

# CUCINA FACILE e senza scarti

**Lindsay Miles**

Semplici consigli  
per acquistare,  
cucinare e mangiare  
sostenibile



# introduzione

Come ci si trasforma da plasticomani divoratori di cibi pronti da supermercato, che inorridiscono all'idea di cucinare da zero, in consumatori consapevoli di prodotti locali e (più o meno) di stagione, che rifuggono (quasi sempre) gli imballaggi e si sentono discretamente a proprio agio in cucina?

Non succede dall'oggi al domani. Ma è possibile. Passo dopo passo, un cambiamento alla volta.

Può darsi che tu non voglia stravolgere la tua vita, ma se sei qui, immagino che tu voglia provare a ridurre il tuo impatto sull'ambiente: diminuire le emissioni, evitare imballaggi eccessivi e minimizzare lo spreco alimentare. Il modo più sostenibile per farlo è quello che funziona per te. Io lo chiamo l'approccio senza stress.

La cucina, come stai per scoprire, è un ottimo posto per iniziare a ridurre il tuo impatto. Nel nostro attuale sistema alimentare ci sono tantissime cose che non possono più essere considerate sostenibili, ma anche moltissime opportunità di aggiustare le nostre abitudini e fare acquisti migliori. E poi, tutti dobbiamo mangiare, no?

Prima di iniziare, chiariamo però una cosa: il concetto di "perfetto per il pianeta" non esiste. La cosa che più ci si avvicina che mi viene in mente è una persona che coltiva la terra, autoproduce tutto il cibo che consuma, mette da parte tutti i semi, fa conserve dell'intero raccolto, sfrutta l'energia del sole e del vento e trasforma tutto in compost (no, non solo gli scarti di cibo).

Conosci qualcuno che lo fa?

Come immaginavo. Nemmeno io.

Uno stile di vita del genere non è realistico, né praticabile (o desiderabile) per la maggior parte di noi. Qualsiasi cosa se ne allontani genera emissioni, in un modo o nell'altro. Quindi, abbandoniamo in tutto e per tutto il concetto di perfezione e puntiamo a fare ciò che possiamo.

Altre persone avranno priorità diverse e faranno scelte diverse. Ciò non significa che siano migliori o peggiori: sono semplicemente scelte differenti prese in circostanze differenti.

Quando ci informiamo su come ridurre le nostre emissioni, troppo spesso incappiamo in liste di obblighi e divieti. Non in questo libro, il cui scopo è quello di darti strumenti e idee per realizzare dei cambiamenti nella tua vita e sentirti bene per ciò che puoi fare, non in colpa per quello che non puoi fare. Nessuno riesce a fare tutto quanto, tutto insieme, tutto il tempo.

Voglio invece aiutarti a capire le questioni dietro alle cose, così che tu possa decidere come agire. Sono qui per guidarti tra le complesse, e a volte contrastanti, possibilità che si presentano a chi vuole mangiare in maniera etica e sostenibile, per aiutarti a ridurre i rifiuti e le emissioni in modo adatto a te e per convincerti che passare un po' più di tempo in cucina può essere tanto divertente (e gustoso) quanto appagante!

Il concetto di "perfetto per il pianeta" potrà anche essere un miraggio, ma le opportunità per avere un impatto positivo attraverso il cibo che compriamo, come lo compriamo e cosa ne facciamo una volta a casa sono tantissime. E quando dico "tantissime", intendo ogni singolo giorno.

# perché tanto clamore per: il plastic-free e lo zero-waste?

Gli imballaggi di plastica fanno sempre più male alla flora e alla fauna selvatiche, inquinano i nostri corsi d'acqua e riempiono l'ambiente di spazzatura. Secondo uno studio recente, se non si agisce, entro il 2050 negli oceani ci sarà più plastica che pesci. Cresce la consapevolezza che la plastica spedita in Paesi lontani per essere riciclata spesso non viene riciclata per nulla e, mentre aumentano gli stati che non la accettano più, ci rendiamo conto che evitare e riusare la plastica è meglio che riciclarla.

I rifiuti di plastica sono un problema, ma il passaggio a materiali monouso diversi sta mettendo sotto forte pressione altre risorse, ragione per cui molti mirano a ridurre l'uso di imballaggi monouso.

Quando l'alternativa c'è, l'assenza di imballaggi è la scelta più opportuna.

Produrre meno rifiuti è la filosofia del movimento per uno stile di vita zero-waste. Il movimento è iniziato nel 2008, quando Bea Johnson aprì il suo blog, Zero Waste Home, dove spiegava come la sua famiglia evitava di riempire il secchio dell'indifferenziata, rifiutando ciò di cui non aveva bisogno, riducendo, riusando, e riciclando solo come ultima spiaggia.

L'ideale zero-waste significa non riempire né il secchio dell'indifferenziata, né quelli della differenziata. È un ideale, non una realtà (ancora). Per renderlo possibile, avremmo bisogno di un'economia circolare, in cui tutte le risorse vengono usate e poi riusate, riciclate, trasformate e usate di nuovo. Ma nella realtà la nostra economia è lineare e i processi e le infrastrutture che renderebbero concretamente accessibile una vita zero-waste non sono ancora a regime. Piuttosto che raggiungere la perfezione, zero-waste significa impegnarsi a ridurre sia i rifiuti indifferenziabili sia quelli riciclabili, quanto più possibile.

Gran parte degli imballaggi di plastica monouso che acquistiamo sono imballaggi di prodotti alimentari. Iniziamo da qui.



**A più di 40 anni dal lancio del primo simbolo internazionale per il riciclo, solo il 14% degli imballaggi di plastica viene differenziato e a fine processo solo il 5% viene riciclato.**

## contenitori per la spesa sfusa

Vecchi sacchetti di carta, sacchetti di plastica richiudibili e contenitori di plastica: il fatto che siano pubblicizzati come monouso non significa che non possiamo riusarli.



Le borse a rete riutilizzabili sono adatte ai prodotti secchi, esclusi quelli in polvere (farina, cacao, ecc.), per i quali sono più indicati i sacchetti di tela.

**Non c'è una regola che impone di riempire i barattoli fino all'orlo! Metà, un quarto o anche meno: tutto va bene!**



Se usi barattoli di vetro, contenitori in acciaio inossidabile o vecchi Tupperware, non serve travasare il contenuto quando arrivi a casa: mettili in dispensa ed ecco fatto.

# mangiare meglio, punto

Ridurre gli imballaggi significa acquistare più alimenti da usare *come* ingredienti piuttosto che cibi già preparati *con* degli ingredienti. Quando ho deciso di ridurre gli sprechi in cucina, non ero intenzionata a comprare cose diverse: volevo solo cambiare il modo in cui le acquistavo. Tuttavia, cominciai a notare che era più facile trovare alcune cose senza imballaggi rispetto ad altre, che certi prodotti erano più economici e altri locali. Molti dei prodotti che acquisto oggi non li conoscevo prima di iniziare a ridurre gli sprechi e non avevo idea di come cucinarli!

Non consideravo la mia dieta precedente poco salutare. Evitando gli imballaggi mi sono però resa conto di quanto cibo pronto comprovo (calorie vuote, che prosciugavano il portafoglio e creavano rifiuti). Al posto del cibo spazzatura processato, ho iniziato a comprare più frutta e verdura fresche e cibi integrali.

Per me, non processato, non imballato, locale e naturale vanno di pari passo con una dieta più sana. Esistono molte piramidi alimentari e schemi di dieta equilibrata, ma il Piatto del Mangiar Sano (Healthy Eating Plate) creato dagli esperti della Harvard School of Public Health è quello che meglio raffigura un'alimentazione sana. Il modello è eccellente: è semplice, si concentra su gruppi di alimenti e non su prodotti specifici e, invece che dare istruzioni, fornisce linee guida. È stato sviluppato per sopperire alle carenze che i suoi creatori vedevano nelle linee guida governative sull'alimentazione, dove la scienza si mescola ai potenti interessi del mondo dell'agricoltura. Persone diverse hanno bisogno di diete diverse, ma il principio di acquistare più prodotti freschi, non processati e naturali rimane una guida per ridurre gli sprechi in cucina. Quando scegli cosa acquistare e pianifichi i pasti, tenere in mente questo modello può esserti utile.

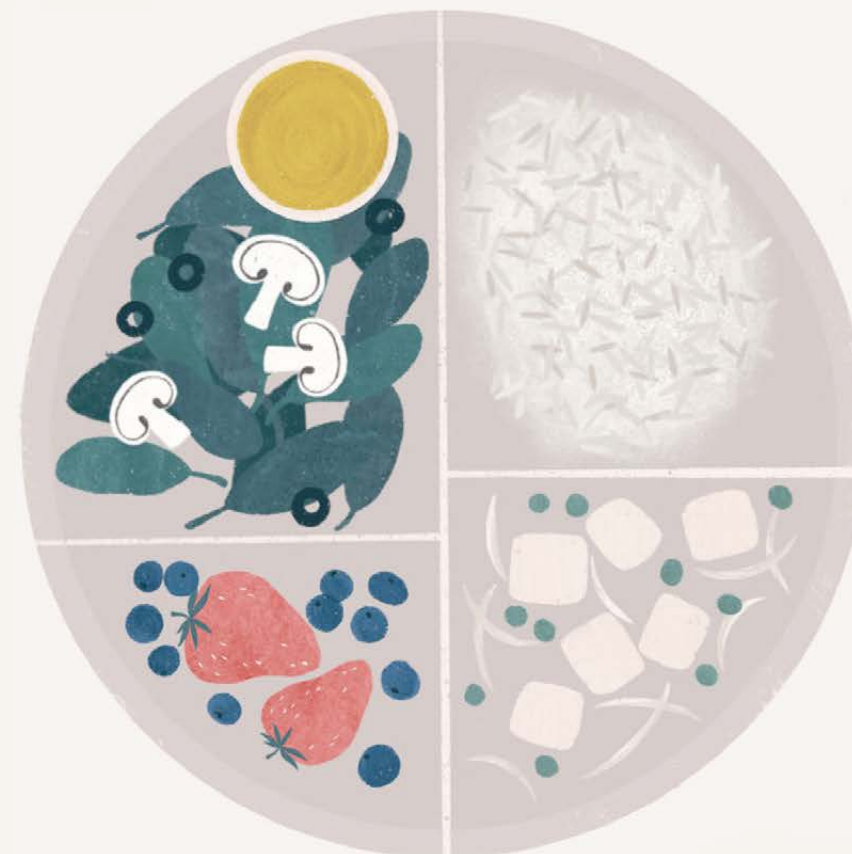
Illustrazione adattata dal Piatto del Mangiar Sano della Harvard School of Public Health. Il grafico ha uno scopo informativo, pertanto non è volto a fornire un consulenza medica personale. Rivolgiti al tuo medico o a un altro professionista della salute per qualsiasi domanda sulle tue condizioni di salute.

## Oli vegetali sani

Con moderazione

## Cereali integrali

¼ del piatto



## Ortaggi e frutta

½ del piatto  
(le patate non contano  
come ortaggi)

## Proteine

¼ del piatto (limita la  
carne rossa ed evita carni  
trasformate, come la  
pancetta)

## come cucinare le verdure

Ci sono così tanti modi di cucinare le verdure, oltre a lessarle. Se hai assaggiato un ortaggio cotto in un certo modo e non ti è piaciuto, non avere paura di provarlo in un modo diverso. Sperimenta!



### Al forno

La cottura delle verdure al forno richiede temperature più basse rispetto a quando le si fa arrosto. Spesso, inoltre, le verdure sono coperte, così non si abbrustoliscono né diventano croccanti. Si può anche aggiungere un sugo o una salsa.

**Prova:** in una pirofila, disponi a strati delle fette sottili di patate, pomodori e melanzane, aggiungi abbondanti erbe e un filo d'olio, spolvera con del pangrattato e inforna a temperatura media.

### Stufare/brasare

Le verdure sono cotte in una casseruola coperta in una piccola quantità di liquido.

Stufare richiede la sola acqua di vegetazione rilasciata dalle verdure, brasare richiede l'aggiunta di liquido, spesso brodo, vino o latte al posto dell'acqua.

Sono tecniche a metà tra la lessatura e la cottura al vapore, ma danno più sapore. Entrambe sono squisite.

**Prova:** copri i porri (lavati e tagliati a metà per lungo) con brodo o vino bianco e una foglia di alloro e cuocili per 20 minuti a fuoco basso; brasa il cavolo rosso in vino rosso e succo d'arancia: molto più gustoso della versione lessata!



### Arrostire

Cuocere le verdure in forno, scoperte, a temperatura medio-alta, così che all'esterno si abbrustoliscono e diventino croccanti e gli zuccheri che contengono si caramellano.

Pensiamo sempre alle patate arrosto, ma si può arrostitire molto altro, come carote, cavolfiori e pomodori. Una tecnica ottima per trasformare le verdure rugose.

**Prova:** metti le cime di cavolfiore in una teglia, aggiungi un filo d'olio e arrostisci in forno a media temperatura per 1 ora, finché le cime saranno croccanti fuori e tenere al centro.





## burri vegetali

Una fettina di mela fresca o di banana con sopra spalmato del burro vegetale (di frutta a guscio o di semi) è uno spuntino buonissimo. Ho scoperto con piacere che il burro vegetale è delizioso anche con le carote tagliate a fiammifero! Le creme che si comprano nei negozi contengono spesso altre aggiunte (zucchero, sale, oli vegetali e di palma), ma fare il burro vegetale in casa è molto facile (e anche economico).

Ti servirà un robot da cucina o un potente mixer. Puoi usare anche mortaio e pestello: ci vorrà solo più tempo e otterrai meno burro.

I burri vegetali in commercio sono quasi tutti realizzati con frutta a guscio tostata (il sapore è infinitamente più buono). Se non hai un mixer o frullatore top di gamma, è impensabile usare frutta a guscio o semi crudi.

Puoi comprare la frutta a guscio già tostata (senza sale) o farla tu: distribuiscila su una teglia grande e infornala a temperatura medio-bassa. Io la tengo per 15-20 minuti a 150°C e apro il forno ogni 5 minuti circa per scuotere un po'

la teglia e controllare la tostatura. La frutta a guscio deve dorarsi (non deve diventare marrone scuro né nera) e deve profumare di nocciola (non odorare di bruciato). Le varietà più tenere come le noci pecan si tostano in meno tempo e si bruciano più facilmente. Meglio tenere la temperatura un po' più bassa e allungare i tempi piuttosto che carbonizzare tutto.

Fai raffreddare bene prima dell'utilizzo successivo. Partendo da un certo volume di frutta a guscio, si ottiene circa metà del volume di burro.

### Come fare

Metti la frutta a guscio nel mixer e aziona. All'inizio si creerà una farina grossolana (mettine da parte un po' e aggiungila alla fine per una maggiore croccantezza), poi più fine, in seguito una pasta e infine un cremoso burro. Fermati quando l'aspetto sarà lucido e aggiungi sale e/o zucchero a piacere.

Metti il burro in un barattolo di vetro. In frigo si conserva meglio, ma molti burri vegetali possono stare anche in dispensa (fino a tre mesi).



## cracker

Se c'è una cosa difficile da trovare in forma sfusa, sono i cracker. Ecco qui due idee per farli a casa.

**Se vuoi servire salse e intingoli o un tagliere, valuta l'idea di sostituire completamente i cracker con del pane fresco croccante, dei crostini o delle verdure tagliate a bastoncino (crudités): carote, peperoni, sedano, cetrioli e zucchine sono tutti perfetti per l'uso.**

## falsi cracker per cuochi inesperti

**Tecnicamente non sono veri e propri cracker, bensì crostini sottili, ma possiamo usarli (e spizzicarli) come se fossero cracker. Ideali per non buttare via le baguette avanzate, meglio ancora se vecchie di 1-2 giorni e già un po' secche. Una ricetta economica e semplice da fare.**

Scalda il forno a 180°C.

Con un coltello da pane, taglia la baguette a fettine sottili, spesse circa ½ cm. Se il pane è fresco, fallo asciugare in forno per pochi minuti a temperatura bassa prima di affettarlo.

Distribuisce le fette di pane su una teglia, aggiungi un giro d'olio d'oliva e spolvera con sale e pepe. Non serve che l'olio copra le fette in maniera uniforme. Cuoci in forno per 15 minuti, quindi sforna, gira le fette e cuocile dall'altra parte per altri 10 minuti. Lasciale raffreddare su una gratella. Messe in un contenitore ermetico, si conserveranno qualche settimana.



La cucina è il primo posto dove affrontare spreco alimentare, eccesso di imballaggi e dubbi etici. L'impatto di ciò che compriamo, cuciniamo e mangiamo è ben più grande della borsa della spesa che riempiamo.

*Cucina facile e senza scarti* è pensato per chi ha poco tempo e vuole cambiare, senza dover rivoluzionare la propria vita. Questo libro vi aiuterà a:

- + Evitare gli imballaggi monouso, anche al supermercato.
- + Ripensare la lista della spesa per ridurre la vostra impronta di carbonio.
- + Usare al meglio dispensa, frigo e congelatore per non sprecare cibo.
- + Acquisire sicurezza nell'adattare le ricette a ciò che avete in casa.

Preparare un pasto può davvero essere veloce, facile e senza scarti.



Guido Tommasi Editore

[www.guidotommasi.it](http://www.guidotommasi.it)

**23 €** IVA inclusa

ISBN: 978 88 6753 316 9



9 788867 533169