



TRE CRISTI
M I L A N O

il Decalogo dell'Antispresco

1. **L'acqua di cottura dei legumi** non salata, una volta raffreddata, può essere montata e trasformata in squisite meringhe.
2. **I gambi dei broccoli, se cotti**, possono essere utilizzati come un carpaccio o come parte croccante di una pietanza.
3. **I baccelli** delle fave o dei piselli possono essere estratti e il succo ricavato inserito all'interno di una bevanda, oppure possono essere utilizzati in modo divertente, per preparare delle paste colorate, pastellate e poi fritte.
4. **Le bucce** di alcune varietà **di zucca** sono buonissime se cotte al forno.
5. **Le parti verdi del porro**, le **bucce delle patate** e la **parte esterna della cipolla** possono essere tostate in forno e utilizzate poi per aromatizzare i brodi.
6. **La frutta** troppo matura può essere utilizzata per preparare un aceto.
7. **La buccia dell'anguria** e la sua parte bianca possono essere marinate e utilizzate come un cetriolo, oppure rese marmellate.
8. Se non si consuma in tempo la **frutta**, questa può essere congelata e trasformata in granita o in sorbetto, oppure è possibile produrre del ghiaccio al gusto frutta.
9. **Le bucce dei pomodori** sono gustosissime se fritte o ridotte in polvere, per dare ancora più gusto ai vostri piatti.
10. Se avete **erbe aromatiche** in abbondanza, potete essicarle prima che appassiscano, per conservarle poi in barattoli di vetro e utilizzarle all'occorrenza.