

Riciclaggio intelligente degli avanzi

Gastronomia Dalle polpette fritte o stufate alle terrine, oppure ancora sughi per ogni gusto

Allan Bay

Le feste di Natale e Capodanno piacciono a tutti, naturalmente. Portano doni e gioia. Fra le altre cose portano... una grande quantità di avanzi dei lauti pasti fatti. È inevitabile. Vediamo di ragionarci sopra. Dal punto di vista culinario, naturalmente. Poi esiste un altro piano, quello etico, che più che mai sacrosantamente condanna ogni forma di spreco; su questo piano non esiste discussione: l'etica impone di riutilizzare un avanzo. Però c'è modo e modo per riutilizzare quanto è avanzato...

L'etica impone di riutilizzare un avanzo ma questo non significa che bisogna riportare in tavola lo stesso piatto

Si chiama avanzo tutto ciò che rimane quando si è finito di mangiare o quando si è conclusa la preparazione dei pasti. Anche se questo genere di avanzi non rientra nella categoria degli scarti, il termine assume in qualche modo un significato un po' negativo. Vero è che la varietà piace a tutti, e quindi rivedere nel piatto la stessa pietanza gustata il giorno prima ci intristisce, perciò il recupero (altro termine che viene visto con sospetto...) creativo si impone. Basta un po' di creatività per trasformare un avanzo di riso in un tortino croccante o un po' di pesce in un delizioso sugo per la pasta. Per chi ama questo tipo di preparazioni (nel senso che tutti utilizziamo gli avanzi, ma alcuni di noi, come chi vi sta scrivendo, molto si divertono a inventare nuove soluzioni per riciclare – altra parola con connotazioni negative! – gli avanzi), esiste un grande libro di riferimento, *L'arte di utilizzare gli avanzi della mensa*, che si trova ancora nelle librerie. Lo ha scritto un secolo fa

Olindo Guerrini, scrittore, poeta, giornalista e bibliotecario, attivo anche con lo pseudonimo di Lorenzo Stecchetti. Nella lunga, piacevole prefazione, Guerrini narra come, amico di Artusi, gli avesse chiesto consiglio per un'opera sugli avanzi, argomento che nei ricettari precedenti non era stato trattato. Confortato dal parere favorevole del sommo Artusi, Guerrini inizia la stesura del suo libro, scritto con la ferma convinzione che gli avanzi, se ben presentati, possono costituire un piatto originale e nuovo. L'autore elenca circa 330 rielaborazioni per pane, polenta, carne, pasta, pesce, frutta e verdura. Ovviamente parte dalla cucina di allora, quindi proprio quella dell'Artusi.

Ma bando alla teoria, passiamo alla pratica. Ecco qualche spunto per un riciclaggio intelligente degli avanzi. Con la carne si possono fare polpette, da friggere o da stufare, come tutti sanno. Ma si può anche consumare fredda, tagliata a julienne, con verdure crude o cotte a piacere. Oppure si può utilizzare per fare terrine. Oppure ancora, sminuzzata e tagliata a dadini o a straccetti e saltata in padella con poca acqua e concentrato di pomodoro, diventa un ottimo sugo per la pasta. Lo stesso vale per il pesce.

Quanto alla pasta ripiena, perché non metterla in una pirofila, legarla con una besciamella e cuocerla in forno? In alternativa, si può frullare con poca acqua per fare gustose vellutate.

La pasta e il riso creano problemi. Per la pasta, meglio frullarla e farla diventare una vellutata, per il riso meglio fare degli arancini e friggerli.

Le verdure e i legumi possono trasformarsi in gradevoli sformati, se in buona quantità; se sono pochi, possono essere mescolati con cereali o patate e trasformarsi in ottime insalate miste o in crocchette.

Qualunque cosa facciate, mi raccomando: evitate valenza negativa ai termini avanzo, riciclo e recupero...



CSF (come si fa)



Ne abbiamo accennato nell'articolo qui di fianco: un'ottima soluzione per riutilizzare un avanzo di carne e di pesce è fare una terrina. Ecco due ricette fra le tante che esistono.

Terrina di carne. Per 6 persone

Tagliate a dadini 500 g di avanzi di carne e rosolateli in una padella antiaderente per 5', poi flambate con 1 bicchierino di Cognac o brandy. Scolateli e cuocete nello stesso fondo di

cottura 100 g di fegatini di pollo con 3 cucchiaini di soffritto di cipolla per pochi minuti – serve ad ammorbidire il ripieno; se però la carne è morbida di suo (nel senso di stufata o brasata e non cotta arrosto) potete omettere. Spegnete, fate raffreddare e frullate con la carne. Amalgamate il trito con 2 tuorli d'uovo e 4 cucchiaini di panna e regolate di sale, di pepe e di spezie a piacere. Infine unite all'impasto 40 g di pistacchi sbucciati – è un classico, non c'è un motivo che giustifica questa aggiunta, ma è onnipresente nei ricettari, quindi adeguiamoci. Riempite una terrina di 15 x 10 cm con il composto, livellandolo bene. Chiudete la terrina con il suo coperchio e cuocete, a bagnomaria, in forno a 180° per 30'. Levate e fate raffreddare. Quando si sarà raffred-

data ponete la terrina in frigorifero per 24 ore poi servitela.

Terrina di pesce. Per 6 persone

Frullate 600 g di avanzi di pesce con 4 cucchiaini di panna. Regolate di sale, di pepe e di spezie a piacere. Foderate una terrina di 15 x 10 cm con foglie di spinaci, sbollentate, asciugate e private della costa centrale – ma potete a piacere utilizzare anche foglie di verza. Disponete il pesce a strati nella terrina, alternando ogni strato con altre foglie di spinaci. Cuocete in forno a 180°, a bagnomaria, per 30' circa, fate raffreddare e ponete la terrina in frigorifero per almeno 24 ore. Al momento di servire, affettate la terrina di pesce e servitela con salsa di pomodoro, condita con un'emulsione di olio, sale e pepe, oppure con una salsa verde oppure con una salsa di menta.

Ballando coi gusti

Oggi due piatti, uno classico e uno nuovo. Quello nuovo è un antipasto caldo di zucca profumata con sesamo e zenzero, quello classico è il risotto con il radicchio rosso.



Insalata calda di zucca e sesamo

Ingredienti per 4 persone: zucca gialla g 400 · 2 scalogni · 1 pezzo di radice di zenzero · 1 ciuffo di erba cipollina · 1 cucchiaino di semi di sesamo tostatati · il succo di 1 o 2 arance · 1 cucchiaino di miele d'acacia · olio extravergine di oliva · sale.

Mondate la zucca della buccia e tagliatela a cubetti. Mondate e tagliate a pezzi con un paio di forbici l'erba cipollina. Mondate lo scalogno e tritatelo. Pelate lo zenzero e tagliatelo a julienne. In una casseruola scaldate 1 filo di olio, unite lo scalogno e lo zenzero e stufate per 5', mescolando. Unite la zucca e proseguite la cottura per 20', sempre mescolando. Versate la zucca e lo zenzero su un piatto da portata. Nel frattempo emulsionate il succo di arancia con i semi di sesamo, il miele, l'erba cipollina, 2 cucchiaini di olio e sale. Irrorate il piatto con l'emulsione, mescolate bene e servite.



Risotto al radicchio rosso

Ingredienti per 4 persone: riso per risotti g 320 · 1 cespo di radicchio rosso · 1 cipolla · 1 bicchiere di vino bianco secco · concentrato di pomodoro · brodo vegetale · gorgonzola dolce g 50 · burro · sale e pepe.

Mondate il cespo di radicchio, lavatelo accuratamente e tagliatelo a dadini o a listarelle. Sbucciate la cipolla, spezzettatela, stufatela con 1 noce di burro e poca acqua e frullatela. Saltate nella casseruola il radicchio con 1 noce di burro per 1', poi levatelo. Versate il riso nella casseruola, tostatelo per 2' a fuoco allegro, sfumate con il vino sobbollito per 3' e versate 2 mestoli di brodo bollente. Unite una piccola punta di concentrato stemperato in poco brodo e la cipolla e portate a cottura a fuoco medio basso unendo il brodo necessario mestolo dopo mestolo, mescolando. 2' prima che sia pronto unite il radicchio. Alla fine regolate di sale e di pepe, mantecate con il gorgonzola tagliato a dadini e 50 g di burro e servite.