

L'educazione 0-6 non si ferma.....

## **EVITARE gli SPRECHI in CUCINA**

**Consigli dai cuochi delle cucine comunali**



Arriva un momento in cui ci rendiamo conto che gli ingredienti della nostra dispensa potrebbero sfamare un reggimento.

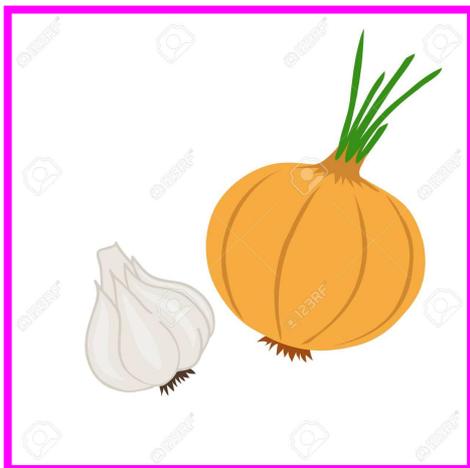


Di solito, questa situazione arriva dopol'ennesimo acquisto che non sappiamo dove sistemare per mancanza di spazio.

Iniziamo così a controllare scadenze e stati di conservazione ingegnandoci con ricette salva sprechi. In questa categoria rientrano tutti quegli alimenti che consumiamo più raramente, ma di cui allo stesso tempo sentiamo di non poter fare a meno. Tonno, legumi in scatola, sughi pronti, spezie, farine e preparati: la lista potrebbe continuare. Tuttavia, anche dedicarsi compulsivamente alla preparazione di mille ricette in contemporanea potrà portare a un inevitabile spreco di cibo: che fare allora?

***Ecco 6 idee creative per svuotare in modo intelligente la vostra dispensa.***

## USIAMO le SPEZIE



Se siete stanchi del classico soffritto o del solito abbinamento aglio e cipolla, date fondo alla vostra credenza e scovate gli ingredienti che possono fare al caso vostro.

Utilizzate le spezie – pepe, cumino, origano, coriandolo, noce moscata, bacche di ginepro, alloro – aggiungendole ai piatti del giorno. In questo modo potrete arricchire zuppe e vellutate, dare un twist a sughi a base di carne o verdure, o rendere più piacevole una semplice insalata.



# CON i DIVERSI FORMATI di PASTA

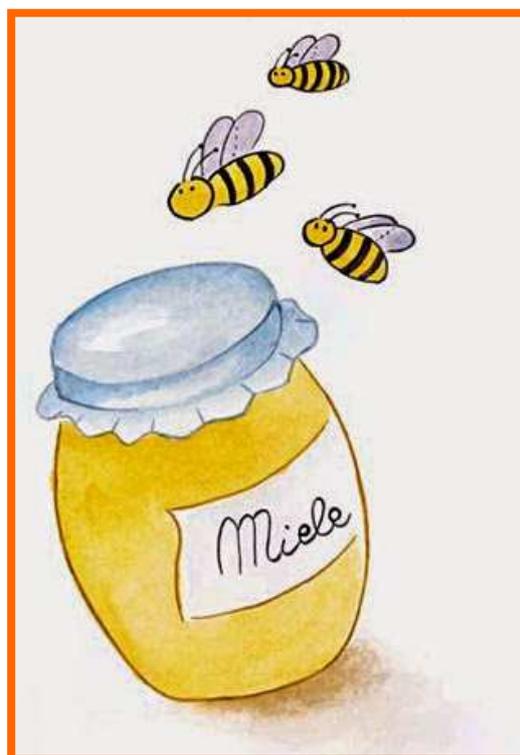
Avete un intero ripiano della credenza dedicato alla pasta nei suoi vari formati: da quella presa l'ultima volta che siete stati nel vostro agriturismo di fiducia, a quella all'uovo per preparare minestrine e comfort food vari.



È arrivato il momento di utilizzarla in ricette pratiche e veloci. La frittata di pasta è la soluzione perfetta: potete scegliere qualsiasi formato e conservarla per alcuni giorni in frigorifero, o direttamente nel congelatore. Se siete ben riforniti di sughi pronti, questo è il momento giusto per aggiungerli alla vostra frittata.

# **SNACK SALUTARI con MIELE e FRUTTA SECCA**

Tra merendine, biscotti e cracker di fame non si muore. Ma avete mai pensato ad appagare gli improvvisi attacchi di fame con degli snack salutari, e anche svuota credenza?



L'ingrediente che vi verrà in soccorso è la frutta secca e il miele in barattolo. Con questi due soli alimenti potrete creare delle barrette davvero eccezionali che soddisfacendo il palato saranno salutari e ricche di proprietà nutrizionali.

## II MOMENTO dell'APERITIVO

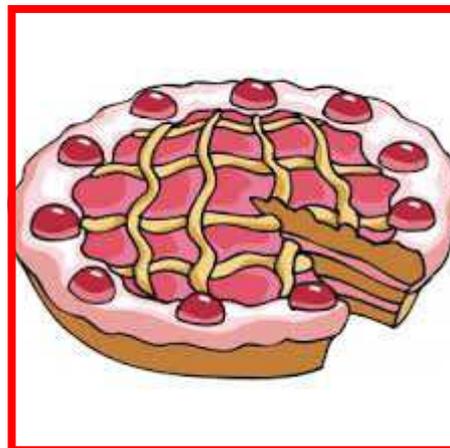
Alzi la mano chi non ha la credenza perennemente invasa da grissini, patatine, gallette e crostini aromatizzati.



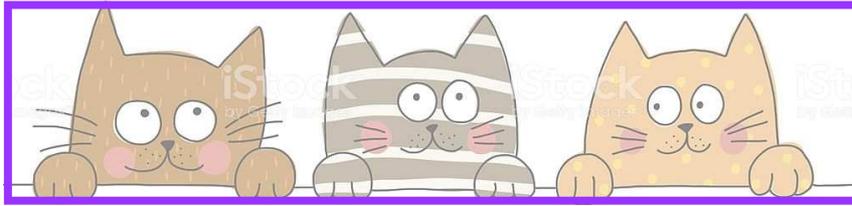
Abitualmente si acquistano con l'idea che possano servire in occasione di una serata tra amici.  
Per una volta, provate a pensare a voi stessi e concedetevi un momento di gustoso relax in solitaria – magari con il vostro partner – organizzando un aperitivo casalingo svuota credenza. Utilizzate pomodori secchi in barattolo, sottaceti, creme di verdure: realizzate tartine, bruschette e pinzimoni a volontà.

## IMPASTIAMO.....

A volte, il passaggio dalla voglia di gustare un dolce alla volontà di prepararlo può risolversi in un nulla di fatto.



Quando però l'unica mossa che dovete fare è quella di tirare fuori dal freezer un impasto già pronto, la situazione potrebbe cambiare. Utilizzate le farine e i preparati che conservate gelosamente nella vostra credenza per realizzare impasti di frolle, brisée, sfoglie e lievitati. Suddivideteli in panetti non troppo grandi e surgelateli: in questo modo avrete sempre a disposizione una base pronta per i vostri dessert.



## La PAPPÀ per i NOSTRI AMICI PELOSI

Che siano cani o gatti poco importa: i vostri amici a quattro zampe saranno ben felici di partecipare in prima persona all'utilizzo strategico di ingredienti vari.



Pensate, per esempio al tonno in scatola o ai legumi in barattolo. Se non avete idea di come consumarli, impiegatevi nella preparazione dei pasti per i vostri coinquilini pelosi: create dei sani mix di proteine vegetali e animali stando ovviamente attenti ai condimenti.