



Io non butto!



# Come conservare le cipolle:

Messe in un paio di vecchi collant (puliti!) e appese in un luogo asciutto, fresco e buio, come un armadio o una soffitta, le cipolle dureranno fino a 8 mesi. Inseritele una a una nelle "gambe" delle calze, e separate un ortaggio dall'altro con un nodo. In questo modo saranno libere di "respirare" e prolungheranno la loro vita. Quando ve ne servirà una, sarà sufficiente tagliare con un paio di forbici lo scomparto della cipolla più bassa. In ogni caso, tenete le cipolle della dispensa lontano dalle patate: i gas prodotti dalle prime fanno germogliare le patate più velocemente. Potrete riunirle in cottura, magari all'interno di una frittata.



# Come conservare le patate:

---

Suggerimento: conservare le patate accanto alle mele, rimarranno più a lungo senza germogli (fino a 2 mesi). Su questo punto, però, non tutti sono d'accordo: alcuni esperimenti scientifici hanno dimostrato che l'etilene, un gas inodore prodotto dalle mele durante il processo di maturazione, fa germogliare le patate più velocemente.



# Come conservare il basilico:

---

Lo stesso metodo di conservazione si può sfruttare anche per mantenere fresche le piante aromatiche in foglia - come basilico, prezzemolo, coriandolo ed erba cipollina - appena acquistate. A meno che non decidiate di coltivarle direttamente in vaso, sul balcone



# Come conservare gli asparagi:

---

Per mantenere gli asparagi freschi e croccanti più a lungo vanno tenuti come i fiori: tagliate di un centimetro i gambi, e riponete l'intero "mazzo" in un vaso pieno d'acqua fresca. Così come sono potete metterli in frigorifero, magari coperti da una busta di plastica. Cambiate l'acqua quando quella del vaso vi sembra un po' torbida. Così dureranno per circa una settimana (anche se naturalmente, è sempre meglio mangiarli freschi).

# Come conservare l'aglio:

---

In genere se ne usa poco per volta, e conservato per settimane in frigo rischia di germogliare. Per farlo durare più a lungo, gli esperti consigliano di tenerlo al riparo dalla luce in un luogo fresco e asciutto, che abbia una temperatura intorno ai 10 °C (per esempio, in una cantina). Oppure, dopo averlo acquistato, lo si può pelare e congelare, in spicchi separati, in un sacchetto da freezer. Disponeteli sempre in bella vista nella parte centrale del frigorifero. Sarà più facile ricordarsi che, prima di aprire qualcosa di nuovo, occorre finire quelli.



# Come conservare il parmigiano:

---

. Una volta aperta la confezione, il parmigiano va conservato in frigo a una temperatura di 4-8 °C, possibilmente al riparo da cibi particolarmente odorosi (la parte grassa del formaggio tenderà ad assorbire gli odori). Lo si può lasciare avvolto in una pellicola per alimenti, controllando che il frigo non sia eccessivamente ventilato e mantenga il giusto grado di umidità, ma per una conservazione migliore sono più indicati la carta o la stoffa.

# Come conservare i broccoli:

---

I broccoli andrebbero consumati entro pochi giorni dall'acquisto, perché sono ortaggi che "respirano" - cioè consumano ossigeno e zuccheri per produrre nutrienti utili alle proprie cellule - molto velocemente. Per prolungare la loro vita, può essere utile avvolgerli in un foglio di alluminio, o in una pellicola che li isoli dall'atmosfera, limitando il contatto con l'ossigeno e rallentando di fatto la respirazione. Una valida alternativa è quella di surgelarli, dopo averli lavati bene con acqua, sale e aceto, e dopo un'accurata bollitura. Una volta raffreddati, cotti e insacchettati, dureranno anche nove mesi



# Come conservare i pomodori:

---

Per far maturare più velocemente i pomodori conservateli con la frutta: l'etilene accelererà il processo. Quelli già giunti a maturazione andrebbero lasciati a temperatura ambiente, lontani da fonti di calore dirette, col picciolo rivolto verso l'alto (meglio se ancora uniti in un grappolo). In ogni caso il frigorifero ne altera il sapore: se proprio li volete conservare lì (non in buste di plastica!) toglieteli almeno un'ora prima di consumarli.



# Come conservare l'insalata:

---

Un foglio di carta da cucina o un tovagliolo di carta (da sostituire ogni tanto) assorbiranno l'umidità dell'insalata aiutando a conservarla più a lungo. In ogni caso, una volta acquistata toglietela dal sacchetto di plastica e riponetela, insieme alla carta assorbente, in un'insalatiera o in una busta di carta: la plastica fa aumentare la condensa.



# Come conservare le fragole:

---

Le fragole? Ecco un consiglio per evitare di buttarne in pattumiera interi cestini. Preparate in un'insalatiera una soluzione con 10 parti d'acqua e una di aceto bianco o di mele. Tuffateci le fragole, mescolate qualche volta, scolate e risciacquate. L'aceto eliminerà batteri e muffe, e la frutta durerà quasi due settimane (senza sapere di aceto, poiché la soluzione è molto diluita).



# Come conservare le banane:

---

Le banane fanno parte dei cosiddetti "frutti climaterici": frutti, cioè, che continuano a maturare anche dopo essere stati staccati dalla pianta e che nella fase finale della maturazione aumentano la produzione di etilene. In un'ora un chilo di banane lasciato a una temperatura di 15 °C produce 5 microlitri di etilene, e ne bastano pochi microgrammi per accelerare il processo di annerimento dei frutti. Avvolgendo un po' di pellicola intorno al picciolo si eviterà al gas di diffondersi, facendo maturare prematuramente anche il resto del frutto. Anche conservare le banane separatamente l'una dall'altra e non in un unico casco può prolungare la loro vita.



# Come conservare le mele:

---

Una mela ammaccata contagierà le altre più facilmente, poiché l'etilene viene prodotto in grandi quantità quando un frutto è sottoposto a stress e traumi (come una botta): consumatela per prima, dopo aver rimosso la parte scurita e ossidata.



# Come conservare i funghi:

---

Il classico sacchetto di plastica farebbe inumidire eccessivamente i funghi che ammuffirebbero. Conservateli in una busta di carta, riposti in frigorifero o in un altro luogo fresco e asciutto



# Come conservare le erbe aromatiche:

---

Se state per congelare le erbe aromatiche, potete optare per una soluzione molto pratica (che farà storcere il naso ad alcuni "puristi" della cucina): inserite ciuffetti di basilico, prezzemolo o altre aromatiche in foglia in un dito o due di olio, e congelate. Ricaverete pratici "cubetti" da utilizzare per condire al momento qualunque piatto.



# Polpettone di verdure

---



Il [polpettone di verdure](#) è un secondo piatto semplice e gustoso, una variante vegetariana del classico polpettone di carne: l'ideale per una cena leggera che piacerà tanto anche ai bambini. Una ricetta svuota frigo, da preparare con le verdure che abbiamo in casa: noi abbiamo utilizzato patate, zucchine e melanzane. Vi basterà lessare le verdure e amalgamarle con pancarrè, uovo, pangrattato e parmigiano grattugiato. Una volta pronto, potete servirlo sia caldo che freddo, con un contorno di patate o di insalata.

# Polpette di ricotta



Le [polpette di ricotta](#) sono un antipasto vegetariano veloce da preparare, ideale quando vogliamo smaltire la ricotta rimasta in frigo per realizzare una pietanza veloce e saporita: possono essere anche servite con degli spiedini in un buffet. Per prepararle vi basterà amalgamare la ricotta con un uovo, sale, pepe, erbe aromatiche, pangrattato e parmigiano grattugiato. Formate delle polpette, passatele nel pangrattato e lasciatele riposare in frigo per mezz'ora. Potete poi friggerle in olio bollente o cuocerle in forno a 180° per circa 20-30 minuti. In alternativa potete preparare anche le [polpette di ricotta al sugo](#), che saranno cotte nella salsa di pomodoro.

# Frittata di pasta

---



La [frittata di pasta](#) è una tipica preparazione napoletana, un piatto unico sostanzioso e davvero squisito. La si prepara solitamente con la pasta avanzata del giorno prima a cui aggiungere uova, formaggio, pancetta, prosciutto o ciò che avete in frigo, ma si può realizzare anche con la pasta appena scolata. Per la preparazione potete inoltre utilizzare sia la pasta corta che la pasta lunga, solitamente spaghetti, vermicelli o bucatini. La frittata di pasta può essere gustata calda, ma è ottima anche fredda: viene spesso preparata in occasione di picnic, gite fuori porta o come pasto da consumare in spiaggia.

# Spiedini di melanzane



Gli [spiedini di melanzane](#) sono un secondo piatto sfizioso e facile da preparare: in questo caso potrete riciclare sia le melanzane che i formaggi e i salumi che avete in frigo. Si tratta di squisiti involtini realizzati con melanzane tagliate a fette, cotte in forno, panate e farcite con un ripieno di prosciutto e formaggio. Una pietanza saporita e versatile che potete servire anche come contorno, e che potete farcire con gli ingredienti che preferite. Gli spiedini di melanzane sono una ricetta semplice, da realizzare anche per una cena dell'ultimo minuto: potete anche prepararli in anticipo e cuocerli al momento.

# Torta di pane salata

---

La [torta di pane salata](#) è una ricetta rustica e sfiziosa pronta in pochissimi minuti: scegliete la forma di pane che preferite, una ciambella o il classico pezzo di pane, realizzate delle incisioni con il coltello, farcite come più vi piace e cuocete in forno per circa mezz'ora. Si tratta di una preparazione davvero semplice da realizzare, ideale per una cena tra amici, per riciclare il pane avanzato, ma ancora morbido, o per consumare gli ingredienti che abbiamo in frigo. Nella nostra ricetta abbiamo utilizzato prosciutto cotto, scamorza e pomodori ma potete scegliere ciò che più vi piace.

