

Se lo spread finisce in tavola

Pubblicato: Giovedì 27 Dicembre 2012



Poco meno di un terzo dei cibi in tavola nei cenoni finisce nella spazzatura; un quantitativo che, tradotto in costi, vale circa **un miliardo e 200 milioni di euro su una spesa che Coldiretti ha stimato in 4,3 miliardi tra Natale, Santo Stefano e Capodanno.**

Se i numeri dello spreco alimentare costituiscono una costante per tutto l'anno (i dati Fao sul 2011 parlano di poco meno di 1600 euro a famiglia su una spesa annuale di 5700 euro; lo spreco alimentare "vale" il 2,4% del PIL a prezzi di mercato nel 2011 pari a circa 40 miliardi di euro), questi toccano il picco proprio in occasione delle festività.

Quattro sono le cause: gli acquisti sovradimensionati, la cattiva conservazione dei cibi, gli scarti eccessivi nella preparazione dei piatti e **la cattiva o inesistente gestione degli avanzi.** E proprio a quest'ultimo aspetto è possibile rimediare valorizzando quanto rimasto sulla tavola con ricette semplici e gustose.

Oltre alle solite polpette e insalate vi è anche la curiosità: «Esiste uno spread che fa bene all'economia domestica e che nulla ha a che spartire con il significato del termine che si è imposto in questi mesi –**spiega Pierre Yves Ley, Media relations manager Whirlpool EMEA**, 46enne specialista di comunicazione aziendale e appassionato di cucina e costume alimentare-. Infatti, **la prima accezione del verbo inglese to spread è spalmare;** quindi, in cucina lo spread è un pâté, una pasta "spalmabile" che si ottiene lavorando alcuni alimenti, che nel caso dei cenoni potrebbero essere i nobili sopravanzi di salmone o il ripieno del tacchino».

L'utilizzo degli avanzi non è soltanto un rimedio quando la tendenza a esagerare con i cibi si accentua, ma una buona pratica da mettere in atto in chiave di risparmio delle risorse; un tema di sempre maggiore attualità **tanto che il 2014 sarà appunto l'anno europeo contro gli sprechi alimentari.**

Ecco alcune ricette per valorizzare gli avanzi dei cenoni suggerite dal "cuoco" di Whirlpool, cominciando dallo spread, storicamente parente stretto delle mousse e degli eterei paté tanto cari a Maria Antonietta, la regina che ha lanciato la moda delle eleganti e soffici mousse.

Nel caso del cenone riciclato, il buon maestro di casa sarà garante della genuinità delle sue polpette e degli altri piatti ricavati dagli avanzi seguendo alcuni semplici accorgimenti per mantenere integri e soprattutto "sicuri" gli ingredienti. Innanzitutto è necessario preservarli in modo corretto fino al momento di dar loro una nuova vita gastronomica, ovvero proteggerli quanto prima dall'ossidazione con l'aiuto di pellicole, e refrigerarli immediatamente.

Spread di salmone affumicato: tritare o sfilacciare finemente il salmone, lavorare aggiungendo formaggio spalmabile (in quantità doppia rispetto al salmone), aggiungere succo di limone, paprika

dolce, tabasco e aneto tritato.

Spread di ripieno: lavorare il ripieno avanzato con una spatola e del burro o mascarpone (metà rispetto al ripieno) fino a ottenere la cremosità desiderata, aggiungere un goccio di marsala o cognac, passare in un setaccio metallico. Entrambi gli intingoli sono da spalmare sul pane, ovviamente avanzato e un po' rappreso, opportunamente tostato

Tacchino "parmentier", ideale per dare nuova gloria al tacchino, e anche alle carni lesse, e recuperare al contempo il purè avanzato. Preparare un soffritto con cipolla, carote e sedano: metterlo nel microonde per tre minuti con funzione crisp. Aggiungere la carne di tacchino, tritata, e far cuocere con la funzione Crisp per ulteriori 3 minuti. Imburrare una pirofila, stendervi carne tritata e soffritto, coprire con uno strato di purè al quale si saranno aggiunti, se disponibili, pezzetti di formaggio, noce moscata, spolverare il tutto con parmigiano e guarnire con un fiocchetto di burro. Fare cuocere nel microonde a 750 W con funzione grill per 10 minuti.

Polpette di lenticchie: prendere lenticchie ben rapprese, mescolare con formaggio grattugiato, un uovo, mollica ammollata nel latte, e noce moscata, si appallottola nel centro si posiziona un cubetto di cotechino e, volendo, della mostarda. Si dà forma oblunga un po' appiattita. Si passa nell'uovo sbattuto e pan grattato si rosola nel piatto crisp tre minuti per parte.

Cotechino in crosta: spellare completamente il cotechino (ricostituirlo in caso sia a rondelle), spalarlo con la senape e avvolgerlo dentro pasta sfoglia; spennellarlo con uovo sbattuto; metterlo in forno con la funzione crisp per 15 minuti.

Salatini con salumi e con formaggio: spalmare della pasta sfoglia con della senape, guarnire con affettati a pezzetti o sfilacciati. Per i salatini al formaggio, meglio evitare la senape e distribuire semplicemente sul disco di sfoglia, a pezzetti, il formaggio avanzato. Arrotolare, spalmare con dell'uovo sbattuto e cuocere nel microonde per 15 minuti con funzione crisp. Servire caldo a tranci o rotelle.

Verdure ripiene: tritare la carne di tacchino (si possono utilizzare anche il ripieno o gli avanzi di bollito), aggiungere mollica di pane ammollata nel latte, (possibile aggiungere anche del risotto avanzato e ben rappreso), formaggio grattugiato e un uovo. Chi lo gradisce apprezzerà anche mezzo spicchio d'aglio tritato aggiunto al composto. Farcire con questo preparato zucchine, peperoni o altre verdure, fatte bollire in precedenza. Ottime anche le patate lesse avanzate, scavate per accogliere il ripieno. Cuocere a microonde con funzione crisp per 10 – 12 minuti .

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it