

# PAZIENTI.IT

17 dicembre 2018

<https://www.pazienti.it/news-di-salute/ricette-con-avanzi-di-natale-17122018>

## Avanzi di Natale? Alcune ricette e consigli per riutilizzarli



# PAZIENTI.IT

17 dicembre 2018

<https://www.pazienti.it/news-di-salute/ricette-con-avanzi-di-natale-17122018>

Durante le **festività natalizie** si ha la tendenza a cucinare pietanze di ogni tipo – e per tutti i gusti! Dall'antipasto a svariate alternative di primi piatti, passando per secondi piatti di ogni tipo e varie soluzioni di contorni, per concludere in bellezza con una carrellata di dolci tradizionali, adatti a grandi e piccini.

Il risultato è che, spesso, nei giorni successivi alle festa bisogna fare i conti con **elevate quantità di cibo avanzato**. Secondo uno studio condotto dal *Polli Cooking Lab*, osservatorio sulle tendenze alimentari, condotto con metodologia WOA (*Web Opinion Analysis*) su un campione di 1500 italiani di età compresa tra i 30 e i 65 anni, mediamente durante le festività natalizie si stima una quantità di circa **2 chilogrammi di cibo avanzato per ogni famiglia**.

Dal monitoraggio, inoltre, è emerso che tra le **pietanze maggiormente avanzate** si collocano al primo posto dolci (panettoni, struffoli, cassate, pastiere ecc), a seguire primi piatti al forno (lasagne e cannelloni), arrostiti di carne e frittiture di pesce.

Ma quali sono le **ricette con avanzi di Natale**?

## Riciclare gli avanzi di Natale? Sì, assolutamente

Il **menu natalizio della famiglia italiana** è composto almeno da 6 portate: due antipasti, due primi a scelta, un secondo con contorno e almeno due dolci fatti in casa. Spesso, gli avanzi diventano un vero e proprio incubo.

Nutrizionisti e chef concordano sulle **possibilità di riciclo senza dover buttare il cibo avanzato**. Ecco qualche semplice consiglio:

- **Congelare gli avanzi** – Il processo di congelamento permette di mantenere inalterate le caratteristiche nutrizionali del prodotto e di consumarlo successivamente, previo scongelamento. Il tutto deve avvenire quando il prodotto è ancora fresco, per evitare contaminazioni batteriche.
- **Prediligere la preparazione di piatti leggeri e gustosi** – MA senza esagerare nelle quantità, in modo da limitare le quantità di cibo avanzato.
- **Riciclare il cibo dando vita a nuove pietanze** – È sufficiente un po' di creatività e qualche semplice ingrediente per esaltare nuovi sapori.



# PAZIENTI.IT

17 dicembre 2018

<https://www.pazienti.it/news-di-salute/ricette-con-avanzi-di-natale-17122018>

## E quali sono le ricette con gli avanzi di Natale?

Ecco alcune semplici **ricette con avanzi di Natale**:

- **Panettone** – È il protagonista assoluto delle feste natalizie. Consumato a fine pasto, spesso rischia di avanzare in elevate quantità perché tutti i commensali sono ormai sazi. Per chi desidera può utilizzarlo nei giorni a seguire per colazione, magari spalmandoci qualche crema gustosa. Per coloro che non sono amanti del panettone – ma si trovano a dover fare i conti con fette avanzate – è possibile creare un vero e proprio sandwich: basta biscottare delle fette in forno per qualche minuto e consumare unitamente a prosciutto, formaggio e salse varie!
- **Torrone** – Tritate il torrone avanzato e unitevi yogurt o altre creme. Conservate il composto in frigo per qualche ora: il risultato sarà un ottimo semifreddo!
- **Arrosto** – Gli avanzi di carne al forno possono essere agevolmente tritati e uniti a formaggio, pangrattato e prezzemolo per dare vita a delle gustose polpettine o hamburger. In alternativa, è sufficiente saltare la carne in padella, aggiungere del brodo e dare vita a ottime zuppe.
- **Lasagne** – Per i primi al forno è sufficiente conservarli in frigo, se devono essere utilizzati nel breve termine, e all'occorrenza riscaldarli a bagnomaria.
- **Formaggi e salumi** – Spesso, si eccede nella preparazione di antipasti. Per gli avanzi che risultano non essere più particolarmente freschi, è possibile riutilizzarli preparando delle sfiziose e gustose torte salate, sarà sufficiente utilizzare una base sfoglia o brisée, aggiungere del formaggio grattugiato, qualche uovo e infornare. Potete riciclare formaggi e salumi anche preparando delle semplici frittate.
- **Pesce** – Con crostacei e salmone avanzato è possibile preparare delle gustose tartine, oppure un gustoso cous cous.
- **Vino e birra** – Se non siete amanti di queste bevande e dopo le feste vi ritrovate con bottiglie non completamente utilizzate potete impiegarlo per la cottura di carne o pesce.

È dunque sufficiente un po' di creatività e ben presto con gli **avanzi natalizi** riuscirete a preparare senza sprechi un cenone perfetto per il capodanno!

Avete consigli da darci per delle **ricette con gli avanzi di Natale**?

