

Più di otto italiani si dieci (83%) trovano a tavola gli avanzi di cenoni e pranzi di Natale



Più di otto italiani su dieci (83%) trovano a tavola gli avanzi di cenoni e pranzi di Natale che vengono riutilizzati in cucina anche per una crescente sensibilità verso la riduzione degli sprechi per motivi economici, etici e ambientali. **E' quanto emerge dall'indagine Coldiretti/Ixe' divulgata nel giorno di Santo Stefano** dalla quale si evidenzia che solo il 15% delle famiglie non avanza niente mentre il 2% dona in beneficenza e nessuno dichiara di buttare gli avanzi nel bidone. Secondo la Coldiretti ammonta ad almeno mezzo miliardo il valore di cibi e bevande preparati e non consumati sulle tavole degli Italiani a Natale. Per conservare il cibo del giorno prima ed evitare di gettarlo nella spazzatura Coldiretti ha elaborato alcuni consigli, a partire dall'utilizzo corretto del frigorifero. Le pietanze non devono essere inserite quando sono ancora calde ma vanno adeguatamente coperte e non ammassate l'una sull'altra, per permettere al freddo di circolare. Quelle più facilmente deperibili – continua Coldiretti – devono inoltre essere collocate nella parte bassa del frigo. Quando ad avanzare sono interi vassoi di cibo il congelatore può essere un'ottima soluzione, ma è sempre meglio dividerli in piccole porzioni così da consumare di volta in volta solo le quantità che

servono.

Per scongelarle si può utilizzare il forno a microonde o il vapore di una pentola piena di acqua calda, ma la soluzione migliore, seppure più lenta, è quella di utilizzare il frigo, dove il passaggio di temperatura è più costante. Una volta scongelate, le pietanze vanno consumate entro 24 ore e non possono essere congelate nuovamente. Allo stesso modo – prosegue Coldiretti – il cibo avanzato non va riscaldato più di una volta. Quando vanno messi sui fornelli, minestre, sughi e salse del giorno prima vanno fatte bollire mentre per gli altri piatti si consiglia comunque di portare la temperatura sopra i 70 gradi. In questo modo saremo sicuri – spiega Coldiretti – di evitare il rischio di proliferazione di batteri. Al momento di scegliere il tipo di contenitore da utilizzare, una buona soluzione può essere il vetro, a partire dai barattoli con tappo a chiusura ermetica che consentono di conservare meglio le caratteristiche organolettiche del cibo. L'altra soluzione, più "tecnica", è l'uso del sottovuoto che permette di allungare ulteriormente la "seconda vita" delle pietanze.

Un'alternativa molto diffusa alla conservazione in frigo – aggiunge Coldiretti – è la "trasformazione" degli avanzi in nuovi piatti, con la cosiddetta cucina del giorno dopo. Polpette o polpettoni a base di carne o tartare di pesce sono ottime soluzioni per recuperare il cibo del giorno prima, ma anche le frittate possono dare – sottolinea la Coldiretti – un gusto nuovo ai piatti di verdura o di pasta, senza dimenticare la ratatouille.

La frutta secca in più può essere facilmente caramellata per diventare un eccellente "torrone", mentre con quella fresca si ottengono pasticciate, marmellate o macedonie.

E per dare un nuovo sapore ai dolci più tradizionali, come il pandoro o il panettone, si ricorre spesso alla farcitura con

creme. Recuperare il cibo è una scelta che – continua la Coldiretti – fa bene all'economia e all'ambiente anche con una minore produzione di rifiuti. Per il tradizionale appuntamento del Natale con la tavola sono stati spesi 2,6 miliardi di euro, il 9% in più rispetto allo scorso anno. Se nel menu della vigilia – conclude la Coldiretti – è stato servito il pesce in otto tavole su dieci (81%), a Natale prevale la carne e vincono bolliti, arrostiti e fritti, dall'agnello ai tacchini, ma anche minestre, zuppe, paste ripiene, cappelletti in brodo e pizze rustiche e i dolci fatti in casa, con il record di una media di 3,8 ore trascorse in cucina per la preparazione dei piatti.