

CUCINA FACILE e senza scarti

Lindsay Miles

Semplici consigli
per acquistare,
cucinare e mangiare
sostenibile





introduzione 4

parte uno 6

la storia sin qui

parte due 40

plastica
e imballaggi:
fuori le soluzioni
dalla scatola

parte tre 76

fare i conti
con il carbonio:
il cibo per il clima



parte quattro 104

cibo, non spazzatura:
tenere gli alimenti
alla larga dal secchio

parte cinque 138

cucina facile
e senza scarti:
i primi passi

due parole finali 212

ringraziamenti 214

l'autrice 215

note 216

indice analitico 220



come usare questo libro

Nelle tre parti del libro che seguono ci occuperemo di ciascuno di questi tre pilastri per vedere come possiamo fare la differenza cambiando il nostro modo di fare la spesa e di conservare i cibi. Poi andremo in cucina, dove esploreremo altre strade per mettere in pratica queste idee quando prepariamo da mangiare.

Anziché leggere il libro dall'inizio alla fine, potresti trovare più utile saltare direttamente ai punti che ti interessano maggiormente. La guida nelle prossime pagine riprende alcune delle azioni pratiche su cui ci concentreremo. Considerala un po' come un menù: scegli le proposte che preferisci o quelle con cui ti senti più in sintonia. Non devi per forza metterle in pratica tutte... ma sei comunque in grado di farlo! Per iniziare, rifletti su quale tema ti sta più a cuore e su quanto tempo ed energie desideri investirci. Ti aiuterà a decidere da dove iniziare l'esplorazione.

Secondo un antico proverbio giapponese, "La visione senza azione è un sogno a occhi aperti". Senza azione non c'è cambiamento: sognare meno e fare di più. Sia che tu dia la priorità a un solo aspetto su tutti, sia che cerchi invece di migliorare un pochino sotto tutti i profili, cambiare per migliorare sarà sempre e comunque... un miglioramento!



scegli cosa fare per: la plastica e gli imballaggi

Inizia da qui

Laboriosità +

Prendi l'abitudine di portare sempre con te borse riutilizzabili quando vai a fare la spesa.

Al supermercato, scegli più frutta e verdura non imballata.

Quando compri cose da mangiare, preferisci imballi riciclabili (vai a pagina 37 per più dettagli sul riciclo).

Acquista qualche prodotto al mercato dagli agricoltori locali.

Prendi posizione: scegli un alimento venduto solo ed esclusivamente in un imballo di plastica e non comprarlo più.

I passi successivi

Laboriosità ++

Quando compri frutta e verdura, usa sacchetti riutilizzabili.

Al supermercato, scegli pane, legumi e altri prodotti da dispensa non preconfezionati.

Tra i prodotti alimentari preconfezionati, scegli le alternative senza plastica (e riciclabili).

Fatti recapitare frutta e verdura a domicilio (vai a pagina 64 per scoprire come).

Riduci il numero di prodotti che acquisti disponibili solo in confezioni di plastica.

Prossimo livello

Laboriosità +++

In cucina, evita di usare la pellicola per conservare il cibo (a pagina 126 trovi alcune alternative).

Al banco gastronomia, macelleria e pescheria, chiedi di mettere il cibo nei contenitori che porti da casa o nella carta (a pagina 55 trovi dei consigli a riguardo).

Compra alimenti sfusi.

Entra a far parte di una CSA (Comunità che Supporta l'Agricoltura) per una stagione.

Prepara a casa qualcuno degli alimenti che non si trovano sfusi (segui la semplice ricetta per i cracker a pagina 189).

scegli cosa fare per: l'impronta di carbonio e il cambiamento climatico

Inizia da qui	I passi successivi	Prossimo livello
Laboriosità +	Laboriosità ++	Laboriosità +++
Cerca frutta e verdura coltivate nel tuo territorio (a pagina 67 trovi dei consigli per la ricerca).	Scegli prodotti refrigerati e congelati di origine locale.	Compra prodotti secchi di origine locale e alimenti sfusi.
Riduci la quantità di carne a porzione e/o prova a non mangiare carne un giorno a settimana (nuove idee per cucinare le verdure a pagina 174).	Sostituisci la carne rossa (che ha una maggiore impronta di carbonio) con quella bianca.	Quando sei a casa o cucini per te, mangia vegetariano.
A colazione, sostituisci il latte animale con quello vegetale locale o fatto in casa (avena, mandorla, riso; segui la facile ricetta a pagina 183).	Scegli formaggi di origine locale e più morbidi, oppure sostituisci il formaggio con l'hummus.	A cena, sostituisci le proteine animali (carne, pesce, latticini) con quelle vegetali (legumi, frutta a guscio e semi).
Compra frutta e verdura biologiche.	Preferisci cereali e prodotti cerealicoli biologici (a pagina 96 trovi le varietà più dipendenti da fertilizzanti chimici).	Passa a un'alimentazione al 100% biologica.
Scegli prodotti con olio di palma certificato sostenibile anziché senza certificazione.	Riduci il numero di prodotti che acquisti contenenti olio di palma (a pagina 97 puoi leggere perché).	Non comprare prodotti contenenti olio di palma.

scegli cosa fare per: lo spreco alimentare

Inizia da qui	I passi successivi	Prossimo livello
Laboriosità +	Laboriosità ++	Laboriosità +++
Se hai comprato o cucinato troppo cibo, regalalo o invita gli amici a cena: meglio condividere che buttare.	Costruisci una compostiera dove mettere gli scarti di cibo (a pagina 134 puoi individuare il sistema più adatto a te).	Aggiungi la tua compostiera su sharewaste.com per incoraggiare i tuoi vicini a costruirne una.
Tieni un diario del cibo che getti per scoprire quanto ne butti via (impara come fare a pagina 33).	Impara a conservare correttamente frutta e verdura per prolungare la loro durata.	Impara a cucinare con bucce, foglie, gambi e croste.
Controlla la dispensa e il frigo prima di andare a fare la spesa, così non comprerai cose che hai già.	Prepara una lista della spesa per evitare acquisti impulsivi e non comprare più del necessario (vai a pagina 107 per ricordare perché si spreca il cibo).	Programma i pasti con qualche giorno di anticipo per evitare di comprare cibo in eccesso e assicurati di consumare il cibo prima che deperisca.
Stabilisci un ripiano del frigo dove mettere le cose da mangiare per prime, così chi vive con te saprà a cosa dare la precedenza.	Sfrutta il congelatore per far durare di più i cibi che non consumerai entro pochi giorni.	Cimentati in una tecnica di conservazione (essiccazione, fermentazione, sottaceti o conserve; impara di più a pagina 204).
Impara la differenza tra "da consumarsi preferibilmente entro" e "da consumare entro", così non getterai cibo buono (vedi pagina 108).	Etichetta barattoli e contenitori con nomi e date per alternarli meglio e consumarli più velocemente.	Viva gli avanzi: mangiali a pranzo o prepara un piano per includerli nei pasti successivi anziché gettarli nella spazzatura.

parte due
plastica
e imballaggi:
fuori le soluzioni
dalla scatola



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.

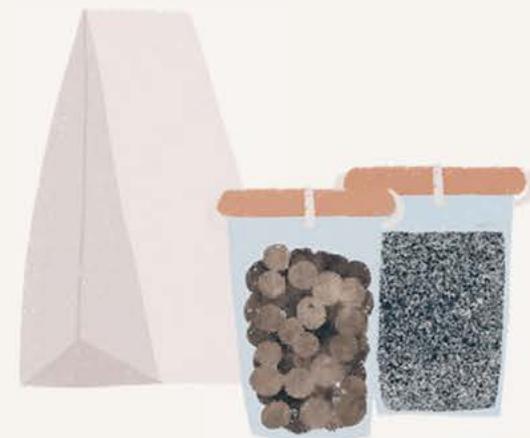
contenitori per la spesa sfusa

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.

aggiustare gli acquisti

Anche se non puoi comprare alla spina o fare scorta e devi limitarti al solito supermercato, cambiare è comunque possibile, facendo piccole modifiche graduali.

Scegli meno imballaggi

Pensa, ad esempio, ai dentifrici: quelli venduti dentro una scatola di cartoncino producono molti più rifiuti dei tubetti venduti senza scatola.

Scegli pacchi più grandi

Anziché comprare mini-bustine di frutta a guscio, considera la possibilità di comprare confezioni più grandi e dividerle a casa.

Scegli il locale

Forse non hai notato che le tre marche di latte di mandorla sullo scaffale vengono da tre Paesi diversi e non hai pensato che puoi comprare quella con meno chilometri alimentari. O puoi provare un latte vegetale diverso che viene da ancora più vicino.

Scegli il riciclabile

Metalli, cartone e plastica numero 1 e 2 sono tutti più riciclabili degli altri tipi di plastica. I poliaccoppiati, come il Tetra Pak (strati di cartone, plastica e alluminio sovrapposti), sono particolarmente ostici da riciclare e per processarli servono impianti specializzati.

Scegli lo sfuso (e riusa)

I sacchetti più piccoli possono essere riutilizzati per la frutta e la verdura, oppure per il pane o i prodotti da forno, mentre le borse più grandi per portare a casa la spesa. Alcune persone mettono i prodotti sfusi in sacchetti di carta riutilizzati e caricano la spesa in scatole di cartone.



Gli imballaggi sono responsabili di circa il 34% dell'utilizzo di plastica negli Stati Uniti e del 40% in Europa.

la cassetta di frutta e verdura a domicilio

Un'altra possibilità è quella di farsi consegnare frutta e verdura fresche direttamente sulla soglia di casa (o a un punto di raccolta designato) dal produttore oppure tramite un servizio che mette insieme i prodotti di varie aziende agricole. In alcuni casi puoi ordinare anche online e di solito puoi scegliere le dimensioni della tua cassetta e la frequenza delle consegne.

A seconda del sistema che scegli, l'offerta cambia. Alcune iniziative consegnano solo frutta e verdure biologiche non abbastanza belle per il supermercato. Altre preparano cassette miste con tutto ciò che è di stagione al momento, ma potresti anche avere varie opzioni, ad esempio "solo frutta" o "solo verdura". Ci sono realtà che propongono anche altri tipi di prodotto, come legumi, cereali, conserve, formaggi, latticini, uova. A seconda di chi offre il servizio, cambiano le regole su ciò che si può scegliere o meno: potresti non avere scelta, avere delle opzioni limitate oppure totale libertà. Puoi decidere di sostenere un piccolo produttore super locale, oppure preferire la maggiore flessibilità che ti garantisce un'organizzazione o struttura più grande (anche se così aumentano i chilometri alimentari).

Se questa modalità è nuova per te, vale la pena provare qualche fornitore diverso per capire qual è il più adatto alle tue esigenze. Anche dettagli come il giorno di consegna possono essere importanti: ad esempio, il giovedì (quando il frigo si sta svuotando dopo la spesa al mercato contadino del sabato), potrebbe essere migliore del lunedì. Magari non ti reputi difficile, ma dopo aver ricevuto cavoli per tre mesi di fila, chiedere di non metterli più potrebbe essere un sollievo. E come potevi sapere che il sedano rapa non ti piace, se non eri nemmeno a conoscenza della sua esistenza prima che ti arrivasse nella cassetta?



Se non hai esperienza in cucina o non ti senti a tuo agio ai fornelli, ordina una cassetta più piccola di prova. In questo modo potrai capire quali lacune devi colmare e sperimentare ingredienti nuovi (per te). Mano a mano che le tue abilità in cucina migliorano, aumenta le quantità e la frequenza delle consegne.

cose da chiederti se pianifichi l'autoproduzione

Quale cibo mangio spesso e volentieri?

Ti stupiresti se sapessi quanti neofiti dell'autoproduzione iniziano coltivando una cosa perché sembra che così facciano tutti, salvo poi scoprire che non è di loro gusto. Vale anche la pena riflettere su quanto costano i vari tipi di frutta e verdura, perché se hai tempo e spazio limitati è più sensato coltivare le varietà più costose.

Qual è il momento migliore nel clima in cui vivo?

È importante informarsi su come coltivare nel clima della tua zona: fattori come la temperatura del suolo, il rischio di gelate, le ore di luce e anche quali parassiti proliferano in quali periodi dell'anno cambiano a seconda del territorio. Quando li acquisti, la maggior parte dei semi e delle piantine hanno delle indicazioni, ma assicurati che siano valide anche per le caratteristiche e il clima della tua zona.

È meglio piantare i semi o trapiantare i semenzali?

Dipende da alcune cose. I semi generalmente costano meno, ma quelli più piccoli possono essere difficili da far attecchire e di solito impiegano più tempo a dare un raccolto rispetto ai semenzali della stessa varietà. I semenzali sono più costosi, ma se sei agli inizi possono essere più facili da gestire, perché le piantine sono già formate. Con le varietà a crescita lenta o più sensibili al gelo, i semenzali allungano il periodo vegetativo delle piante e di solito producono di più. Meglio invece evitarli per gli ortaggi da radice (carote, barbabietole, pastinaca, ravanelli), perché il trapianto danneggia la radice, che è proprio la parte che mangeremo.

Quanto ci vorrà per avere del cibo?

Alcune piante impiegano mesi per dare i loro frutti (agli alberi possono volerci più anni), ad altre basta qualche settimana. Nel giro di poche settimane potrai raccogliere verdura a foglia verde e insalate giovani, mentre per zucche e cucurbitacee ci vorranno alcuni mesi.

Quanto produce una singola pianta?

Certe piante sono prolifiche, altre meno. In linea di principio, punta ad avere abbastanza cibo da poterlo mangiare, ma non troppo da non riuscire a consumarlo. Mentre un seme di carota produrrà una carota, una singola pianta di pomodori produrrà vari grappoli di frutti, e una sola pianta di zucchine darà abbastanza ortaggi per tutta la stagione. È sempre utile capire quanto puoi aspettarti da ciascuna pianta e regolarti di conseguenza.

Valuta di partire dal semenzale per:

Timo
Basilico
Salvia
Menta
Prezzemolo
Peperoni/peperoncini
Fragole



Facili da coltivare dal seme:

Pomodori
Barbabietole
Fagioli
Ravanelli
Piselli
Coriandolo/cilantro
Zucca/cucurbitacee

Alcune piante hanno bisogno di altre piante associate per l'impollinazione quindi verifica: avere una sola pianta non va sempre a tuo vantaggio.

parte tre

fare i conti
con il carbonio:
cibo per il clima



perché tanto clamore per: i prodotti di origine animale?

Di fronte alle previsioni secondo cui la popolazione mondiale raggiungerà i 10 miliardi di persone entro il 2050, dobbiamo pensare in maniera diversa a come (e a cosa) mangiamo.

Il motivo per cui si discute così ampiamente sul ridurre il consumo di carne e di altri prodotti di origine animale come un modo per diminuire la nostra impronta ambientale individuale è che, sebbene ogni attività agricola abbia un impatto, quello della carne e dei prodotti animali è il più alto di tutti.

Con l'aumento della popolazione globale è cresciuta anche la popolazione di animali allevati per nutrirci e la quantità di suolo necessaria a coltivare il cibo per alimentarli. Il sistema alimentare che per secoli era stato sostenibile è rapidamente collassato, rompendo l'equilibrio, e oggi è responsabile di un quarto delle emissioni di gas serra globali, con i prodotti di origine animale a rappresentare più della metà di questa quota.

Due importanti fattori che contribuiscono a ciò sono i bovini (incluse le vacche da latte) e gli agnelli. La ragione è in parte il fatto che sia le mucche che le pecore sono ruminanti, dunque rilasciano metano dopo aver digerito il cibo. Un altro fattore è la deforestazione per creare pascoli e coltivare piante da foraggio.

Molte persone si avvicinano gradualmente alla riduzione del loro consumo di carne, iniziando col mettersi alla prova in modo semplice, ad esempio partecipando al Meat-free Monday, il lunedì senza carne, iniziativa non profit lanciata da Sir Paul, Stella e Mary McCartney. Uno studio del 2015 ha rilevato che una dieta che limita il consumo di carne a due soli giorni a settimana ridurrebbe le emissioni di carbonio di quasi la metà rispetto a mangiare carne ogni giorno.



La carne, l'acquacoltura (l'allevamento di pesci e crostacei), le uova e i latticini consumano circa l'83% del terreno agricolo mondiale, contribuiscono al 56-58% delle emissioni di carbonio e ci forniscono il 37% delle proteine e il 18% delle calorie.

calcio dalle piante

Il calcio è il minerale più abbondante nel nostro organismo. Ne abbiamo bisogno per ossa forti e denti sani, oltre che per far coagulare il sangue e far contrarre i muscoli. Di solito lo associamo ai latticini (nonostante sia presente anche in alcuni pesci), ma ne sono ricchi anche molti cibi vegetali.

Frutta a guscio

Mandorle crude (con la pelle), noci del Brasile crude

Semi

di sesamo (anche in forma di tahina), chia e finocchio

Frutta essicata

Fichi, bacche di goji

Verdure

Cavolo riccio, cavolo nero e varietà simili, basilico, prezzemolo

Altro

Tofu e derivati della soia, cannella

ferro dalle piante

Abbiamo bisogno del ferro per mantenere le cellule del sangue in buona salute. Nel cibo si trovano due tipi di ferro: quello eme (da carne, pesce, pollame) e quello non eme (da latticini e fonti vegetali). Quest'ultimo non è assimilabile in forma diretta (come il ferro eme), ma lo si può aiutare, ad esempio cuocendo le verdure a foglia lunga, oppure combinandolo con la vitamina C (basterà una spruzzata di succo di limone).

Semi

di zucca, canapa

Legumi

Lenticchie rosse, verdi e di Puy

Frutta essicata

Bacche di Goji, albicocche, ribes, pomodori essiccati al sole

Verdure

Spinaci inglesi maturi, bietole

Altro

Cacao in polvere

parte quattro

cibo, non spazzatura:
tenere gli alimenti
alla larga dal secchio





i cibi della dispensa
che può valere la pena
conservare in frigo
o in congelatore

Frutta a guscio e semi interi, tritati o in polvere

(ad esempio la farina
di mandorle e di cocco,
i semi di lino macinati)



Burro di frutta a guscio

Oli

(in frigo potrebbero
diventare torbidi, ma
torneranno normali a
temperatura ambiente)

Cereali integrali e farine integrali



**Tanto maggiore è la loro
superficie, tanto più gli
ingredienti sono esposti
all'aria e tanto più veloce è
la loro ossidazione: la frutta
a guscio tritata dura meno di
quella intera e ancor meno se
trasformata in farina o burro.**

cosa rovina il cibo in dispensa

Aria

Con il passare del tempo, l'esposizione all'ossigeno deteriora alcuni cibi (l'ossidazione è la causa principale della perdita di qualità nei grassi, come accade quando la frutta a guscio irrancidisce). Molti batteri e tutte le muffe hanno bisogno di ossigeno per crescere. Ridurre la superficie del cibo diminuisce l'esposizione all'aria e rallenta questi processi.

Calore

Le alte temperature fanno sì che il cibo si guasti più velocemente e possono alterarne aspetto e sapore, oltre a ridurre le sostanze nutritive. Il calore aumenta il tasso di ossidazione.

Luce

L'esposizione alla luce provoca la fotodegradazione, che causa perdita di colore, riduzione del sapore e calo del contenuto di nutrienti. I grassi, le proteine, i pigmenti e le vitamine sono particolarmente sensibili alla luce e i liquidi lo sono più dei solidi (in cui la luce riesce a penetrare solo la superficie esterna).

Umidità

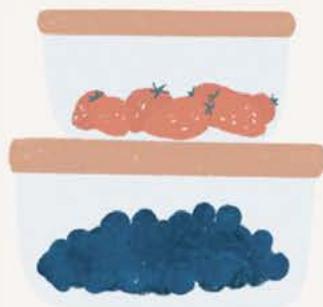
L'umidità danneggia il cibo perché fa crescere batteri, lieviti e muffe. Per questo gli alimenti secchi si conservano meglio di quelli umidi e per questo l'essiccazione è un metodo usato per preservare il cibo. L'umidità che si condensa sulla superficie di un alimento può intaccarne la qualità, come nel caso di cereali e cracker mollicci o come quando la farina si rapprende in grumi.

Odori

Alcuni cibi assorbono gli odori di altri e peggiorano nel sapore. Burro, latte, uova e prodotti da forno (prodotti della panificazione, ma anche farine) sono particolarmente impregnabili. Tieni questi cibi distanti dagli alimenti che hanno un odore forte e assicurati che barattoli e coperchi non siano contaminati.

conservare in frigo senza pellicola

L'abitudine comune è quella di avvolgere gli alimenti nella plastica per conservarli meglio in frigo. Se però da un lato vogliamo usare meno plastica monouso e abbandonare la pellicola, dall'altro non vogliamo che il cibo vada a male prima per questo. Ecco le alternative a cui puoi ricorrere.

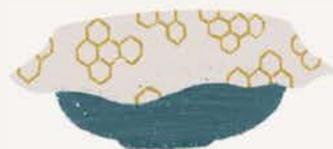


Contenitori con coperchi

I contenitori con coperchio creano un ambiente molto umido e riducono l'avvizzimento. Inoltre intrappolano gli odori forti. Barattoli di vetro, vecchi contenitori e portapranzo di plastica che hai già faranno al caso tuo, mentre dei contenitori rettangolari di vetro potrebbero essere un buon investimento (io ho scelto il vetro termoresistente, così posso usare i contenitori anche per cuocere in forno).

Involucri cerati riutilizzabili

Si tratta di tessuti di cotone impregnati di cera (di solito d'api e olio di jojoba, ma esistono anche versioni con cere completamente vegetali), che li rende resistenti all'acqua e traspiranti. Contengono anche resina (di damar o di pino, a volte chiamata colofonia), che li rende più adesivi. Questi involucri sono utili per avvolgere formaggio e alimenti tagliati e per coprire ciotole e piatti.



Canovaccio umido

Avvolgi lascamente le verdure a foglia verde e tutti gli alimenti che in frigo si fanno molli in un canovaccio umido (non bagnato).



Piatto sopra ciotola/ ciotola sopra al piatto

Coprire una ciotola di cibo preparato o di avanzi con un piatto permetterà di ridurre la perdita di umidità. Non è una soluzione ermetica, ma ci si avvicina a sufficienza, e il cibo si manterrà meglio che se non fosse coperto.



Coperchi in silicone (estensibili e non)

Alternativa riutilizzabile, e più ermetica, alla soluzione del piatto sulla ciotola (o viceversa).

Sacchetti e porta sandwich in silicone

I sacchetti alimentari riutilizzabili occupano meno spazio nel frigo (e nel congelatore) rispetto ai contenitori rigidi e sono molto più versatili. I migliori sono a tenuta perfettamente stagna, possono andare nel microonde e nella lavastoviglie e resistono a temperature fino a 200°C. I sacchetti di silicone non sono economici, ma con la giusta manutenzione durano una vita.



Se hai già dei contenitori di plastica riutilizzabili, non avere fretta di sbarazzartene e investire in alternative migliori. La soluzione più ecologica è sempre quella del riuso di ciò che hai già. Se ti preoccupa l'idea di riusare i contenitori di plastica per tenere gli alimenti, allora riusali per altri scopi in altre parti della casa.

parte cinque
cucina facile
e senza scarti:
i primi passi



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 compravo (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.

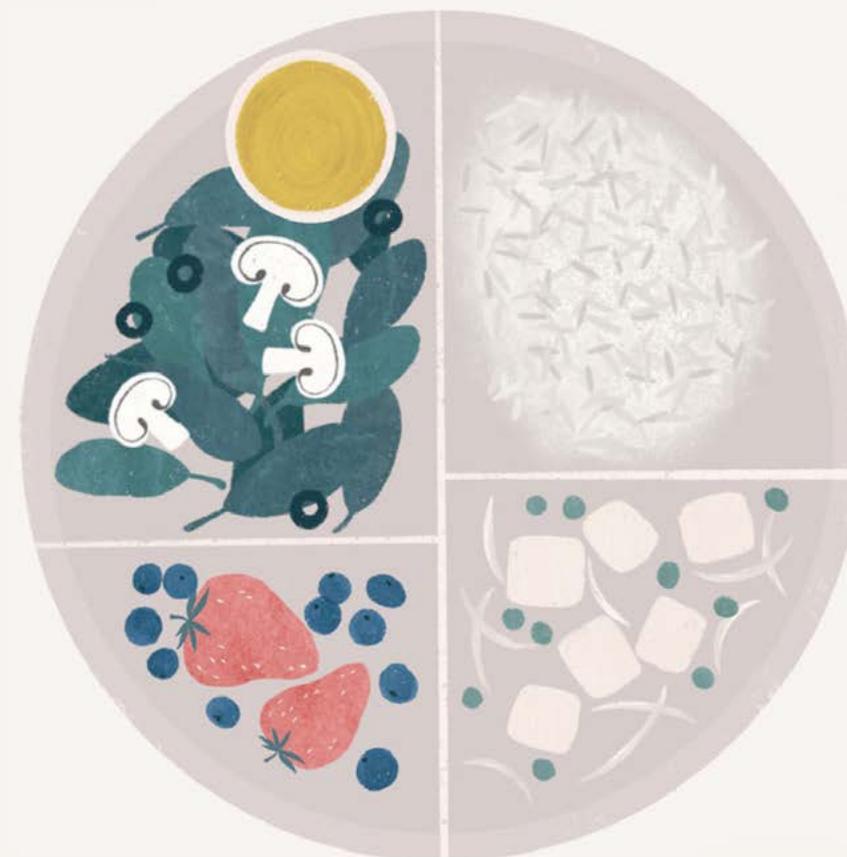
Illustrazione adattata dal Piatto del Mangiar Sano della Harvard School of Public Health. Il grafico ha uno scopo informativo, pertanto non è volto a fornire un consulenza medica personale. Rivolgiti al tuo medico o a un altro professionista della salute per qualsiasi domanda sulle tue condizioni di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

due parole finali

Questa può sembrarti la fine, ma in realtà è anche un inizio. Spero che tu abbia ora un sacco di idee e che pensi con fiducia ai prossimi passi: imparare ancora, sperimentare e dare a ogni cosa una chance. Ci saranno vittorie e ci saranno sconfitte, giorni belli e giorni brutti. Comprerai cibo in confezioni di plastica e dimenticherai gli avanzi. Ma ricorda: la perfezione non esiste, esistono solo moltissimi modi per provare a fare la nostra parte nel ridurre gli impatti, cambiare le cose e divertirci lungo il percorso.

Non dimenticare che il nostro attuale sistema alimentare non è (ancora) pensato per rendere le soluzioni migliori accessibili a tutti. Se ti imbatti in qualche ostacolo o ti ritrovi a lottare contro qualcosa, sappi che non è colpa tua. Accogli le opportunità che hai. Nessuno di noi può cambiare questo sistema da solo... ma non siamo soli!

Insieme, facendo ciascuno ciò che può, stiamo sostenendo economie migliori, incoraggiando pratiche rispettose verso il pianeta e incentivando sistemi sostenibili. Stiamo prendendo parte a un modo nuovo e migliore di fare le cose. La spesa che facciamo è solo una parte di tutto questo. Le nostre voci sono un'altra. Non avere paura di fare domande e di condividere ciò che impari.

Nello scegliere e nell'agire noi abbiamo potere. E poi, e questa è la parte migliore, possiamo iniziare oggi.



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

23 € IVA inclusa

ISBN: 978 88 6753 316 9



9 788867 533169