



# **Gli avanzi 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!