

31 Marzo 2016

## Cucina sostenibile: gli scarti non esistono

Anche le bucce e le parti più dure degli ortaggi possono diventare un gustoso ingrediente. Meglio utilizzare prodotti bio, per il resto serve solo fantasia



Riciclo e riuso

Parola degli esperti del riciclo: **in cucina gli scarti non esistono**. Le bucce delle verdure e ciò che di solito finisce tra l'immondizia in realtà possono essere un **prezioso ingrediente**. Dalle zucchine alle melanzane, dall'asparago alle foglie di sedano fino anche ai baccelli dei piselli e alle bucce di patate, nulla è da buttare. Certo, per consumare davvero tutto, è meglio scegliere **verdure bio** e bisognerà lavare con attenzione i prodotti prima di cucinarli, ma con un po' di fantasia vi potrete sbizzarrire ai fornelli utilizzando tutto quanto prima avreste gettato tra i rifiuti.

La **buccia di patata** è commestibile e ha un sapore rustico e deciso, quindi gettarla è davvero un peccato. Possiamo decidere di servire direttamente le patate con la buccia - dopo averle accuratamente lavate - come avviene in molti paesi del nord Europa. Se invece abbiamo pelato le patate, le bucce possono essere utilizzate per preparare, fritte o al forno, gustose e croccanti chips. Si può fare la stessa cosa con le **bucce di melanzane**.

Muffin salati alle verdure [1]

Che cosa ci possiamo inventare ancora? La fantasia davvero non ha limiti. Sempre con le bucce di melanzane possiamo cucinare un delizioso purè. In questo caso le bucce di melanzane si possono bollire insieme alle patate e a una cipolla dolce. Basterà schiacciare le patate, tritare la cipolla e le bucce di melanzana, aggiungere burro e formaggio ed ecco pronto il purè. Anche le **foglie di sedano** possono essere un ottimo ingrediente. Unendole, in un mixer, a mandorle, Parmigiano Reggiano, olio extravergine di oliva, sale e un po' di succo di limone otterremo un ottimo pesto per condire la pasta o farcire crostini.

Se pensate a un antipasto o a un secondo piatto potrete cimentarvi nella preparazione di frittelle. Dopo aver

mondato le foglie di sedano, sminuzzatele con un coltello, poi preparate una pastella aggiungendo un po' d'acqua, 1 uovo e formaggi come Parmigiano Reggiano o Pecorino a piacimento. Una volta fritte riuscirete a conquistare anche il palato del più difficile tra i commensali. Invece, utilizzando **bucce di cipolla**, scarti di carote e altre verdure, si può preparare un ottimo dado vegetale fatto in casa.

Come fare in casa il dado vegetale [2]

Con le foglie di broccoli, le **parti verdi dei porri e dei finocchi**, i **gambi degli asparagi e dei carciofi**, i **baccelli dei piselli** si possono ottenere salse per antipasti o per condire la pasta. Non solo. Una volta sminuzzate e cotte, queste verdure potranno arricchire le vostre vellutate o magari essere un ingrediente per degli ottimi gnocchi. Potrete poi utilizzare le stesse verdure per preparare freschi succhi di frutta e verdura [3] con l'estrattore. Insomma: chi più ne ha, più ne metta. Per il resto basta solo un po' di fantasia.

---

## Links

[1] <http://territori.coop.it/ricette/muffin-salati-alle-verdure>

[2] <http://territori.coop.it/consigli/come-fare-casa-il-dado-vegetale>

[3] <http://www.greenme.it/mangiare/vegetariano-a-vegano/13334-centrifugati-detox>