
Il menù degli avanzi per riciclare e risparmiare

Autore: Sara Fornaro

Fonte: Città Nuova

Più di otto milioni di italiani vivono in condizioni di povertà. A causa della crisi diminuisce il consumo di carne e pesce, si tagliano i divertimenti e le vacanze. Ecco allora i consigli della Coldiretti: semplici dritte per non sprecare cibo e spendere meno. E, perché no, aiutare gli altri

I dati [Istat](#) sulla povertà presentati dall'Istituto di statistica qualche giorno fa nel rapporto "[Noi Italia](#)" sono implacabili: più di otto milioni di persone, il 13,6 per cento degli italiani, vivono in condizioni di povertà. La disoccupazione è in aumento, come pure il numero degli sfiduciati che non cercano più lavoro. La situazione è difficile e in tanti sono costretti a stringere la cinghia, a tagliare il superfluo e, in qualche caso, anche le cose necessarie.

Ecco dunque che, dopo la carne, adesso tocca al pesce sparire dalle tavole degli italiani. A causa della crisi economica, il consumo di alici (- 10 per cento), vongole (- 8 per cento) e calamari (- 9 per cento) è in netta diminuzione. Sempre in calo, ma con percentuali più contenute, l'acquisto di cozze, merluzzi, naselli e polpi. Reggono, anzi aumentano, le vendite solo di trote e salmone, mentre i prezzi, a causa della scarsità della domanda, scendono.

I dati, diffusi da ImpresaPesca Coldiretti, vanno a sommarsi ai consigli dati per ridurre le spese.

A questo proposito, la Confederazione nazionale dei coltivatori diretti ha pubblicato una serie di dritte per risparmiare riducendo gli sprechi, grazie alle buone norme della vecchia, ma intramontabile, economia domestica.

Considerando che la spesa per gli alimenti è, in media, di 417 euro al mese e incide su uno stipendio medio per oltre il 19 per cento, si può risparmiare fino al 30 per cento facendo ricorso a piatti semplici, ma che rispecchiano la tradizione culinaria popolare.

Nascono così i "menù degli avanzi", diventati ormai un "must" nelle fattorie didattiche e negli agriturismi di Terranostra, con impenditrici che danno lezioni per mangiar bene risparmiando.

Ecco dunque che tornano sulle tavole degli italiani polpette, pizze farcite, ratatouille e macedonie, ma anche la ribollita toscana (con fagioli, cavoli, carote, zucchine, pomodori, bietole già cotte e pane raffermo), i canederli trentini e la pinza veneta.?

Per realizzare i piatti antispreco basta guardare nella dispensa e nel frigo, recuperando gli avanzi con un po' di fantasia. C'è la carne? Unendola ad un po' di pane duro, qualche uova e al formaggio si possono preparare delle ottime polpette. Ci sono gli spaghetti del giorno precedente? Con le uova ecco che si può preparare la famosa frittata di pasta napoletana. Ci sono tante verdure? Una pizza rustica potrebbe essere la soluzione. C'è in casa talmente tanta frutta che non si riuscirà mai a consumarla tutta? E allora si può dividerla con parenti, amici o persone bisognose, oppure mettersi al lavoro per preparare macedonie o marmellate, da conservare in credenza.

E se l'utilizzo degli avanzi sembra inutile, è bene pensare che due italiani su tre (il 65 per cento) hanno ridotto o annullato lo spreco di cibo a causa della crisi. Di questi, secondo i dati Coldiretti-Swg, il 67 per cento fa la spesa con maggiore parsimonia, il 59 per cento utilizza gli avanzi per il pasto successivo, mentre il 40 per cento mangia meno e il 38 per cento fa più attenzione alle date di scadenza. Una buona notizia per un paese, come l'Italia, dove si spreca cibo per oltre dieci milioni di tonnellate, per un valore annuo, stando ai dati diffusi dal presidente Sergio Marini, pari a 11 miliardi di euro.