



CONFCONSUMATORI APS

SPUNTI PER IDEE ANTISPRECO

Lo spreco di cibo è generato anche dall'eliminazione di tutte quelle componenti che concepiamo come "scarti": scopri come utilizzarle per trasformarle in nuove e gustose ricette!

Brodo vegetale e dado granulare

Scarti di carote, cipolla e sedano: non buttarli! Falli bollire per ricavare un gustoso brodo vegetale da congelare in monoporzioni e utilizzare all'occorrenza, oppure cerca online la ricetta del dado granulare per riprodurlo in casa, è facilissimo!



Vellutate e salse

Gambi, torsolo e foglie di cavolfiore, porro, cavolo nero e carciofi: stufali e poi frullali, eliminando col setaccio le parti fibrose, per ottenere delle squisite salse da utilizzare per crostini o ottenere nutrienti e sostanziose vellutate.



Bruschette e crostini

Hai del pane raffermo? Taglialo a fette, bagnalo leggermente con dell'acqua e fai asciugare in forno o in padella con olio e spezie: otterrai la base per delle bruschette da farcire o crostini da tagliare a cubetti per accompagnare le zuppe. Non dimenticare di provare la classica panzanella!



Vuoi saperne di più? Visita il sito www.confconsumatori.it o invia una e-mail a sportello@confconsumatori.it

Infusi e chips

Fai bollire la buccia della mela e la scorza del limone per ottenere degli infusi da modificare a piacimento con altri aromi (assicurati che la frutta e gli agrumi siano bio). Hai sempre buttato la buccia delle patate? Condiscila con olio e spezie, cuocila al forno per ottenere delle sfiziose e croccanti chips!



Frittate e torte salate

Dai spazio alla fantasia per la ricetta svuota frigo per eccellenza: la frittata! Che siano avanzati della pasta o degli ortaggi, utilizzali come ingredienti insieme alle uova per una ricetta che piace a tutti. Le verdure avanzate sono perfette inoltre come farcitura per le torte salate.



Marmellata

La maniera per utilizzare frutta particolarmente matura e avere un ingrediente prezioso - la marmellata - per farcire i tuoi dolci o da gustare a colazione in aggiunta a yogurt e fette biscottate. Devi solo munirti di zucchero e barattoli di vetro da pastorizzare.



Finanziato dal MIMIT. D.M.
6/5/2022 art. 5

GENERAZI
generiamo futuro



NE F