

# LA CUCINA DEGLI AVANZI

- Negli ultimi tempi sembra che il nostro atteggiamento nei confronti dell'alimentazione sia diventato schizofrenico:
  - chi esibiva ricchezza oltre ogni decenza oggi sbandiera comportamenti quasi monacali
  - chi si concedeva pasti regolari ora vive di apericena.

## LA CUCINA DEGLI AVANZI

- Alcuni propongono piatti psichedelici fatti con almeno dieci ingredienti diversi, sostenendo che la sperimentazione è la linfa della cucina.
- Altri adottano uno stile ispirato alla semplicità, dove i cibi esotici lasciano il posto alle frittate e le bistecche sono meno ambite dei tagli secondari.
- Chi ha ragione? La risposta potrebbe essere indicata guardando al passato, sempre utile per interpretare il presente.

# LA CUCINA DEGLI AVANZI

*A fine '800 l'Italia viveva una fase di profonde trasformazioni (tutto torna) e Pellegrino Artusi nella sua Scienza in cucina evidenzia:*

- **7 regole sulla preparazione dei cibi:**

- 1. Rispettate gli ingredienti naturali*
- 2. Usate ingredienti di qualità*
- 3. Usate ingredienti di stagione*

# LA CUCINA DEGLI AVANZI

## **7 regole sulla preparazione dei cibi:**

4. *Siate semplici*

5. *Se variate, fatelo con semplicità e buon gusto*

6. *Esercitatevi con pazienza*

7. *Valorizzate la cucina povera*

# LA CUCINA DEGLI AVANZI

- Abbiamo condiviso questi consigli artusiani con alcuni ristoratori e quasi all'unanimità tra l'opzione psichedelica e quella semplice abbiamo sposato la seconda;
- non classificando però sotto questa categoria i piatti preconfezionati o precotti, che poco hanno a che fare con la “vera” cucina.

# LA CUCINA DEGLI AVANZI

- Stabilito che la cucina semplice è quella che piace
- abbiamo convenuto che le ricette più ghiotte sono quelle create con gli avanzi,
- preparazioni artefatte, ossia fatte ad arte, e svincolate della filosofia dell'usa e getta.

# LA CUCINA DEGLI AVANZI

- Ricordiamoci che già tutti i ricettari storici più importanti prevedono piatti di recupero: polpette, polpettoni, zuppe.
- Il cibo inteso in funzione di più pasti, specialmente quando questi seguono una festa comandata, viene interpretato abilmente in un'intera opera: **“L'arte di utilizzare gli avanzi della mensa” (1918) di Olindo Guerrini.**

# LA CUCINA DEGLI AVANZI

- Lo stile culinario, orientato all'utilizzo di tutto quello che rimane:
- sia alla fine di un pasto che dopo la preparazione di una vivanda,
- oltre che ghiotto è anche economico.
- **L'avanzo non è uno scarto, ma un alimento a pieno titolo.**



# LA CUCINA DEGLI AVANZI

- Non dimentichiamoci che nella nostra tradizione contadina è sempre esistita la dottrina del riciclo settimanale
- oggi è quasi dimenticata in favore del consumo giornaliero imposto dall'industria

# CASE STUDY SUL PANE

- Una regola monastica del VI secolo, chiamata Regola del Maestro, contiene numerose e dettagliate disposizioni di natura alimentare.
- Fra di esse, una norma riguarda le «micae panis», le briciole che alla fine di ogni pasto rimangono sulla tavola.

*I monaci – si raccomanda – le raccolgano con cura, conservandole in un vaso asciutto e pulito*

## CASE STUDY SUL PANE

- *Ogni settimana, il sabato sera, le mettano in padella con un po' di uova e farina e ne facciano una piccola torta da mangiare tutti insieme, rendendo grazie a Dio prima dell'ultima coppa di bevanda calda che conclude la giornata.*
- *È il pane di ieri e dell'altro ieri che verrà buono domani.*
- *In questo modo, ciò che poteva sembrare perduto sarà subito ritrovato trasformandosi in un guadagno.*

# PIATTI DEL RECUPERO

- Ricette intelligenti, cibi del buon senso, piatti del recupero.
- Ma chi ha coniato questi modi di dire?

*Certamente non i nostri vecchi.*

- Siamo stati noi, i figli della società dei consumi, scoprendo l'uovo di Colombo, a catalogare ed esaltare un patrimonio gastronomico unico.

# PIATTI DEL RECUPERO

- Concetti contemporanei, conosciuti con i termini di filiera corta, stagionalità e chilometri zero, non sono nuovi.
- Nella tradizione di ogni area esistono dei semplici ma gustosi piatti nati dal buonsenso delle massaie.

# PIATTI DEL RECUPERO

- Per avanzi si intendeva e si intende, tutto quello che rimaneva di non utilizzato non solo alla fine di un pasto, ma anche dopo la preparazione di un piatto.
- Adoperare gli avanzi, oltre che ad ovvie ragioni di economia, rispondeva anche a necessità gastronomiche, perché ciò che se ne ricavava aveva la bontà e l'originalità di un piatto nuovo.

## PIATTI DEL RECUPERO

- Gli avanzi erano molto vari: *pasta, riso, carne, pesce, verdure o uova, e da loro nascevano ragù, risotti, frittate, insalate, supplì, frittelle, ecc.*
- La cucina di casa, anarchica per stile, identificava poi la bontà di ciascuna preparazione come “un segreto di famiglia”.
- Queste ricette “spontanee”, non create a tavolino, erano insomma l’esempio di un’arte culinaria.

# PIATTI DEL RECUPERO

- Nella tradizione toscana esistono molti piatti del recupero:

**dalla ribollita, alla pappa col pomodoro.**

- Nella memoria poi hanno un fascino del tutto particolare le “**polpette**”

*queste rappresentavano una vera forma d'arte.*



# PIATTI DEL RECUPERO

- Le polpette nascevano il lunedì, dagli avanzi dell'arrosto della domenica, quando i pezzi di carne venivano macinati assieme a un po' di mollica di pane raffermo, uova, parmigiano, prezzemolo, aglio ecc.
- Se dopo il pranzo, avanzava qualcuna di quelle ghiottonerie, la si conservava per il giorno dopo, quando sarebbe stata ripassata nel pomodoro.

# 7 CONSIGLI ANTISPRECO PER FAR RISPARMIARE

- 1. Quando si fa la spese preparare una lista.*
- 2. Acquistare quantitativi di alimenti in base al numero dei commensali e per il fabbisogno massimo di una settimana.*
- 3. Fare attenzione ai prodotti in offerta, controllare le scadenze sulle etichette.*

## 7 CONSIGLI ANTISPRECO PER FAR RISPARMIARE

*4. Quando si mettono i prodotti in frigorifero fare una divisione per categoria merceologica, mettere nella parte interna i prodotti con le scadenze più lontane e a portata di mano quelli di prossima deperibilità.*

*5. Quando si cucina valutare attentamente le dosi degli ingredienti utili a realizzare una ricetta (l'esagerazione fa male anche alla salute).*

## 7 CONSIGLI ANTISPRECO PER FAR RISPARMIARE

*6. Quando si è a tavola servire preferibilmente le pietanze in vassoi comuni dai quali ciascuno può prendere solo la porzione che desidera.*

*7. Gli avanzi vanno riutilizzati nelle ricette del recupero che sono la ghiotta identità della cucina regionale italiana (dalle polpette alle zuppe).*

# 7 CONSIGLI ANTISPRECO PER FAR RISPARMIARE

- Cucinare gli avanzi è anche un atto ideale per allenare la mente
- osservare i processi di cottura, le trasformazioni della materia sotto il calore del fuoco, le imperative regole degli accostamenti, l'ordine e la sequenza dei gesti...

*può aiutarci a riflettere sulle regole che governano l'esistenza quotidiana.*

# 7 MOTIVI PER NON SPRECCARE

## • POMODORI

1. **Benefici per il cuore.** E' considerato come un vero e proprio farmaco.
2. **Aiuta il sistema immunitario.** Il pomodoro è ricco di vitamina C
3. **Protegge dalle malattie degenerative.** Ricco di licopene
4. **Proprietà dimagranti.** sarebbero in grado di stimolare la produzione dell'aminoacido carnitina, utilizzato dall'organismo per trasformare i lipidi in energia.
5. **Controlla il colesterolo.**
6. **Benefici per la vista.** grazie al loro contenuto di betacarotene e luteina.
7. **Proprietà digestive.** Favoriscono il buon funzionamento dell'intestino per il loro contenuto di fibre vegetali presenti nella sua buccia.

# 7 MOTIVI PER NON SPRECCARE

## • FRAGOLE

1. **Aiutano il sistema Immunitario.** Hanno un altissimo potere antiossidante che supera di 20 volte quello di altri alimenti (vitamina c)
2. **Prevenzione malattie degli occhi.**
3. **Aiutano a combattere il cancro.** Un fitochimico chiamato acido ellagico sarebbe un soppressore della crescita delle cellule del cancro.
4. **Potere antirughe.** Vitamina C è di vitale importanza per la produzione di collagene, che aiuta a migliorare l'elasticità della pelle.
5. **Combattono il colesterolo.**
6. **Regolano la pressione sanguigna.** L'acido salicilico in esse contenuto, risulta pure efficace contro la gotta
7. **Contro alito cattivo.** Contengono lo xilitolo, una sostanza che previene la formazione della placca dentale e alito cattivo.

[#7 motivi per non sprecare...](#)

# 7 MOTIVI PER NON SPRECCARE

## • LATTUGA

- 1. Perdita di peso.** È un vegetale molto poco calorico, Allo stesso tempo ha un buon contenuto di fitonutrienti utili alla salute in generale.
- 2. Utile alla salute del cuore.** L'abbondanza di beta-carotene è utile per tenere sotto controllo il tasso di colesterolo cattivo.
- 3. Antitumorale.** I flavonoidi aiutano a prevenire alcuni tipi di tumore.
- 4. Combatte i radicali liberi.** Studi hanno dimostrato che questa verdure ha un buon contenuto di antiossidanti utili a contrastare l'attività dei radicali liberi.
- 5. Proprietà sedative.** Le varietà più scure e amare contengono lattucario, che rilassa i nervi, riduce le palpitazioni e induce il sonno.
- 6. Qualità diuretiche.**
- 7. Aiuta le ossa.** La lattuga contiene un buona percentuale di vitamina K che ha un ruolo primario nel metabolismo osseo.



# 7 MOTIVI PER NON SPRECCARE

## • ARANCIA

- 1. Potente antiossidante:** l'arancia contiene vitamina C, flavonoidi e beta-carotene aiutano a proteggere l'organismo da malattie vascolari e degenerative
- 2. Grande fonte di vitamina C:** ha un ruolo fondamentale nell'organismo perché contribuisce alla formazione di collagene, delle ossa e dei denti
- 3. Calma stress e depressione:** l'acido citrico, che è ricco di vitamine e di oligoelementi, fa dell'arancia un grande alleato nei momenti di stress
- 4. Depurativa**
- 5. Disinfettante e microbica:** aiuta a migliorare la salute dell'organismo.
- 6. Stimola l'apparato digerente:** contiene magnesio, un minerale che ha a che vedere con il buon funzionamento dell'intestino, dei nervi e dei muscoli.
- 7. Salutare per la pelle:** aiutando a mantenerla idratata e sana, è ideale per stimolare la rigenerazione della pelle e riparare i tessuti lesi

# 7 MOTIVI PER NON SPRECARRE

## • CIPOLLA

- 1. Aiuta il sistema immunitario.** I composti chimici naturali contenuti nella cipolla sono in grado di migliorare l'assimilazione della vitamina C.
- 2. Antinfiammatoria.** Combatte le infiammazioni dell'organismo.
- 3. Antisettica e antibatterica.** E' un antibiotico naturale. Cure le infezioni e contribuisce ad eliminare i parassiti dannosi nell'intestino.
- 4. Depurativa e digestiva.** Migliora la dilatazione dei vasi e si rivela ottima per combattere colesterolo e ritenzione idrica.
- 5. Azione antidiabetica.** Contiene glucochimina, un ormone vegetale utile a regolare i livelli di zucchero nel sangue.
- 6. Antitumorale.** Ha un composto, la quercetina, che svolge un ruolo importante nella prevenzione del cancro.
- 7. Espettorante e decongestionante.** ottima per il tratto faringeo infiammato

# 7 motivi per non sprecare...

# 7 MOTIVI PER NON SPRECCARE

- **PASTA (meglio se integrale)**
  1. **Ottimo potere saziante.** E' preziosa per fibra e carboidrati.
  2. **Facilmente digeribile.** Principale fonte di carboidrati complessi più facilmente digeribili di altri alimenti.
  3. **Basso indice glicemico.** Favorisce il lento assorbimento del glucosio, che comporta una maggiore efficienza di tutto l'organismo.
  4. **Migliora l'umore.** Il suo contenuto in amido aiuta a favorire la sintesi a livello cerebrale della serotonina, l'ormone della gioia.
  5. **Fonte di fibre.** Chi mangia regolarmente la pasta si garantisce un plus del 6% di fibra rispetto a chi non consuma questo cibo.
  6. **Alimento completo con il suo condimento.**
  7. **Simbolo della dieta mediterranea.** Nella dieta mediterranea viene consigliata come energia pulita che non affatica reni e fegato.

# 7 motivi per non sprecare...

# 7 MOTIVI PER NON SPRECARRE

- UOVA

1. **Proteine economiche.** Le uova contengono tutti gli amminoacidi essenziali
2. **Sovrappeso.** Se consumate a colazione.
3. **Colesterolo.** Precise ricerche indicano che le uova sono ricche di lecitina, una sostanza che riduce l'assorbimento del colesterolo alimentare.
4. **Solidità delle ossa.** La presenza di vitamina D in forma molto biodisponibile e di minerali quali calcio e fosforo ne fa un cibo amico della solidità delle ossa.
5. **Salute degli occhi.** Grazie alle importanti concentrazioni di vitamina A e di due carotenoidi antiossidanti (luteina e zeaxantina).
6. **Equilibrio del sistema nervoso.** Nell'uovo si trovano anche vitamine del gruppo B, alleate dell'equilibrio del sistema nervoso
7. **Azione protettiva cardiovascolare.** I grassi dell'uovo sono soprattutto grassi "buoni", monoinsaturi e polinsaturi.

# 7 motivi per non sprecare...

# 7 MOTIVI PER NON SPRECCARE

## • MELA

- 1. Si prende cura del cervello.** Nella buccia si concentra un potente antiossidante conosciuto come quercetina.
- 2. Mantiene pulite le arterie.** La mela contiene pectina, una sostanza capace di ridurre i livelli di colesterolo cattivo che alla lunga va ad intasare le arterie.
- 3. Favorisce il buon funzionamento intestinale.** Ogni mela può apportare fino a 5 grammi di fibra, preziosa per regolare il transito intestinale.
- 4. Migliora la qualità del sonno.** Ha un leggero effetto sedativo grazie al suo contenuto di fosforo. Mangiare una mela prima di andare a letto aiuta...
- 5. Si prende cura della salute dei denti.** “spazzolino da denti naturale”, perché ha la capacità di pulire i denti e di ridurre il numero di batteri
- 6. È amica delle nostre ossa.** grazie alla presenza del minerale boro.
- 7. Minore rischio di ammalarsi di diabete.** La pectina aiuta a regolare il livello degli zuccheri nel sangue.

# 7 motivi per non sprecare...

# 7 MOTIVI PER NON SPRECCARE

## • ANGIURIA

- 1. Placa la fame.** A offrirci questo interessante beneficio è la vitamina B dato che calmando gli attacchi di fame, aiuta a ridurre il peso corporeo.
- 2. Contrasta la disidratazione.** L'anguria contiene più del 90% di acqua e di conseguenza aiuta a mantenere il corpo idratato.
- 3. È un ottimo anti-cellulite.** L'abbondante acqua con la compresenza di vitamina C e potassio aiuta a detossificare l'organismo.
- 4. Aiuta la pelle a mantenersi giovane.** Grazie al betacarotene
- 5. Difende la pelle dai raggi UV.**
- 6. Migliora la qualità del sonno.** Stimola la serotonina, che arriva al cervello e lo rende meno ricettivo a varie forme di disturbo.
- 7. Dona energia.** La vitamina B6 contenuta aiuta il nostro corpo a sintetizzare la dopamina.

# 7 motivi per non sprecare...

# 7 MOTIVI PER NON SPRECCARE

## • PANE ARTIGIANALE (integrale)

1. **Valore socializzante.** Si sposa perfettamente con quasi tutti gli alimenti.

2. **Base di un'alimentazione sana.** E' un'alimento che rimette in ordine l'organismo. Apporta proteine vegetali e amidi.

3. **Combustibile per cervello e muscoli.**

4. **Alleato del buonumore.** Il pane artigianale nella versione integrale è ricco di sali minerali e vitamine del gruppo B.

5. **Regno della pasta madre.** Produce batteri che rimettono in moto rapidamente l'intestino, aiutando ad assorbire le sostanze nutritive

6. **Più gustoso e meno calorico.** Il pane artigianale integrale ha una ricchezza aromatica eccellente e solo 225 kcal/etto contro le 290 del pane industriale 00

7. **Senso di sazietà.** Grazie alle fibre contenute. Inoltre ha un indice glicemico basso perché le fibre rallentano l'assorbimento del glucosio.