

EGNEWS.IT

16 dicembre 2018

<https://www.egnews.it/avanzi-di-natale-larte-del-riutilizzo/>



Avanzi di Natale, l'arte del riutilizzo

Posted by Giovanna Romeo | Date: dicembre 16, 2018 | In: Editoriali |



Ore ed ore spese ai fornelli? Cibo in quantità? Con l'arrivo delle festività natalizie un italiano su due avanzerà due kg di pietanze preparate per la cena della Vigilia e per il giorno di Natale.

È quanto emerge da una ricerca effettuata dallo studio Polli Cooking Lab, l'Osservatorio sulle tendenze alimentari dell'azienda toscana Fratelli Polli, che tenta di capire come far fronte alla quantità importante di avanzi che le festività generano.

Nonostante la crisi economica, infatti, difficilmente si rinuncia a prelibatezze e primizie, a cacciagione, pesce e crostacei, a frutta secca e panettoni. Abbondanza di portate, primi e secondi, una overdose di piatti cucinati che, con alcuni accorgimenti, sarà possibile riutilizzare dando loro una nuova vita in modo creativo e goloso. La tendenza del re-use, dunque, sbarca anche in cucina.

Ecco allora come riciclare, con arte, tutte ciò che non si è gustato in tavola magari congelandolo. Su questa operazione e, sull'importanza di non generare spreco, sono concordi nutrizionisti (84%) e chef stellati (87%). Secondo il parere dei primi, congelare gli avanzi permette di mantenere inalterate le caratteristiche delle materie prime che possono essere poi consumate nelle settimane successive senza l'ansia di abbuffate a tutti i costi.

I benefici sono parecchi. Innanzitutto per il portafoglio, ottimizzandone la spesa sostenuta e per la salute, grazie a ricette leggere e gustose in linea con i principi della dieta mediterranea. Secondo i Masterchef, la valorizzazione degli avanzi rappresenta una vera e propria arte, celebrata da libri e programmi tv.

E allora perché non sbizzarrirsi riutilizzando piatti già cotti per il cenone di Capodanno? Quali i segreti per un perfetto menù preparato con gli avanzi?

Non lasciatevi intimorire: ogni piatto già pronto può trasformarsi in un'altra pietanza, basta armarsi di creatività e pazienza.



EGNEWS.IT

16 dicembre 2018

<https://www.egnews.it/avanzi-di-natale-larte-del-riutilizzo/>

Per poter rinvigorire i sapori può infatti bastare anche solo riscaldarli oppure condirli con un po' di olio a crudo, oppure ancora combinarli con altri ingredienti leggeri, come delle verdure, sulla base di quello che si trova in frigo al momento. Con un arrosto, per esempio, è possibile fare delle polpette unendo della mollica di pane e del prezzemolo. Veniamo dunque a...

I 5 CONSIGLI PER IL "RICICLO PERFETTO":

- 1) Non aver paura. Ogni piatto si presta a qualsiasi tipo di riciclo. Con un panettone, infatti, possono essere realizzate ricette sia dolci che salate;
- 2) Per dare una nuova vita ai sapori, ricordati di riscaldare sempre le pietanze, oppure di condirle con un po' di olio extravergine d'oliva a crudo;
- 3) L'unica cosa importante è la salubrità del piatto: ricordati di congelarlo, per far sì che i benefici nutrizionali non vengano intaccati;
- 4) Valorizza anche la presentazione. Aggiungi, per esempio, delle verdure di stagione che possono essere mangiate per dare un tocco di freschezza;
- 5) Non buttare il pane raffermo che può servire a dare nuova vita alle verdure già cucinate, ma utilizzalo come base per le zuppe oppure al posto della farina per la realizzazione di morbide torte. Le verdure possono diventare ottime vellutate o gustosi nuovi contorni.

Giovanna Romeo

Per poter rinvigorire i sapori può infatti bastare anche solo riscaldarli oppure condirli con un po' di olio a crudo, oppure ancora combinarli con altri ingredienti leggeri, come delle verdure, sulla base di quello che si trova in frigo al momento. Con un arrosto, per esempio, è possibile fare delle polpette unendo della mollica di pane e del prezzemolo. Veniamo dunque a...

I 5 CONSIGLI PER IL "RICICLO PERFETTO":

- 1) Non aver paura. Ogni piatto si presta a qualsiasi tipo di riciclo. Con un panettone, infatti, possono essere realizzate ricette sia dolci che salate;
- 2) Per dare una nuova vita ai sapori, ricordati di riscaldare sempre le pietanze, oppure di condirle con un po' di olio extravergine d'oliva a crudo;
- 3) L'unica cosa importante è la salubrità del piatto: ricordati di congelarlo, per far sì che i benefici nutrizionali non vengano intaccati;
- 4) Valorizza anche la presentazione. Aggiungi, per esempio, delle verdure di stagione che possono essere mangiate per dare un tocco di freschezza;
- 5) Non buttare il pane raffermo che può servire a dare nuova vita alle verdure già cucinate, ma utilizzalo come base per le zuppe oppure al posto della farina per la realizzazione di morbide torte. Le verdure possono diventare ottime vellutate o gustosi nuovi contorni.

Giovanna Romeo

