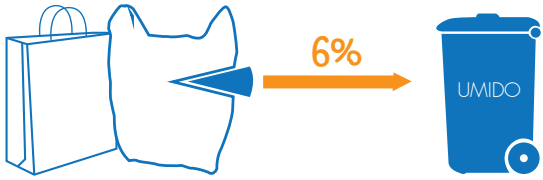
CUCINO... RIDUCO E RIUSO

Secondo i dati pubblicati dall'ADDC (Associazione per la difesa e l'orientamento dei consumatori), confermati anche dal protocollo di Milano, sottoscritto in occasione di **EXPO 2015**:

GLI SPRECHI ALIMENTARI COSTANO OGNI ANNO ALLE FAMIGLIE 330€!



10 consigli di ADDC per evitare gli sprechi:

1. Comprare solo l'essenziale, preferendo la qualità alla quantità, meglio una tavola meno imbandita ma più saporita;
2. Se si hanno avanzi nel frigo, cerchiamo di riutilizzarli nella preparazione di altri piatti;
3. Utilizziamo al meglio il congelatore: surgeliamo gli avanzi di cibo, potranno essere utilizzati come porzioni monopasto;
4. Proviamo ad acquistare meno e più spesso ciò di cui si ha bisogno;
5. Gli avanzi, se in buone condizioni, possono essere donati alle associazioni di assistenza per i più bisognosi;
6. Al momento dell'acquisto evitare le offerte promozionali illusorie come i 3×2, in questo modo si acquista e si spende più del necessario;
7. Riporre le verdure nella parte bassa del frigo per evitare che ammuffiscano. Per la frutta il metodo migliore di conservazione è a temperatura ambiente. Mantenere separata la frutta e verdura che si intende consumare a breve da quella che si intende conservare più a lungo;
8. Il pesce si può conservare in frigorifero, se fresco, per un paio di giorni al massimo, oppure può essere anche congelato. Deve essere sistemato in posizione intermedia nel frigo, opportunamente avvolto in pellicola trasparente o in contenitori chiusi. I molluschi devono essere riposti in un piano intermedio, in contenitori che ne garantiscano l'isolamento dagli altri cibi per evitare eventuali scambi di batteri;
9. Ridurre o moderare le porzioni da servire;
10. Mangiare lentamente permette una migliore digestione e rende possibile gustare più portate.

TORTA SALATA SVUOTAFRIGO

La ricetta perfetta per non sprecare quello che c'è in frigorifero

Ingredienti

Pasta sfoglia o pasta brisè

Ingredienti ripieno

Tutto ciò che avete in frigo

Procedimento

Stendi la base, taglia a pezzetti gli ingredienti del ripieno e disponili sulla base. Mettere in forno seguendo la cottura della base.

Esempi di ripieno

- 1 uovo, mezza zucchina, 2 fette di prosciutto, qualche pezzo di formaggio (es. scamorza, brie, stracchino ecc..)
- 1 cipolla, 1 salsiccia, spinaci
- salsa di pomodoro e formaggi misti
- affettati, sottoli/sottaceti, formaggi

CONSIGLIO: prima di utilizzare le verdure, falle saltare in padella con olio, aglio e sale.

POLPETTONE CON VERDURE SALTATE

Ingredienti

- 2 uova
- carne macinata 300g
- pane raffermo (o pane grattuggiato, cracker o fette biscottate)
- brodo q.b.
- aglio, sale, prezzemolo, noce moscata, pepe
- verdure miste (zucchine, melanzane, peperoni, patate, cipolle ecc..)

SE A DISPOSIZIONE:
affettati, carne cotta avanzata tipo pollo, coniglio, bistecche, formaggio vario (mozzarella, scamorza, brie, pecorino ecc..)

Procedimento

Con l'aiuto di un mixer tritare separatamente tutti gli ingredienti. In una ciotola uniteli con le uova e le spezie. Amalgamate il composto e con l'aiuto di carta da forno compattatelo e create un panetto.
(Se preferite, tenete da parte i formaggi e inseriteli nel centro, in una conca creata precedentemente.)
Cospargete il polpettone di farina. le verdure e tagliarle a pezzetti. In un tegame fate rosolare il polpettone con olio di oliva e poi unite le verdure. Cospargete con due mestoli di brodo. Coprire con un coperchio e lasciate cuocere 50 min mescolando ogni 10 min aggiungendo di tanto in tanto brodo fino a cottura.

VARIANTI: con lo stesso procedimento è possibile utilizzare il pesce avanzato; Se si preferisce, anziché fare un polpettone è possibile fdare delle piccole polpette.

CREO... RIDUCO E RIUSO

Bottiglie di plastica

Tagliate a metà e forate nella parte inferiore diventano, riempiendole di terriccio, contenitori per la semina di piantine da fiore.

Bottiglie di vetro

Servono per allontanare le talpe dall'orto. Infilatele vuote nel terreno per circa dieci centimetri dalla parte del collo. I rumori prodotti dalle talpe scavando, verranno amplificati dal vetro facendole fuggire.

Bucce

Le bucce di mela, spolverate di zucchero e lasciate bruciacchiare sui fornelli, coprono gli odori della cucina. Le bucce di mela con i torsoli e i semi, messi in un sacchetto di tela, possono essere uniti agli ingredienti per preparare le marmellate o le gelatine. Favoriranno l'addensamento delle stesse per la pectina contenuta nei residui.

Carta

I sacchetti del pane, aperti e utilizzati dalla parte interna, servono in cucina per assorbire l'unto dei cibi. La carta dei quotidiani diventa un buon isolante per proteggere i vasi delle piante in inverno oppure può essere utilizzata per pulire specchi e vetri. Basta girare la fotocopia venuta male per disporre di foglio per gli appunti.

Cartone

I cartoni delle confezioni di uova, incollati alle pareti, isolano la stanza dai rumori. Strisce di cartone spesso, fissate alle pareti del garage, impediscono di graffiare la carrozzeria dell'automobile.

Cenere

La cenere del camino, raffreddata, è un buon fertilizzante da spargere nell'orto e nel giardino. Sparsa intorno ad una pianta la difende dagli attacchi delle lumache.

Collant rotti

Possono essere utilizzati sia per lucidare le scarpe che per spolverare, infatti la loro carica elettrostatica attira la polvere. Tagliati a strisce si possono utilizzare come legacci per l'orto.

Contenitori di plastica dei detersivi

Dopo averli ben lavati, servono in cucina per il recupero degli olii di frittura. Una volta pieni dovranno essere consegnati alla stazione ecologica.

Contenitori di plastica per uova

Accuratamente lavati, possono essere utilizzati per congelare le uova (tuorli e albumi separati). Si conservano per circa due mesi.

Crema per le mani scaduta

Passata con un panno sulle scarpe usurate, ridona morbidezza e lucentezza.

Indumenti vecchi

Pezze di lana ricavate da vecchie maglie, servono ottimamente per lucidare l'argenteria. Un indumento vecchio e "non lavato" riposto nella cuccia del cane, gli farà sentire meno la mancanza del padrone.

Paglietta metallica

Non saponata, una volta arrugginita, può essere interrata nei vasi delle ortensie alle quali fornirà il nutrimento ferroso a loro necessario.

Pigne

Si possono bruciare nel camino, diffondono un piacevole aroma di resina.

Residui di saponette

Si possono usare per le bolle di sapone. Unire in un recipiente 4 cucchiai di scaglie di saponette con 4 bicchieri di acqua calda. Lasciare riposare per un paio di giorni poi aggiungere un cucchiaino di zucchero e mescolare bene.

Ricci di castagne

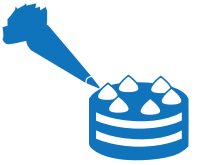
Messi sul terreno seminato tengono lontani i gatti e gli uccellini.

Segatura

Può sostituire in caso di necessità la sabbia igienica per la cassetta del gatto. Un po' di segatura aggiunta al normale terriccio per invasare le piante, lo manterrà più morbido e tratterrà l'umidità.

Sacchetti di plastica per alimenti

Con un forellino in un angolo può sostituire in caso di necessità la siringa per decorare le torte.



Tappi a corona

Possono sostituire il materiale di drenaggio nei vasi.

Tappi di sughero

Affettati possono sostituire il drenaggio nei vasi. Messi in piedi tra vaso e sottovaso, difenderanno le radici da pericolosi ristagni di acqua, consentendo la giusta umidità. Tagliati a rondelle e incollati sotto le gambe di sedie e tavoli sostituiscono i feltri. Si possono bruciare nel camino o nella stufa.