente ad un trito di salvia fresca ed un pizzico di sale, sino a quando saranno croccanti.

È possibile anche tagliare la polenta a bastoncini (lunghi 7-8 centimetri e spessi circa un centimetro) e friggerli in una quantità abbondante di olio extra vergine di oliva bollente. Si raccomanda di assorbire l'olio in eccesso con una carta assorbente e, prima di servirli, di salarli leggermente.

Confettura extra di frutta

½ Kg di mele, ½ Kg di pere (o altra frutta in eccedenza), 250-300 g zucchero integrale, succo di 2 limoni, cannella (o vaniglia).

Dopo aver sbucciato le mele e le pere, tagliatele sottilmente e ponetele in una pentola con il succo di limone, lo zucchero integrale e la cannella. Portate ad ebollizione e cuocete per circa 60 minuti sino a raggiungere il giusto grado di densità. Utilizzate una schiumarola per eliminare la schiuma in eccesso. A fine cottura invasate la confettura ben calda dopo aver seguito le indi-



cazioni per la sterilizzazione dei vasetti. Se desiderate renderla omogenea frullatela.

Vari metodi di sterilizzazione

- Immergete i vasetti ed i tappi puliti in una pentola colma d'acqua che li copra in abbondanza, portate ad ebollizione e fate bollire per 20-30 minuti. Toglieteli poi dalla pentola aiutandovi con una pinza e fateli asciugare capovolti su di un canovaccio pulito (l'umidità potrebbe favorire la formazione di fermentazioni e muffe). Quando la vostra preparazione sarà pronta, aiutandovi con un cucchiaino o con un mestolo a beccuccio, invasate sino al restringimento del collo del barattolo (per il sottovuoto), chiudete ermeticamente con il tappo, capovolgete i vasetti per almeno 5 minuti e fate raffreddare per 12-24 ore.
- Posizionate nel forno freddo i vasetti (vuoti e puliti) su di una teglia, mantenete la temperatura di 160° C per circa mezz'ora. Invasate e proseguite come descritto sopra.
- Ulteriore sterilizzazione: chiudete bene i vasetti (già riempiti), appoggiateli sul fondo di una pentola alta e capiente con un quantitativo di acqua che li copra in abbondanza; quando l'acqua bolle abbassate la fiamma e fate sobbollire per almeno ½ ora. Per evitare che si rompano ponete un canovaccio sul fondo della pentola e un altro tra i barattoli. Potete ripetere l'operazione 2-3 volte.

NB: Le varie preparazioni vanno conservate in un luogo asciutto e, una volta aperte, si devono conservare in frigorifero e consumare entro 1-2 settimane (dipende dalla quantità di zucchero presente). Si consiglia di etichettare i barattoli scrivendo la data ed il contenuto degli ingredienti.

Importante: i vasetti di vetro si possono riutilizzare, mentre i tappi non si devono riciclare, perché possono essere intaccati dagli acidi della frutta o creare negative reazioni chimiche.

Se notate rigonfiamenti del tappo, alterazioni nel colore e formazioni di muffe, non consumatele.

Salame di cioccolato

300 g di biscotti secchi (rotti o sbriciolati), 200 g di cioccolato fondente, 50 g di granella di nocciole, 5-6 cucchiaini di zucchero integrale, pane grattugiato, cannella in polvere.

Frullate grossolanamente i biscotti secchi, unite lo zucchero integrale, la granella di nocciole, il cioccolato fatto sciogliere a bagnomaria, un pizzico di cannella ed un quantitativo di pane grattugiato sufficiente per rendere compatto il composto.



Amalgamate tutti gli ingredienti e, aiutandovi con le mani, pressatelo dandogli la forma di un salame che avvolgerete in un foglio di carta da forno e farete solidificare in frigorifero per circa 2 ore. Servite il salame di cioccolato tagliato a fette.

Oltre il piatto...

Non dimentichiamo che per contribuire alla nostra salute, e a quella del pianeta, dobbiamo considerare anche altri comportamenti ritenuti importanti al fine di garantire uno sviluppo sostenibile.

Di seguito vengono riportati alcuni consigli che dovremmo quotidianamente sforzarci di applicare.

- Fare la raccolta differenziata
- Spegnerle le luci quando non servono
- Usare lampadine a risparmio energetico
- Usare riscaldamento e condizionatori solo quando è necessario
- Ridurre l'uso della plastica
- Acquistare prodotti con confezioni ecologiche
- Acquistare prodotti fatti in Italia
- Acquistare prodotti che attestino il loro basso impatto ambientale
- Limitare l'uso dell'automobile
- Fare gesti di solidarietà a favore di chi ha bisogno
- Bere l'acqua del rubinetto invece che quella in bottiglia
- Acquistare prodotti del mercato equo e solidale
- Fare donazioni a organizzazioni non profit

Fonte: Lo spreco alimentare delle famiglie italiane - WWF in collaborazione con Auchan Simply

Cerchiamo quindi ogni giorno, anche se con piccoli e apparentemente insignificanti cambiamenti, di contenere o meglio evitare lo spreco di qualsiasi natura!

L'unione fa la forza, quindi tutti per uno... ed uno per tutti contro il "non spreco" e per quanto riguarda il cibo, dal mio punto di vista, la sobrietà alimentare dovrebbe diventare una virtù!



Riferimenti bibliografici e sitografici:

- *Riciclare in cucina* Giuliana Lomazzi Terra Nuova Edizioni
- *Risparmiare in cucina* Tessa Gelisio Fivestore Editore
- *La cucina del recupero* Vanda e Licia Rubettino Editore
- *Avanzi Popolo* Letizia Nucciotti Stampa Alternativa Nuovi Equilibri
- *La cucina ad impatto (quasi) zero* Lisa Casali Gribaudo Editore
- www.expo2015.org
- www.lifegate.it
- www.eufic.org
- www.nonsprecare.it
- www.foodrightnow.it
- www.oneplanetfood.info
- www.ambientebio.it

Rossana Madaschi

Dietista Punto Ristorazione e Docente di Scienza dell'Alimentazione

Cell. 347.0332740

e-mail: info@nutrirsidisalute.it

www.nutrirsidisalute.it



Le foto delle ricette presenti in questo opuscolo sono disponibili su internet e costituite da materiale largamente diffuso e ritenuto di pubblico dominio.

Su tali immagini Punto Ristorazione non detiene alcun diritto d'autore e non è intenzione dell'autore appropriarsi indebitamente di immagini di proprietà altrui, pertanto, se detenete il copyright di qualsiasi foto o immagine presente, inviate subito una e-mail all'indirizzo info@puntoristorazione.it indicando i vs. dati e le immagini in oggetto così che si possa risolvere rapidamente il problema (ad esempio, con l'inserimento del nome dell'autore o con la rimozione della foto).