

Ogni anno buttiamo nelle discariche tonnellate di cibi per 4 milioni di euro

# Con i saporiti avanzi, in cucina anche tu diventi uno chef a "tre stelle"

Uno chef inglese il cui nome sfugge al cronista, ma anche ricordandolo non lo avrebbe citato, lanciò, tempo fa, un anatema contro i finocchi. Scrisse dell'ortaggio che in cucina meritava d'esser ben lavato e subito buttato dalla finestra.

Errore, perché il finocchio è assai saporito, fresco, ricco di fibre, diuretico, digestivo e aperitivo.

Inoltre con le guaine o costole esterne, di solito scartate, si preparano almeno tre pietanze squisite: gratinate con pangrattato, capperi e acciughe, oppure con la besciamella e, ridotte in crema, per condire minucchi e orecchiette.

Il minestrone è l'esempio strepitoso di riciclo degli avanzi. In pentola, dopo aver fatto soffriggere della cipolla e allungando con brodo, anche di dado, si mettono tutti gli avanzi di verdura, di legumi, di carne e si dà una scaldatura sin quando gli ingredienti... familiarizzano tra loro.

Si scodella, s'infuoca con dell'olio santo, una grattata di parmigiano ed ecco il padre dell'arte dell'utilizzo degli avanzi. Ancor più buono se sul fondo del piatto c'è un crostone di pane raffermo abbrustolito e accarezzato con aglio. Se

proprio si vuole toccare l'apice dell'ingordigia nel minestrone ci vanno bene anche lardelli o pancetta soffritti.

La mamma del riciclo è la frittata di maccheroni. Poesia e amarcord in quella rotondità di sapori di ragù, di cipolla, di funghi, di zucchine, di pomodoro e basilico, di pecorino o parmigiano che hanno condito la pasta rimasta dal giorno prima. Tanto in più di beatitudini se è leggermente bruciacchiata e croccante. Ma andiamo avanti la sola frittata merita uno, più articoli. Libri.

La "muddia" in salentino o la "muddica atturrata" in siciliano, (il formaggio dei poveri) fanno del pane raffermo, grattugiato, fritto o tostato, il condimento più adatto per alcuni piatti di pasta e di polenta.

Persino delicati tronchetti al cacao si preparano con il pane vecchio. Per non dire delle mitiche polpette e del sontuoso polpettone.

Un pallido e stoppaccioso petto di pollo lessato assurge a glorie di sapori se fatto ad insalata fredda o saltandolo in padella secondo alcune ricette, una delle quali cinese da visibilio, non da meno un'altra che, preparata con ingredienti mediterranei quali capperi, origano e pomodoro, rende il

pallido petto degno di una cena anche con ospiti.

I gambi di carciofo sono ideali per risotti, minestrone, per essere gratinati o lessati da condire con olio e limone. Con le teste di pesce, le lische e i carapaci dei gamberi si prepara un brodo (fumetto) ideale per condire gli arrosti o i risotti di pesce.

Non sono che esempi, ma se si lascia la fantasia a briglia sciolta e se si è predisposti al piacere di cucinare, ogni avanzo diventa Fenice, dando anche buoni esempi di sobrietà che per il filosofo ed economista francese Serge Latouche quella "dei singoli cittadini è nel tempo un incentivo e un esempio per l'intera collettività".

Ammonta a un milione e mezzo di tonnellate di cibo pari a quattro milioni di euro che ogni anno buttiamo nelle discariche. Uno schiaffo alla sobrietà e alla povertà se si considera che ogni famiglia scarica nella pattumiera una media di cibo per 600 Euro. Tra gli scarti: il 15% del pane sfornato per il consumo, il 18 di carne e il 12 di ortaggi e frutta. Tanto per fare qualche esempio. Allora bisogna imparare a far la spesa acquistando solo il necessario, utilizzare quello che prima si buttava e utilizzando gli avanzi, quando ce ne sono.

Olindo Guerrini, pseudonimo del poeta "maudit" (maledetto) forlivese (1845-1916) Lorenzo Stecchetti ne "L'arte di utilizzare gli avanzi della mensa" di ricette ne ha raccolte e descritte di veramente speciali circa 800 ricette, quaranta solo per il pane. Il libro ripubblicato da Longo nel 1974 è oggi

disponibile a 9

Euro per i tipi della Newton & Compton.

Attorno al riciclo tante conferenze, dibattiti, l'interesse di Slow Food e del **Comieco** (Consorzio nazionale per lo smaltimento degli imballaggi) che hanno prodotto un ricettario intitolato "Gusto così".

Persino i grandi chef si cimentano nel riutilizzo e, affidandosi alla loro creatività fanno del ranocchio un principe utilizzando per piatti di eccellenza bucce di patata, scarti di verdura, di pesce, di carni.

Il perché di tanto interesse è da spiegarsi con la necessità di un ritorno alla sobrietà evitando gli sprechi degli anni passati, specie alla luce (meglio dire buio?) della Grande Matrigna: la crisi globale.

VITTORIO STAGNANI

**Finocchi, legumi, minestrone, petti di pollo, maccheroni riscaldati, perfino lische di pesce e carpacci: tutto è ottimo, per manicaretti sopraffini. Purchè non vada in spazzatura...**

