



Città di Asti  
Assessorato all' Ambiente

*Fate una spesa intelligente  
E poi non sprecate niente...*



*Gratis per voi...  
suggerimenti per il Menù del Giorno  
Ricette Con Gli Avanzi*



# Diciamo NO agli sprechi alimentari

Secondo gli ultimi dati diffusi dalla Coldiretti, dei 12,5 miliardi che vengono sprecati ogni anno in alimenti, **ben il 54% è legato al consumo domestico**.

Lo spreco di cibo dalla dispensa di casa al frigorifero, dai fornelli al bidone della spazzatura domestico, vale complessivamente 8,4 miliardi di euro all'anno, ovvero 6,7 euro settimanali a famiglia per 600 grammi circa di cibo sprecato. (\*) **Letteralmente soldi buttati nell'immondizia...**

Non ce ne accorgiamo perché si tratta di solito di piccole quantità, come il pezzo di pane, l'avanzo di verdura lasciato marcire in frigo e che buttiamo nella raccolta dell'umido.

Gli sprechi maggiori si registrano in occasione delle **festività come Natale e Pasqua**, ma il dato resta importante anche in tutto il corso dell'anno. I prodotti che più spesso vengono gettati sono quelli freschi, soprattutto **pane, frutta e verdura**. Si nota anche l'aumento dei **prodotti in busta**.

Il motivo principale per cui si spreca è **l'eccesso di acquisto generico** e di acquisti effettuati per offerte speciali e per prodotti in scadenza.

**Alcuni dati a livello mondiale:** La tipologia di cibi più sprecati al mondo con relativa percentuale rispetto al totale della produzione:

- Il 30% dei cereali prodotti
- Il 30% del pesce e dei prodotti derivati
- Il 45% della frutta e della verdura
- Il 20% della carne e dei prodotti derivati
- Il 20% dei semi oleaginosi e delle leguminose
- Il 45% delle radici e dei tuberi

# Stima di % media di sprechi su alcune voci di spesa

Pane	<b>17%</b>
Frutta	<b>31%</b>
Insalata	<b>29%</b>
Verdura	<b>19%</b>
Confezioni già aperte	<b>68%</b>
Carne cruda e cotta	<b>13%</b>

## Motivi principali per cui si spreca

### **Quali sono i motivi per cui nelle nostre case si butta via cibo?**

Nel 41% dei casi la muffa, nel 34% il fatto che la verdura e la frutta spesso conservate in frigo quando vengono portate a casa vanno subito a male, nel 22% il fatto che il prodotto è scaduto, nell'8% per le confezioni troppo grandi. Inoltre il 13% dei consumatori ha calcolato male le cose che gli servono, l'11% ha cucinato troppo cibo, l'8% ha acquistato troppo perché teme di non aver cibo a casa a sufficienza e il 5% di aver sbagliato scelta acquistando alimenti che non gli sono piaciuti mentre il 4% non ama riciclare gli avanzi. (\*)

(\*) fonte: dati dell'Osservatorio Waste Watchers, in occasione della recente Giornata mondiale dell'alimentazione del 16 ottobre 2016.

# La spesa consapevole

Questi dati ci mostrano le conseguenze dello spreco alimentare, non solo ambientali per la produzione di rifiuto organico chiaramente in eccesso e che è possibile ridurre, ma anche economiche. Vediamo quali possono essere i modi per rimediare e per diminuire gli sprechi in ogni famiglia.

1. Cerchiamo di acquistare solo quello che ci serve veramente, magari a dosi minori e più spesso: otterremo meno avanzi e cibi più freschi.
2. Per meglio regolarci negli acquisti teniamo anche conto dei tempi massimi di conservazione per ogni tipo di alimento, e della zona giusta del frigo dove riporli.
3. Se possibile, meglio i cibi sfusi: è più facile comprare solo la quantità veramente necessaria e si evita un imballaggio a perdere.
4. Non lasciamoci ingannare dalle illusioni delle "offerte promozionali": approfittiamone solo quando ci consentono di acquistare a un prezzo più basso quello che davvero ci serve.
5. Privilegiamo i prodotti locali, che sono prodotti vicino a dove li compriamo: sono più freschi e si limita il trasporto da lontano, con conseguenti ricadute anche sull'inquinamento atmosferico.

***Ed ecco che possiamo unire l'utile al dilettevole, evitando sprechi per il nostro portafoglio, ed anche l'aumento della produzione di rifiuti.***

***Vediamo alcune ricette, di facile realizzazione, e tutte all'insegna della buona e sana tradizione del recupero degli avanzi.***

# Frittata di pasta "Del Giorno Prima"

Si può utilizzare qualunque tipo di pasta avanzata. Aggiungere tre rossi d'uovo e l'erba cipollina. Regolare di sale e mescolare gli ingredienti. Preriscaldare il forno a 200°C. Nel frattempo battere i bianchi a neve. Aggiungere alla pasta i bianchi e mescolare con molta delicatezza amalgamando i vari ingredienti. Ungere una piccola tortiera con l'olio e versare il composto, livellarlo e metterlo in forno per circa 20 minuti o fino a quando la frittata si sarà dorata in superficie. Non aprire il forno durante la cottura per evitare che la frittata si sgonfi. Aspettare qualche minuto prima di fare le porzioni e servire.

## Suggerimenti

- La frittata non deve essere troppo spessa per poter cuocere bene anche nell'interno e creare una croccante crostina esterna.
- Si può consumare come piatto unico accompagnato da un'insalata di stagione.

## Ingredienti

- 2 porzioni di pasta avanzata
- 3 uova
- 1 cucchiaino di erba cipollina secca
- 1 cucchiaino di olio d'oliva

Difficoltà: media

## Tempi

Preparazione: 15 minuti

Cottura: 20 minuti



# Frittelline di riso "Come vuoi"

Mescolare in una terrina il risotto avanzato, le uova, il parmigiano e il pane grattugiato. Aggiustare di sale.

In una padella larga fare scaldare l'olio d'oliva, ricordate che va caldo, ma non deve fumare.

Aiutandovi con un cucchiaino, versare una porzione di composto nella padella, in modo da formare una piccola frittella. Quando la parte sottostante vi sembrerà ben addensata, rivoltare le frittelline. A questo punto è anche possibile aggiungere, a piacere, qualche piccolo pezzo di formaggio che fonde e completare la cottura.

## Suggerimenti

- L'impasto non deve essere troppo molle, piuttosto aggiungete ancora un po' di pane grattugiato.
- Se aggiungete il formaggio, non mettetelo direttamente nell'impasto, ma sopra nell'ultima cottura, se no si attacca.
- Si possono consumare accompagnate da un'insalata di stagione.

## Ingredienti

- 2 porzioni di risotto avanzato (va bene qualunque tipo di risotto, soprattutto alle verdure o funghi)
- 2 uova
- parmigiano o grana grattugiato
- Pane grattugiato n. 1 cucchiaino
- Olio d'oliva qb.
- Sale

Difficoltà: bassa



## Tempi

Preparazione: 15 minuti

Cottura: 15 minuti

# Bollito "Valorizzato"

Si possono utilizzare avanzi di bollito da brodo di qualsiasi genere (manzo, pollo, tacchino...).

In una casseruola mettere a freddo tutti gli ingredienti sopra elencati; la cipolla deve essere affettata o a piccoli pezzi.

Regolate di sale.

Cuocere coperto e a fiamma media fino a quando la salsa di pomodoro non si è ridotta. Servire caldo.

## Suggerimenti

- Gli avanzi si insaporiscono meglio se fatti a pezzi non molto grandi.
- Si adatta bene un contorno di patate lesse.

## Ingredienti

- 1/2 kg bollito
- 1/4 cipolla
- 200 g polpa di pomodoro
- 1/2 cucchiaino alloro secco
- un piccolo ciuffo di prezzemolo
- 1 cucchiaio di erba cipollina secca
- 5 cucchiai di olio d'oliva
- Sale
- Peperoncino in polvere (se piace)

## Tempi

Preparazione: 10 minuti

Cottura: 15 -20 minuti



Difficoltà: facile



# Tiramisù col panettone

In una terrina battere 2 tuorli d'uovo con 30 g di zucchero sino ad ottenere una crema, poi unire il mascarpone e amalgamare bene il composto.

Affettare il panettone e bagnarlo con caffè zuccherato con 30 g di zucchero, senza inzupparlo eccessivamente.

Scaldare il latte. In una casseruola, sbattere gli altri due tuorli con lo zucchero rimasto. Aggiungere a poco a poco la farina, quindi versare a filo il latte caldo mescolando continuamente.

La crema così ottenuta andrà fatta cuocere a bagnomaria a fiamma bassa, sempre mescolando sino ad addensarla. Quindi spegnere la fiamma e lasciarla raffreddare mescolandola di tanto in tanto per evitare che si formi una pellicola in superficie.

Disporre sul fondo di uno stampo rettangolare uno strato di fette di panettone; spalmare sopra la crema al mascarpone che cospargerete con un cucchiaino di cioccolato grattugiato. Disporre un secondo strato di fette di panettone, coprirlo con la crema pasticcera e completare con il cioccolato. Il dolce va messo in frigorifero per circa 12 ore.

## Suggerimenti

- Utilizzare un panettone tradizionale, senza altre creme
- Le fette non troppo sottili, che vadano bene per inzupparsi senza rompersi.

## Ingredienti

- 300 g panettone avanzato
- 130 g mascarpone
- 130 g zucchero
- 60 g cioccolato amaro grattugiato
- 6 tazzine di caffè
- 4 tuorli d'uovo
- 1 cucchiaino di farina
- 1/2 l scarso di latte

Difficoltà: bassa



## Tempi

Preparazione: 30 minuti



# Torta dolce di pane

Sbucciare e tagliare a pezzi le mele e i fichi secchi.

Tagliare il pane secco a piccoli pezzi e metterlo in un recipiente coperto di latte caldo per almeno un'ora.

Aggiungere le uova e mescolare successivamente tutti gli altri ingredienti, escluso lo zucchero a velo; amalgamare bene mescolando con un cucchiaino di legno.

Imburrare una teglia, versarvi il composto e cuocere in forno preriscaldato.

Sfornare e spolverizzare con zucchero a velo.

## Suggerimenti

- Tirate fuori dal frigo, un po' prima, il burro, in modo che sia morbido e più facile da lavorare.

## Ingredienti

- 300 g di pane secco
- 1/2 l di latte
- 150 g di zucchero
- 50 g di burro
- 3 uova
- 2 mele
- 3 fichi secchi
- 2 cucchiaini di uvetta ammollata e poi strizzata
- 80 g di noci, mandorle, o altra frutta secca a piacere, tritate
- Un pizzico di cannella in polvere
- Zucchero a velo

## Tempi

Preparazione: 30 minuti

Cottura: 30-40 minuti



Difficoltà: media

# ...e per finire, una curiosità: Finte patatine

Se dovete fare un contorno a base di patate, lavare molto bene, grattando anche la buccia con uno spazzolino, quindi asciugare e sbucciare, tenere da parte le bucce lasciando un po' di patata sotto la buccia.

Preparare una pastella: mettete in una terrina la farina e il lievito passati al setaccio. Aggiungere poco per volta gli albumi, poi l'acqua necessaria per ottenere un composto cremoso un po' denso, mescolando bene per evitare i grumi.

Lasciare riposare per mezz'ora, poi salare.

Passare le bucce di patata nella pastella; nel frattempo scaldare in una padella abbondante olio per friggere. Sgocciolare le bucce e, poche per volta, friggerle sino a quando risulteranno uniformemente dorate.

Passatele su di un foglio di carta assorbente e servitele calde su di un piatto di portata, eventualmente aggiustando di sale.

## Ingredienti

- Bucce di patata
- Olio per friggere
- 150 g di farina
- 3 albumi d'uovo
- 1 cucchiaino di lievito in polvere
- Acqua frizzante qb.
- Sale

Difficoltà: bassa



## Tempi

Preparazione: 45 minuti

Cottura: 5 minuti





*Il miglior rifiuto è quello che non viene prodotto*

Realizzato in collaborazione con



ASTI SERVIZI PUBBLICI S.p.A.