

Elena Vigni
Avanzi un altro. La cucina del riciclo

Proprietà letteraria riservata
© Elena Vigni

© 2019 Phasar Edizioni, Firenze.
www.phasar.net

I diritti di riproduzione e traduzione sono riservati.
Nessuna parte di questo libro può essere usata, riprodotta o diffusa con un mezzo qualsiasi senza autorizzazione scritta dell'autore.

Copertina: immagine di sfondo by pixeden.com

Stampato in Italia.

ISBN 978-88-6358-537-7

Elena Vigni

Avanzi un altro

La cucina del riciclo

Phasar Edizioni

Avete presente quante vite può avere un arrosto? Basta un profumo a cambiarne la sorte.

Gualtiero Marchesi

Premessa

Un po' di me... Adoro così tanto la maionese che sarei dovuta nascere sotto il segno dei Pesci. Quando ero piccola, da buona mezza-toscana (non per altezza, ma per origini!), chiedevo sempre "la nuvoletta rosa" in quel liquido trasparente e insapore che mi davano da bere, attraverso l'immissione di una goccia di vino rosso. Mia mamma, un po' per la nuvoletta, un po' per il color rosa, pensava che, seppur così piccola, manifestassi già un animo spiccatamente romantico... E invece no, io volevo solo il Chianti! E a quelle odiose pappette di semolino che mi propinavano quotidianamente e che immancabilmente rispruzzavo dalla bocca, a mo' di pompa idrica, colpendo qualsiasi cosa avessi di fronte (quasi sempre mia madre, povera donna), preferivo le patate al forno che biascicavo piano piano con quei pochi dentini che mi ritrovavo. Insomma, sin dai tempi del seggjolone, ero l'antitesi della *nouvelle cuisine*!

Ma prima del periodo delle patate c'è stato quello del latte. L'amore e l'attrazione che avevo per il latte era così forte che per farmi mangiare anche un solo grammo di carne, mia madre era costretta a frullarla insieme (che orrore!), così pure la pasta, i biscotti, la frutta, ecc. Il tutto mi veniva poi servito dentro a un mega biberon sul cui ciuccio era stato fatto un buco appositamente enorme affinché passasse tutta quella *sbobba*.

E con il cibo, fino all'età di 22 anni, ho sempre avuto un rapporto strano, di amore e odio, che fortunatamente si è

poi evoluto in solo amore e grande rispetto. Perché il cibo, ricordiamocelo, è l'indispensabile alimentazione del sangue e del cervello, e quindi anche delle emozioni e dei sogni.

Avanzi un altro

*A mia madre,
che ha sempre amato molto cucinare,
tanto che io da piccola
ero convinta di chiamarmi "assaggia"*

Prefazione

Lo ammetto. Non ho preso da mia madre in cucina.

È solo da qualche anno che sento un'attrazione per i fornelli e la sperimentazione di nuove ricette. Tanto che, fino ai tempi in cui sono vissuta a Miami, andavo in crisi anche solo leggendo la modalità di preparazione di un cibo precotto: quel “*versare il contenuto della busta in una pentola larga e bassa*” mi creava una tremenda ansia da prestazione culinaria.

Una volta vinta l'ansia, ahimè, nonostante gli sforzi, i risultati rimasero comunque gli stessi, cioè pessimi, tanto da diventare famosa al Beach per le mie lasagne dalla consistenza “plastificata” (cfr. *Ultimo tanga a Miami*, capitolo 32, “Lasagna mon amour”).

Come diceva Robert Lee Frost: «Peggio di una donna che sa cucinare e non cucina è quella che non sa cucinare, ma cucina lo stesso».

No, non sapevo cucinare e non volevo cucinare.

In America non è come in Italia:

- se non sai cucinare sei normale;
- se sai cucinare sei *old fashion*;
- se te la cavi puoi comunque sempre salvarti mentendo.

Infatti, se dici che in cucina sai fare qualcosa, considerati spacciata sul versante “uscire a cena”: automaticamente si innesca quel “darling, non c'è bisogno di andare al ristorante con una cuoca come te!”. E quindi no. Non sapevo cucinare. E non volevo imparare. Volevo uscire!

E anche quando tornai in Italia, dove avrei potuto avere mia madre come maestra, no, non-potevo-cucinare-perché-ci-voleva-un-sacco-di-tempo-e-io-non-ne-avevo.

Tutto quel fai la spesa, torna a casa, metti a posto gli alimenti, alcuni in frigo, altri nella dispensa, e poi fai spazio perché non ci stanno, sposta di qui e sposta di là, e poi ancora ritira fuori gli ingredienti di cui hai bisogno, lava bene le verdure, tagliuzzo quello che devi tagliuzzare, metti da parte gli scarti (ma non buttarli!), prepara il soffritto, accendi il forno, prendi il minipimer, frulla questo, miscela quello, tieni d'occhio l'orologio e i tempi di preparazione, infila il dito nella pentola per sentire la consistenza, lava le mani, asciugale, pensa al contorno, pensa al vino (bevine un bicchiere per rilassarti), e pensa anche a un antipasto, assaggia il tutto, riasaggia, metti il sale, togli il sale (azz... no, questo non si può fare!), pensa alle porzioni... Insomma, una storia infinita, uno sbattimento interminabile!!!

E come se non bastasse, alla fine di tutta questa tortura cinese che affligge la maggior parte delle donne, ad aspettarci chi c'è? Il *criticone*! Un amico, un compagno, un marito, chiacchierista, il *criticone* è quello che trova sempre qualcosa da ridire sui tuoi piatti: "troppo salato, poco salato, troppo cotto, poco cotto, mia madre lo fa così, mia madre lo fa così... ohhhh come fa le melanzane alla parmigiana mia-madre-mia-nonna-mia-zia (e tutto il parentado fino a tre generazioni prima) non le fa nessuno!; perché mia madre non ci mette l'aglio, mia madre cuoce al vapore, mia madre prima infarina e poi lo mette nel... (grrrrr non posso dirlo), mia madre, mia madre, ah che gran cuoca mia madre!".

Se poi, al posto della mamma, usa come termine di paragone "la sua ex" (controllati, ispira dal naso, trattieni un secondo ed espira dalla bocca), allora il *criticone* è un vero *kamikaze*. Eh sì, signori miei, perché tu che avevi deciso di

dedicare tutta te stessa, in modo ossessivo maniacale (“stile Bree” della nota serie televisiva *Desperate Housewife*), alla ricettina incriminata, nel momento in cui ti senti dire tutte queste belle cose, amareggiata più che mai, vieni assalita da pensieri truci e, con la stessa aria impassibile e sorriso falsamente cordiale del sopraccitato personaggio televisivo, ti tocca ricorrere al tuo *magico dessert*... proprio quello che contiene l’ingrediente segreto che aggiungi solo nelle occasioni speciali come questa. Così, mentre il *criticone-kamikaze* sta mangiando ‘il suo ultimo boccone’ della giornata, tu che sei così premurosa e pensi sempre a tutto, al prima/al durante/e soprattutto al dopo, ti assenti un attimo e con passo leggiadro vai a mettere un rotolo in più di carta igienica in bagno!

The end.

Ma veniamo ora ai miei sforzi qui. Redigere una ricetta di cucina per me è stata una delle imprese più ardue, quasi come spiegare le modalità di un incidente per il verbale della constatazione amichevole... immaginatevi 141 ricette.

A motivare il grande sforzo è stato soprattutto il principio di fondamentale importanza per il quale è *inammissibile buttar via il cibo*.

La parola d’ordine di “Avanzi un altro” è infatti RICICLO!

Il riciclo in cucina ha sempre ricoperto un ruolo importante e nobile nell’economia domestica e con un pizzico di fantasia nuove preparazioni prendono vita e acquistano sostanza.

La regola più importante di tutte è quella di iniziare a pensare che non c’è niente che debba finire nei rifiuti. Tuttavia, il problema andrebbe risolto a monte: per non arrivare a dover riciclare gli avanzi bisognerebbe non produrli e per non produrli basterebbe limitarsi negli acquisti. Comprare più cibo di quello che riusciamo a consumare porta solo a sprechi inutili.

Purtroppo, io ho proprio questo problema ed è giunto il momento di ammetterlo: quando entro in un supermercato con il buon proposito di acquistare SOLO quelle due o tre cose annotate sulla lista della spesa, SFORO alla grande perché, ahimè, non riesco a resistere alle offerte ed esco con un carrello pieno di prodotti di ogni specie. Una volta a casa mi ritrovo a stipare il frutto del mio shopping compulsivo nel frigorifero (che se potesse parlare...), con l'onesta intenzione di usare fino all'ultimo grammo di tutto quello che ho comprato. Ogni settimana, invece, mi ritrovo a fare i conti con qualcosa come un paio di vasetti di yogurt in scadenza, verdura che sta marcendo, frutta ammaccata, pasta e carne avanzate, pane rafferma e, qualche volta, persino dell'adorato gorgonzola ammuffito (sussulto)!!!

Quando questo accade, sento una fitta al cuore e mi maledico. E confesso che con questo ricettario vorrei anche cercare di espiare le mie colpe.

Ridurre gli eccessi, quindi cucinare il giusto, capire bene le date di scadenza, imparare a utilizzare le parti di frutta o verdura che siamo abituati a scartare e apprendere come cucinare con gli avanzi quando si creano. La riduzione degli *sprechi alimentari* deve essere un atto di civiltà di ogni singolo individuo nei confronti dell'ambiente, della società e dei milioni di persone che soffrono la fame.

Oltre a queste nobili motivazioni ce n'è stata poi una personale: la curiosità di sperimentare ricette derivanti dal riutilizzo di scarti mi ha sempre contraddistinto sin dalla tenera età. Che detto così non fa una piega, anzi. Ma io, seppur in buona fede e con tutta la passione del mondo, ero capace di creare delle situazioni grottesche: quando mia mamma puliva le verdure, riponeva gli scarti in una casseruola di metallo che poi portava in giardino e vuotava sotto qualche pianta come concime. Spesso non lo faceva subito, magari passava

qualche ora e quindi io, quatta quatta, andavo a prelevare una manciata di scarti e li portavo in una casetta di legno che mi aveva costruito mio padre, proprio nel cortile sotto casa. Dopodiché, forte del fatto che le mie amichette amavano molto la mia casetta, le invitavo a giocare e io lì, seduta davanti a loro, usavo quegli scarti per cucinare “a modo mio” un *pranzetto bio*, preparando un mix di terra, aceto, olio (che prendevo di nascosto) e qualche piccolo sassolino e le deliziavo con questo piattino. Lo so cosa state pensando di me e non posso biasimarvi. Però non vi preoccupate, quelle bimbe oggi sono donne belle e forti e nelle occasioni in cui ci si incontra, ci capita di ripercorrere quei momenti di puerile incoscienza con un po’ di nostalgia e di sorriderne.

Accantonando queste reminiscenze d’infanzia, al fine di smettere di sprecare cibo e denaro, ho raccolto diversi modi, alcuni rivisitati, per utilizzare i resti più comuni in cucina. Ed ecco quindi 141 idee per preparare gustose e fantasiose ricette, dalla zuppa di finocchio al risotto al panettone. Alcune idee nascono da interi pasti avanzati (pensate alla carne o al pesce avanzati da una grigliata); altre ricette, come il pane alla banana, fanno uso di ingredienti che tendono a rovinarsi velocemente (come appunto la frutta o la verdura); altre ancora, da quelli che normalmente consideriamo scarti e gettiamo nella spazzatura, come per esempio gli scarti della centrifuga di verdura o frutta, da cui nascono ricette come i muffin alla carota.

L’importante è dare sfogo alla fantasia!

Avete dello yogurt in scadenza? Preparate un goloso plumcake, per esempio, oppure una salsa allo yogurt, ottimo condimento per insalate, ma anche per la carne e il pesce.

Le foglie delle verdure sono una risorsa. Se vi avanza una manciata di rucola potete, per esempio, fare un pesto di rucola con mandorle, pinoli e basilico, o passarla in padella con

olio extravergine di oliva, aglio e sale. E lo stesso vale per gli spinaci e le insalate che possono essere sbollentate e frullate con frutta secca e/o formaggio.

Un bel po' di pane avanzato? Si possono preparare degli sfiziosi crostoni, delle ricche zuppe, dei gustosi dolci, dei ripieni per tortelli o verdure oppure si può ottenere del pangrattato, semplice o aromatizzato.

Non sapete come far fuori il panettone che vi è rimasto? Un'idea può essere quella di biscottare le fette di panettone in forno per pochi minuti, per poi usarlo per creare un tiramisù alternativo. Oppure, per una ricetta salata, dopo che avete sfornato le fette, potete farcirle con prosciutto crudo, maionese e insalata per creare un gustosissimo sandwich.

È davvero un peccato gettare via il composto che rimane nel raccoglitore dopo la centrifuga, non solo perché è ricco di fibre e dunque merita di essere trattato con rispetto, ma anche perché può essere impiegato in cucina nelle preparazioni più diverse, sia dolci che salate! Pensate a come questo composto può essere un ottimo ingrediente delle polpette al posto del pane ammollato nel latte, di muffin, plumcake, sorbetti, torte rustiche...

Pasta e riso di troppo? Nessun problema, la pasta avanzata cambia veste e diventa pasta al forno o frittata di pasta, il risotto allo zafferano diventa base per supplì, polpette o torte di riso.

Con gli avanzi di carne di qualsiasi tipo, dalla carne grigliata all'arrosto, passando per il lesso, sono tantissime le ricette – altrettanto succulente – che possiamo realizzare.

In realtà, è solo questione di prendere confidenza con la sana abitudine di riciclare. La soddisfazione di dare nuova vita a qualcosa che si pensava ormai inutilizzabile apre infinite possibilità oltre che allenare la nostra creatività.