

IL GIORNALE

29 Dicembre 2018

RE-USE IN CUCINA

Come fare un **Cenone** con quel che avanza dal pranzo di Natale

Gioia Locati

■ C'è il cenone della vigilia che, proprio perchè è il primo delle feste (anche se di magro), è un susseguirsi di deliziose portate. Ma al rintocco della mezzanotte, si fanno già i conti con i primi avanzi. Che guai a presentarli in tavola il giorno dopo. Perchè un pranzo di Natale splende di vita propria: nuovi antipasti, cappelletti o tortelli, cappone o faraona e il suo ripieno.

E poi dolci tradizionali, torrone e frutta secca. E la sera? E il pranzo di Santo Stefano?

Così, dalla vigilia al giorno successivo il Natale, gli italiani riescono ad avanzare due chili di cibo intatto, a famiglia. È la stima di Polli Cooking Lab, l'osservatorio dell'azienda toscana Fratelli Polli che ha promosso uno studio su 1.500 italiani dai 30 ai 65 anni. Cosa fare con questi avanzi di leccornie che, per quasi tutti, coincidono con gli ingredienti dei piatti della tradizione? L'osservatorio suggerisce come conservarli per poi trasformarli in nuovi pranzetti.

Il re-use non solo come buona pratica di smaltimento dei rifiuti ma come strategia fantasiosa (ed economica) tra i fornelli. Intanto vediamo cosa non si riesce a mangiare ai cenoni: pandori con creme di mascarpone (56%); arrosti e abbacchio (49%); insalata russa (47%); pastiere napoletane (42%); struffoli (36%) e cassate (29%). Sull'importanza di non buttare via nulla concordano l'84% dei nutrizionisti e l'87% degli chef stellati. Secondo il parere dei primi congelare gli avanzi permette di mantenere inalterate le caratteristiche delle materie prime (78%) e ne favorisce il consumo durante l'anno senza l'ansia da abbuffata.

Una famiglia su due lascia intatti due chili di cibo durante le feste. I consigli dei nutrizionisti per conservarli e ricucinarli

I benefici riguardano sia il portafoglio, perchè permettono di ottimizzare la spesa già sostenuta, sia la salute perchè, per ridare nuova vita agli alimenti avanzati e poi congelati, ci si può cimentare con ricette leggere e gustose. Il nutrizionista Luca Piretta consiglia, come prima attenzione, di salvaguardare la salubrità del piatto (per non mettere a repentaglio la salute di chi lo consuma): «Congelare i cibi permette di conservarli senza comprometterne le proprietà nutritive. Ma occorre farlo quando i prodotti sono freschi. Ricordiamo che il congelamento non è un processo di sterilizzazione ma arresta solo la crescita dei microorganismi. Di conseguenza se il prodotto da congelare non è freschissimo e la carica batterica è alta, quando viene scongelato, l'alimento è rapidamente deteriorabile poichè ha subito le degradazioni enzimatiche iniziate già prima del congelamento. Importante: non vanno ricongelati cibi già scongelati». Secondo i masterchef, il riutilizzo degli avanzi è una vera arte, celebrata da libri e pro-

grammi televisivi. Quale occasione perfetta per sbizzarrirsi del cenone di Capodanno? I cuochi suggeriscono di non lasciarsi intimorire: ogni piatto già pronto può trasformarsi in un'altra pietanza, basta armarsi di creatività e pazienza.

Per rinvigorire i sapori può bastare riscaldarli o condirli con un po' di olio crudo, oppure 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.

La ricerca dell'osservatorio racconta anche cosa rappresentano per gli italiani i pranzi durante le feste. Permettono di riassaporare i prodotti tipici del periodo (63%); sono l'occasione per stare con amici e parenti (49%) e per riscoprire le specialità del territorio (57%).

Il 74% degli italiani trascorreranno la vigilia di Natale, il 25 e Santo Stefano a casa; c'è chi preferisce pranzare fuori (26%). Tra chi festeggerà fra le mura domestiche 6 su 10 prepareranno i piatti tipici delle feste (66%) o comunque indicati per l'inverno (17%). Pochi (7%) punteranno sull'innovazione. Per preparare un buon cenone il 44% è disposto ad acquistare le migliori materie prime. Per 7 italiani su 10 Natale fa rima con piatti tipici del territorio a base di ingredienti stagionali come legumi (63%), verdure invernali come carciofi o patate (77%) oppure con la classica insalata russa (73%) o cacciagione (56%) e pesce (58%). Per un intervistato su due i sapori classici trasmettono certezze e rassicurano. In media un pranzo delle feste è composto da 10 persone ma c'è anche chi avrà al suo fianco una ventina di persone, fra parenti e amici.



IL GIORNALE

29 Dicembre 2018



5 consigli del riciclo perfetto

1. Non aver paura.

Ogni piatto si presta a qualsiasi tipo di riciclo. Con un panettone, ad esempio, si possono realizzare ricette sia dolci che salate.

2. Per dare nuova vita ai sapori.

Ricordarsi di riscaldare sempre le pietanze, oppure di condirle con un po' di olio extra vergine d'oliva a crudo.

3. L'unica cosa importante è la salubrità del piatto.

Ricordarsi 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 e dai nuova vita alle verdure già cucinate.

Utilizzalo come base per le zuppe oppure al posto della farina per realizzare morbide torte. Le verdure possono diventare ottime vellutate o gustosi nuovi contorni.

