



Gli avanzzi prima delle vacanze

Alla vigilia delle vacanze si presenta, inevitabilmente, il problema di “fare fuori” tutto quello che avanza in frigorifero e che non potrebbe resistere fino al nostro ritorno.

Comincio col dire che, a parer mio, buttare un avanzo oppure ingozzarsi per consumarlo ha, più o meno, lo stesso valore.

Quello che acquistiamo dovrebbe mantenere sempre la sua dignità di prezioso nutrimento.

Ho pensato quindi di raccogliere un po' di suggerimenti, basati esclusivamente sulla mia esperienza.

LE VERDURE

Tutte le verdure si possono congelare, crude, pulite e chiuse nei sacchetti dedicati. Si conservano a lungo. Anche i pomodori, così come sono.

Fanno eccezione le melanzane, che si mantengono meglio se affettate e grigliate o passate al forno.

I problemi nascono con le insalate, che hanno una componente acquosa così alta da disfarsi durante il congelamento.

Se la quantità di insalata è abbondante, potete aggiungerla a un minestrone o una crema di verdura, preparata con l'aggiunta di qualche patate e, volendo, altre verdure a piacere. Si cuoce, si lascia raffreddare, si mette nelle scatole e si congela.

Se l'insalata è poca, si può aggiungere a una frittata o una torta salata, che una volta pronta può essere congelata, intera o in porzioni.

I FORMAGGI

I formaggi magri si possono congelare. Avete mai provato? Mozzarella e ricotta, per citare i più noti e usati, non temono troppo il congelamento. Certo, dopo non saranno più così adatti da essere consumati come fossero freschi, ma saranno perfetti per cucinare: pizza, melanzane alla parmigiana, torta salata, pasta con pomodoro e ricotta, solo per dare qualche idea.

I formaggi grassi, invece, devono essere consumati oppure, come dicevo prima, inseriti in un ripieno salato.

GLI AFFETTATI

Purtroppo per gli affettati non ci sono grossi margini di manovra, meglio comperarne davvero pochi prima di partire, che poi, con il caldo, non fanno nemmeno tanto bene.

LA FRUTTA

Anche la frutta contiene molta acqua, quindi in teoria non è adatta a essere congelata. Potete naturalmente portarla in viaggio con voi, sempre gradita come spuntino in estate. Se questo non fosse possibile, provate a cuocerla, tipo marmellata, ma per meno tempo e con pochissimo o niente zucchero, quindi porzionatela e congelatela. Al ritorno sarà un gradito fine pasto o un ingrediente per dolci al cucchiaino.

IL LATTE

Avete mai provato? Si può congelare e ritrovare fresco al ritorno. Io lo trovo buono quasi come fresco, ma è sicuramente perfetto per cucinare, ammorbidire una torta, fare un budino.

FRITTATE E TORTE SALATE

E questo è l'epilogo di maggior soddisfazione per ogni piccolo avanzo rimasto nel frigorifero! Basta un'ombra di buon senso, e poi si possono mescolare insieme, dopo averli grossolanamente tritati, formaggi e affettati, verdure e carne, quindi legare il tutto con un paio di uova, della ricotta o dello yogurt, magari in scadenza anche lui. Si cuoce in forno, si lascia raffreddare, si congela, e al ritorno dalle vacanze la cena sarà pronta!

DUBBI?

Vi resta ancora qualche dubbio su come trattare, o meglio, congelare i cibi avanzati ed evitare di buttarli via prima di partire? Fate un giro intorno al banco surgelati del vostro supermercato preferito e date un'occhiata a quanto viene proposto: se lo fa la Findus, potete farlo anche voi ☐

Questi sono i miei consigli **Primo-non-sprecare** per le vacanze.

Avete altri suggerimenti da condividere? Che non si finisce mai di imparare.

E ora, buone vacanze!