



allo spreco alimentare



Gettare meno si può!

SCHEDA 5: I PASTI DELLE FESTE

Organizzarsi bene per festeggiare meglio

Un invito a familiari e amici per un pranzo o una cena in un giorno di festa può essere fonte di stress. La paura di non aver abbastanza cibo da offrire ai commensali induce ad acquistare troppe derrate alimentari, che in parte vanno poi a finire nella pattumiera. Tuttavia, alcuni trucchetti e la capacità di prevedere le giusta quantità degli ingredienti necessari, uniti all'abilità nel destreggiarsi per il riutilizzo degli avanzi, possono aiutare a evitare questo genere di sprechi.

Per esempio, misurare e annotare le quantità di cibo che sono state necessarie in occasione di ogni invito - come pure alcune soluzioni trovate in extremis - sono già azioni che permettono di affrontare le Feste con serenità.

Quantità indicative per un pasto festivo

La quantità media di cibo preparato non supererà i 550-650 grammi a persona - tra aperitivo, primi piatti, secondi, dessert e dolcetti - e ciò indipendentemente dalla durata del pasto, lungo o rapido che sia. L'aggiunta di una pietanza dovrà quindi far diminuire la quantità di un'altra.

Tenere conto dei commensali

Se tra gli invitati ci sono bambini o ragazzi, le porzioni possono essere calcolate nel seguente modo:

- Minori di 6 anni: mezza porzione.
- Bambini di 7-9 anni: due terzi di porzione.
- Bambini di 10-14 anni mangiano come un adulto.
- Ragazzi di oltre 14 anni mangiano più di un adulto.



Gettare meno si può !

Se a tavola siedono anche giovani uomini, prevedere una quantità maggiore di carne. Potrebbe sembrare un cliché ma è vero che ne consumano di più.

Esempio di menu con le quantità per persona riferite al cibo pronto

APERITIVO:

- 3 assaggi fatti in casa per persona (esempio: tre verdure con una salsina, una piccola tartina con paté di olive, un cubetto di torta salata)

MENU:

- 40-50 g di pesce, crevettes, carne ecc. per il primo piatto, cui aggiungere eventuali salse
- 50 g di insalata o verdure crude
- 80 g di carne cotta oppure 100 g di pesce cotto per il piatto principale
- 150 g di farinacei cotti
- 150 g di verdure cotte
- 30-50 g di formaggi (bastano 3 buone qualità)
- 30-70 g di pane tagliato a fette sottili (oppure fette tagliate a metà)
- 100-150 g di dessert
- 2-3 pasticcini mignon o biscotti di Natale con il caffè

Al posto dell'insalata o delle verdure crude si possono servire 2 dl di minestra.

Quanto acquistare ?

VERDURE FRESCHE | Calcolare il 50% in più per compensare ciò che andrà perso pelandole e con la cottura. Quindi, acquistare 220 g per persona.

CARNE | Calcolare il 50% in più per compensare la perdita d'acqua durante la cottura. Si devono calcolare 120 g per persona, ma bisogna anche tenere conto del fatto che la perdita di acqua – che può essere limitata con una cottura a bassa temperatura – dipende dal tipo e dalla qualità della carne.

POLLAME | Un buon pollo nostrano può sostituire il tradizionale tacchino. Un pezzo da 1,3 kg è sufficiente per 4 persone e addirittura per 6 commensali, se il primo piatto è abbondante.

RISO | 50 g di prodotto crudo diventano 150 g con la cottura.

PASTA | 70 g circa di pasta secca con la cottura diventano 150 g.

PATATE | 2 patate piccole bastano per ogni persona.

INSALATA | Se la si pesa al momento dell'acquisto, diventa più facile gestire le quantità al momento di preparare il pasto.



Gettare meno si può !

I piatti festivi

Piccolo è bello: se si propone un menu completo, le ricette per 4 persone possono essere utilizzate per preparare 6 porzioni. Per esempio, la minestra o il dessert possono essere portati in tavola in sei piccole coppe.

Piuttosto che sovraccaricare i piatti di cibo, decorateli con aceto balsamico, erbe, salsa oppure spezie.

Tagliare la carne a fette sottili perpendicolarmente rispetto alle fibre: ciò migliora la presentazione e la rende migliore al momento di mangiarla.

Per essere pronti a tutto

Derrate alimentari da tenere a portata di mano per integrare il menu in caso di grandi appetiti o se ci fosse un invitato a sorpresa:

- Lavare l'insalata necessaria per due giorni ma condirne la metà e servirne di più solo se necessario.
- Formaggio e pane di riserva per completare eventualmente il pasto.
- Noci: sono ricche d'energia e possono completare la portata dei formaggi.
- Olive: possono essere servite con il formaggio o come aperitivo.

I preziosi avanzi dei pasti festivi

Un'organizzazione precisa avrà permesso di limitare gli avanzi ma è probabile che ve ne siano ancora. Ecco come utilizzarli.

- Prevedere un pasto con gli avanzi per il giorno successivo o quello dopo. Potete trovare ricette in Internet al link www.acsi.ch
- Congelare il giorno stesso del pasto festivo i resti in porzioni adatte per la vostra famiglia. Le scatole piccole e piatte sono l'ideale per le fette di carne.
- Offrire agli invitati in piccoli sacchetti i biscotti di Natale rimasti.

La cosa più importante

Godetevi la presenza dei vostri invitati senza stress. Anche se qualcosa non va come previsto, nessuno se ne accorgerà. Tutti, invece, ricorderanno la bella atmosfera e apprezzeranno il pasto ben organizzato e senza troppi avanzi.

Scheda realizzata con il sostegno dell'UFAM - Ufficio federale dell'ambiente