

Informazione pubblicitaria



Nella società moderna lo spreco di cibo ha raggiunto livelli esorbitanti, portando a gettare alimenti ancora commestibili in enormi quantità. In questo articolo vedremo come ovviare nel piccolo a questo problema, così da rispettare l'ambiente e le sue risorse e soprattutto non sprecare denaro nell'acquisto di derrate alimentari che poi non vengono consumate.

Crea dei burger personalizzati

Capita spesso che nei piatti avanzino verdure e legumi, poiché cotti in abbondanza e non finiti subito. Per evitare che vadano a male, è possibile compattarli e realizzare dei burger vegetali, salutari e dal gusto goloso in base agli elementi inseriti all'interno. Si tratta di ottime soluzioni per il pranzo e la cena del giorno dopo, anche da portare in ufficio considerata la loro praticità.

Realizza una torta salata

In frigo avanzano sempre un sacco di alimenti che non si riescono a consumare, pertanto quale idea migliore se non realizzare una torta salata dal sapore variegato? Puoi acquistare la sfoglia e farcirla con i formaggi già aperti, con i salumi oppure con le verdure di qualche giorno prima. Gli abbinamenti sono infiniti: basta mettere il prodotto in forno e cuocerlo alla perfezione, facendogli formare una deliziosa crosticina superficiale e realizzare un cuore filante tutto da mordere.

Opta per le crocchette di riso

Grandi e piccoli amano le crocchette di riso, soprattutto se caratterizzate da una panatura croccante e gustosa. Se ti è avanzato del risotto, compattalo con le mani e usalo per realizzare delle palline, che ricoprirai di pangrattato misto a spezie e pepe. All'interno poni un dadino di quel formaggio che hai aperto da qualche giorno ed ecco pronta una pietanza filante da poter mangiare in ogni ora del giorno.

Il consiglio è di consultare delle ricette con la friggitrice ad aria (<https://www.todis.it/blog/friggitrice-ad-aria-4-ricette-dolci-e-salate/>), un ottimo modo per mantenere la golosità del prodotto rendendolo più salutare ed evitando così la frittura con olio.

Non sprecare le patate

Le patate vecchie possono essere usate in vari modi prima di finire nel secchio. Se non vuoi cuocerle al forno perché molli, puoi inserirle all'interno di una frittata per creare un ottimo secondo oppure puoi utilizzarle per la farcitura di un panino. Ancora, puoi realizzare una deliziosa minestra, con la ricetta della pasta e patate che si presta alle giornate più fredde dell'anno.

Non gettare il pane raffermo

Il pane raffermo è un elemento che può tornare utile per svariati motivi, quindi evita di buttarlo. Realizza del pangrattato per

poter realizzare croccanti panature oppure usalo nella pasta per dare un tocco di croccantezza ai tuoi piatti. Può essere usato anche come mangime per alcuni animali, come ad esempio le galline, che apprezzano questa soluzione se ammorbidita con dell'acqua.

Nuova vita per le banane mature

Le banane troppo mature non sono più invitanti, ma possono essere usate per realizzare il tipico plum-cake dei paesi anglosassoni. Si tratta di un morbido dolce perfetto per la colazione e per la merenda, dal gustoso sapore di banana che viene schiacciata nell'impasto. Pertanto, più questa è morbida e migliore sarà il risultato in termini di compattezza.

Trasforma le torte in pop cake

Se i bordi di una torta sono diventati duri ma l'interno si mantiene morbido e ancora gustoso, perché gettarlo nel secchio? Usa la parte soffice per la realizzazione dei pop cake, una sorta di lecca lecca da ricoprire con una glassa al cioccolato, composti proprio da impasto di torta o ciambellone di qualche giorno. Puoi colorarli e decorarli come preferisci, realizzando un dessert sfizioso e divertente.

Usa le briciole dei biscotti

Se i biscotti si sbriciolano nella busta e non puoi più inzupparli nel latte, utilizza i resti per creare delle deliziose basi per dolci. Non a caso la cheesecake si compone di un fondo di biscotti sbriciolati e burro, quindi realizza questa torta evitando gli sprechi. La parte superiore può prevedere anche lo yogurt o il formaggio spalmabile prossimi alla scadenza, così come il decoro può essere realizzato con della frutta molto matura, trasformandola in una gelè gradevole alla vista e gustosa nel sapore.

Usa la carne avanzata per

realizzare le polpette

Se in frigo hai della carne che non hai consumato, ispirati ai mondegghili milanesi e usala per creare delle polpette da friggere o da condire con il pomodoro. Et voilà, le gustosissime polpette saranno pronte in un batter d'occhio!