

SASSARINOTIZIE.IT

19 dicembre 2018

<http://www.sassarinetizie.com/mobile/articolo.aspx?id=54895#.XBta2Wl7ncc>

Per 1 italiano su 2 è incubo avanzi di Natale: ecco i consigli per dare nuova vita ai piatti

mercoledì 19 dicembre 2018



Con l'arrivo delle festività natalizie, tra il cenone per la vigilia, quello di Natale ed i festeggiamenti di Santo Stefano, gli italiani si mettono ai fornelli e danno sfogo alla fantasia cucinando leccornie e piatti elaborati. Il risultato? Abbondanza di portate tra antipasti, primi, secondi, contorni e dolci vari. Un'overdose di cibo rispetto alle reali esigenze, che per 1 italiano su 2 (54%) ogni anno si traduce in un incubo ricorrente: almeno 2 kg di cibo, tra pasta fatta in casa, piatti di carne e insalate varie, panettoni e dolci tradizionali, che rimangono 'intatti'. E allora, che cosa farne? Dare loro nuova vita, riutilizzandoli in maniera creativa e golosa, magari dopo averli congelati per il cenone di Capodanno. Chi l'ha detto che il riciclo debba essere fatto solo con i rifiuti? La tendenza del re-use arriva ora direttamente in cucina.

È quanto emerge da uno studio promosso dal Polli Cooking Lab, l'Osservatorio sulle tendenze alimentari dell'azienda toscana Fratelli Polli, condotto mediante metodologia WOA (Web Opinion Analysis) su circa 1500 italiani tra i 30 e i 65 anni attraverso un monitoraggio online sui principali social network, blog, forum e community per capire come far fronte all'allarme avanzi durante le festività.

"Il Natale – commenta Manuela Polli, Pr&Communication Manager di Polli – è visto, anche, come momento preferito per dar sfogo alla propria fantasia e cucinare piatti deliziosi. Uno dei segreti per ottimizzare la spesa, poi, è quello di 'dare una nuova vita' agli avanzi di cibo creando così delle ricette che siano, al tempo stesso, gustose e leggere. In un'epoca in cui la 'doggy-bag' sta diventando sempre più comune, infatti, il riciclo in cucina è una tendenza che viene praticata sempre di più nella logica di condividere ed apprezzare pietanze creative con le persone a cui si vuole bene".

Pranzi e cenoni delle feste sono il modo migliore per ritrovarsi a tavola e riscoprire i sapori della cucina italiana. Il menù di fine anno? Gli italiani puntano soprattutto sulla tradizione

Che cosa rappresentano pranzi e cenoni durante le feste? Per gli italiani sono momenti particolarmente importanti perché permettono di riassaporare i prodotti tipici del periodo (63%), sono l'occasione perfetta per stare con amici e parenti (49%) e per riscoprire le specialità del territorio (57%). L'approccio al periodo delle feste è variegato: molti italiani si stanno organizzando per celebrare la vigilia di Natale, il 25 e Santo Stefano (74%) a casa, ma c'è anche chi preferisce pranzare fuori (26%). Tra coloro che festeggeranno tra le mura domestiche, 6 su 10 prepareranno i piatti tipici delle feste (66%) o comunque indicati per l'inverno (17%). In pochi (7%) invece punteranno sul fattore innovazione.

Nonostante l'attuale crisi economica influisca sul potere d'acquisto degli italiani, per le festività la maggior parte è pronta a fare qualche strappo alla regola, acquistando le migliori materie prime (44%) con cui preparare le ricette tradizionali. Per 7 italiani su 10 Natale fa rima con piatti tipici del territorio (69%) a base di ingredienti stagionali, come legumi (63%), verdure invernali tipo carciofi e patate (77%), oppure con la classica insalata russa (73%) o cacciagione (56%) e pesce (58%). Perché preferire la tradizione a tavola? Per 1 su 2 (53%) i sapori classici trasmettono alla gente certezze e rassicurano, quello di cui più hanno bisogno in questo periodo. In media, un pranzo delle feste prevede almeno 10 invitati (68%), ma c'è anche una minoranza che avrà al suo fianco non meno di una ventina di persone (26%), tra parenti ed amici. Tutto questo genera un effetto 'overdose' di cibo che può risultare pericoloso. In media, il 49% degli italiani prepara un menù 'abbuffata' composto da almeno 6 portate, comprensive di una scelta tra due antipasti, due primi, un secondo con contorno e almeno due dolci fatti in casa.

Dopo la consueta abbuffata natalizia, per 1 italiano su 2 arriva il momento di fare i conti con il cibo avanzato. La soluzione? Trasformarli in nuove ricette originali e golose al tempo stesso: a guadagnarci è la salute ed il portafoglio.

Una volta smaltita l'euforia e finiti i pranzi dei tre giorni di festività, il 27 dicembre è tempo di fare i conti con gli avanzi del cibo che, ogni anno, per il 54% degli italiani si traduce in un vero e proprio incubo: tra primi piatti, affettati, carne e dolci, in media il cibo intoccato si stima sia pari a circa 2 kg per famiglia. Le pietanze maggiormente avanzate? Insalata russa (47%), seguiti da arrostiti e abbacchio (49%), capitone e fritti di pesce (37%) e soprattutto i dolci: pandori con creme di mascarpone (56%), pastiere napoletane (42%), struffoli (36%) e cassate (29%).

Sull'importanza di non buttare questi piatti e di riutilizzarli sono concordi nutrizionisti (84%) e chef stellati (87%). Secondo il parere dei primi, congelare gli avanzi permette di mantenere inalterate le caratteristiche delle materie prime (78%) per essere consumati durante l'anno senza l'ansia da abbuffata a tutti i costi. I benefici? In primis il portafoglio, ottimizzando la spesa sostenuta (76%) e poi la salute (68%), grazie a ricette leggere e gustose in linea con i principi della dieta mediterranea.

"Creare ricette di riciclo è una metodica assolutamente consigliabile per non sprecare gli alimenti – afferma il nutrizionista Luca Piretta - L'importante è salvaguardare la salubrità del piatto per non mettere a repentaglio la salute del consumatore e scongiurare qualsiasi rischio chimico o biologico per non aver conservato a dovere gli alimenti. Il metodo del congelamento permette di preservare il cibo, senza intaccare i benefici nutrizionali. Questo processo va fatto quando il prodotto è al massimo della sua freschezza per garantire il miglior livello di proprietà organolettiche e la migliore sicurezza da contaminazioni batteriche. Il congelamento non è un processo di sterilizzazione, ma semplicemente arresta la crescita dei microrganismi e a differenza della surgelazione può alterare la struttura cellulare dell'alimento con perdita della sua qualità (ma non della sua salubrità). Di conseguenza se il prodotto da congelare non è freschissimo e la carica batterica è alta, quando viene scongelato il prodotto è rapidamente deteriorabile poiché ha subito le degradazioni enzimatiche iniziate già prima del congelamento. Ricordiamo sempre che non si possono ricongelare alimenti già scongelati".

Secondo i masterchef, il riutilizzo degli avanzi rappresenta una vera e propria arte, celebrata da libri e programmi tv. Un'occasione perfetta per sbizzarrirsi è il cenone di Capodanno (57%) che secondo gli esperti potrebbe essere sotto il segno del riciclo a tavola. I segreti per un perfetto menù preparato con gli avanzi? Non lasciarsi intimorire (53%): ogni piatto già pronto può trasformarsi in un'altra pietanza, basta amarsi di creatività e pazienza. Per poter rinvigorire i sapori può bastare riscaldarli oppure condirli con un po' di olio a crudo (43%), oppure combinarli con altri ingredienti leggeri, come delle verdure, sulla base di quello che si trova in frigo al momento (38%). Con un arrosto, per esempio, è possibile fare delle polpette unendo della mollica di pane e del prezzemolo.

Lo chef Marco Pirino del Beach Club & Restaurant del Grand Hotel a Porto Cervo propone, per l'occasione, un piatto dal titolo "Gnocchi di patate e peperone grigliato su crema di finocchio con noci e melanzane grigliate". Dopo aver sciacquato i finocchi, metterli a bollire con poca acqua, del sale e qualche patata utile per legare la crema. Una volta pronto, frullare ed aggiungere i gherigli di noci e la noce moscata con un filo di olio all'aglio e lasciar riposare. Con i peperoni grigliati, invece, fare una crema con poco olio e, nel frattempo, schiacciare le patate. In un recipiente riporre queste ultime assieme a farina, peperoni, uova, sale ed impastare il tutto per ottenere un impasto morbido, da poter lavorare per formare delle quenelle. Tagliare a cubi le melanzane grigliate e saltarle in padella con dell'olio. Mettere in una pentola abbondante acqua salata e cuocerli gli gnocchi al peperone: una volta scottati, assemblare il piatto con la crema di finocchio e le melanzane grigliate, gli gnocchi, qualche peperone grigliato come decorazione ed un ciuffo di prezzemolo. Rinfirire il tutto con un filo d'olio extravergine d'oliva.



SASSARINOTIZIE.IT

19 dicembre 2018

<http://www.sassarinotizie.com/mobile/articolo.aspx?id=54895#.XBta2Wl7ncc>

Gaetano Simonato, chef del ristorante milanese "Tano passami l'olio", propone invece una ricetta dal titolo "Astice al profumo di lime, gel di carota con insalata di frutta e verdura e crema di ricotta". Dopo aver fatto sbollentare gli astici in un brodetto di lime, grattugiando prima la scorza e poi spremendo il succo nell'acqua, scolare, togliere dal carapace e tagliare a medaglioni condendo con olio, sale, pepe e zucchero. Tagliare successivamente le carote a pezzi piccoli e cuocerle a vapore o in un cartoccio di alluminio in forno. Frullarle con un filo d'olio extravergine d'oliva, aggiungere l'agar agar, lo zucchero ed un pizzico di sale. Mettere il tutto in una formina, per poi poterlo tagliare con misure 7x4 cm e spessore di 1. Riporre in frigo per 2 ore. Pulire la frutta (mirtilli, mela, pera, fragole, arancia), la verdura e sbollentare pomodoro, patata, carota, zuccina ed asparagi. Tagliare concassè per poi condire con olio, sale, zucchero, pepe, passare la ricotta in un setaccio e frullarla con il latte a freddo. Porre sul fuoco e aggiungere un cucchiaino di maizena per poi rifrullare. Una volta pronto il tutto mettere al centro la mattonella di carota e posarci sopra i medaglioni di astice. Guarnire con la crema di ricotta e mettere intorno l'insalata di frutta e verdura. Un filo d'olio d'oliva per chiudere l'impattamento.

La Chef Alessandra Civilla del ristorante "Alex" di Lecce propone un piatto dal titolo "Risotto con acqua di peperone". Preparare innanzitutto una polvere di porro facendo grigliare le foglie esterne per poi metterle in forno e frullarle una volta diventate croccanti e secche. Lessare quindi la cotenna, farla raffreddare e ricavare dei quadrati, che vanno cotti e poi fritti nell'olio di semi. Per il brodo vegetale utilizzare invece gli scarti grossolani di cipollotti, sedano, carote e, dopo averli messi in acqua fredda, cuocere. Nel frattempo tostare a secco il riso e sfumare con un paio di mestoli di brodo. Portare quindi avanti la cottura con acqua di peperoni gialli (ottenuta dalla cottura al forno dell'ortaggio) e, a metà cottura, aggiungere la dadolata di verdure. Per l'impattamento, posizionare al centro il risotto e cospargere di polvere di porro appoggiandovi sopra dei "pop corn" di cotenna.

5 CONSIGLI PER IL "RICICLO PERFETTO":

- 1) Non aver paura. Ogni piatto si presta a qualsiasi tipo di riciclo. Con un panettone, infatti, possono essere realizzate ricette sia dolci che salate;
- 2) Per dare una nuova vita ai sapori, ricordati di riscaldare sempre le pietanze, oppure di condirle con un po' di olio extravergine d'oliva a crudo;
- 3) L'unica cosa importante è la salubrità del piatto: ricordati 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, ma utilizzalo come base per le zuppe oppure al posto della farina per la realizzazione di morbide torte. Le verdure possono diventare ottime vellutate o gustosi nuovi contorni.

