

# Storia della cucina degli avanzi: contrasto allo spreco alimentare o creatività?

scritto da Carmen Bilotta | 28/02/2017



**Il contrasto allo spreco alimentare, tramite la cucina degli avanzi e il recupero creativo del cibo, hanno prodotto ricette che hanno resistito alla sfida del tempo e agli attacchi della modernità. Capolavori della cucina che, nonostante il venir meno del presupposto della fame, sembrano conoscere una forma di revival.**

La **cultura del riutilizzo delle risorse alimentari** è una delle molte strategie messe in atto, storicamente, per affrontare il problema della fame e per preservare le risorse economiche, considerate preziose per la sopravvivenza degli individui e per il perpetuarsi dell'agiatezza.

## **Le ricette provenienti dalla cucina del recupero**

Dal punto di vista alimentare, l'aspetto più evidente e significativo è lo scarto tra la **ridotta disponibilità di cibo delle campagne** e l'**abbondanza presso i ceti più abbienti**, sia di cereali e

verdure che di carne. Molti tra gli alimenti e i piatti attualmente considerati **“tipici”**, **“tradizionali”** e profondamente **“identitari”** di una determinata area geografica, in realtà, sono nati dalla necessità di succedanei proteici, fortemente avvertita proprio in quei secoli di impoverimento carneo.

A queste tradizioni, si rifanno innumerevoli ricette legate al riutilizzo degli **avanzi della cucina**: polpette e frittate, zuppe e minestrone e i tanti modi creativi di riutilizzare il **pane raffermo**, trasformato in pancotti, ribollite o in un dolce da fine pasto.

## **Spredo del cibo e recupero degli avanzi**

Nelle società preindustriali, avvezze a valorizzare le proprie risorse fino in fondo, non solo non si buttava via nulla ma **la nozione di spreco era considerata inconcepibile**.



Fin dall'**antichità** è sempre stato presente un **doppio binario alimentare** e, se a caratterizzare i ceti agiati era il **benessere** che si traduceva in abbondanza e ricercatezza del cibo, tra le **classi popolari** vigeva un'alimentazione **frugale e poco variata**. Il **cibo dei ricchi**, oltre che più abbondante e di qualità, era più ricco di proteine animali, di farine bianche e di zucchero mentre l'alimentazione dei ceti meno abbienti si basava sull'uso di farine nere, cereali ed erbe spontanee.

Ieri come oggi, il termine **“avanzi”** connota tutto ciò che di inutilizzato rimane non solo alla fine del pasto, ma anche in seguito alla sua preparazione.

È per lo più la società contadina, sempre attenta a far quadrare i conti, ad averci lasciato molti dei cosiddetti **piatti tradizionali**, frutto del **recupero degli avanzi** e della creatività delle donne che, sempre, hanno saputo operare un riutilizzo oculato e intelligente degli avanzi della cucina, tanto più se costrette in situazioni di forte privazione.

## La cucina dei resti non solo espressione delle classi povere

Quella dei “**resti**” non è sempre e solo il prodotto di un’economia realmente povera. Non si può negare che molti piatti della cucina povera, che dalla campagna sono giunti fino a noi, siano il frutto di ricette di recupero ma è anche vero che lo stesso principio era tenuto nella massima considerazione anche presso la ricca borghesia, anch’essa sensibile al tema del risparmio, e presso le corti nobiliari, di epoca medievale in particolare, attente ad evitare qualsiasi forma di spreco e dove abbondanza e ostentazione, anche di cibo, non si traducevano mai in dissipazione e sperpero delle risorse economiche.

Quando, alla fine dei banchetti, parte del cibo servito rimaneva sulle tavole esso non si buttava ma veniva riutilizzato per alimentare la servitù o rientrava direttamente nei circuiti dello scambio. Il numero delle vivande presentate, infatti, aveva la funzione di stupire i commensali, ostentando potere e ricchezza, piuttosto che sfamare gli ospiti.

## L’arte di utilizzare gli avanzi della mensa, di Olindo Guerrini

È probabile che, proprio in questo fenomeno, sia da rintracciare il senso di un vecchio detto genovese secondo cui: “**un buon pasto dura tre giorni**”. È lo scrittore e poeta [Olindo Guerrini](#), amico intimo di [Pellegrino Artusi](#) a riportarlo a **inizio Novecento** nell’introduzione del ricettario intitolato “[L’arte di utilizzare gli avanzi della mensa](#)”, non un classico della cucina povera, come per lungo tempo è stato considerato, ma al contrario un classico della cucina ricca, quella che proprio in quanto tale poteva permettersi molti resti da recuperare e riutilizzare conferendogli nuova forma e nuovi sapori.

D’altra parte, la cucina ha nella sua essenza il senso della trasformazione e della combinazione degli elementi. Ciò valeva in particolare nella società rurale impegnata a combattere lo spettro della fame, prima ancora che si presentasse. Da una parte si praticavano lo stoccaggio e la conservazione delle risorse alimentari e dall’altra parte si elaboravano strategie di recupero e riutilizzo degli avanzi dall’altra. Una cultura di cui troviamo tracce ovunque nella documentazione storica e, in verità, non solo in quella del mondo contadino, come abbiamo avuto modo di affermare.

## La cucina degli avanzi è recupero delle abilità delle massaie

**Cucina degli avanzi** significa anche possibilità di recuperare le abilità delle **massaie** di un tempo che dimostravano ogni qualvolta riuscivano a sfamare le loro famiglie, spesso numerose, aumentando il volume di quanto riuscivano a portare a tavola, arricchendo i pasti con tutto ciò che la campagna stagionalmente rendeva disponibile. Adoperare gli avanzi in cucina rispondeva ad ovvie ragioni di economia ma anche a **necessità gastronomiche** perchè consentiva di presentare piatti buoni e originali che nell’alimentazione quotidiana erano molto graditi e necessari.

La cucina di casa, anarchica per stile, era solita identificare la bontà di ciascuna preparazione come un segreto di famiglia il che ci porta a concludere che proprio la **cucina degli avanzi si costituiva di ricette spontanee che non nascevano a tavolino**, né erano il frutto di una attenta selezione di materie prime, dosate con perizia dalle massaie. Essa, in realtà, era il prodotto del modo con cui l’arte culinaria si alimentava di libertà, differenze e varianti, facendo di volta in volta e con il poco o molto di cui poteva disporre, di necessità virtù.

## La cultura del riciclo contro quella dello spreco

La **cultura del riciclo**, sicuramente **antichissima**, si sta rinnovando e imponendo sulla **cultura dello spreco** che potremmo quasi definire obsoleta. Se il tempo dello spreco non può dirsi ancora

concluso, sicuramente è finita l'idea secondo cui sprecare è bello.



Studiare e ricordare il passato, anche attraverso la cucina degli avanzi, riflettere attorno ai modi in cui si cucinava e ci si nutriva e attraverso quali espedienti alla famiglia era assicurata la sicurezza del pasto quotidiano, anche in situazioni di precarietà economica, non è tanto da intendersi come una questione di romanticismo legata al recupero nostalgico del ricordo di come eravamo.

È piuttosto una **questione politica e culturale** ascrivibile alla necessità di ritrovare uno stile di vita più appropriato nel rapporto che intratteniamo col cibo e non soltanto rispetto alla qualità o ai principi di quella che è considerata un'alimentazione corretta ed equilibrata. Lo è soprattutto in relazione ad un utilizzo più razionale delle materie prime così da poter contrastare il **fenomeno dello spreco** che oggi ha assunto proporzioni economicamente e moralmente inaccettabili.

Un'esigenza, dunque, quella del recupero e del riciclo degli avanzi, che nasce dal rispetto oltre che nei confronti della materia prima in sé, anche di chi l'ha prodotta e lavorata.