

MINI GUIDA “IN CUCINA CON GAIA”

AUTUNNO AL MERCATO: frutta e verdura di stagione



Gaia Borroni
[@gaia_thegreenpantry](https://www.instagram.com/gaia_thegreenpantry)





Mi impegno alla non diffusione materiale e obbligo di riservatezza: sono consapevole che qualunque materiale ricevuto in relazione a servizi acquistati quali consulenze, eventi formativi, corsi, seminari, conferenze, sia esso in forma cartacea, informatica, audiovisiva o di qualsiasi altro tipo (dispensa, allegato, dvd, ...) è ad esclusivo uso personale, e rimane di proprietà intellettuale dell'autore: pertanto le informazioni ivi pubblicate non possono essere riprodotte, copiate, inviate a terzi, o in ogni modo utilizzate anche parzialmente, senza l'autorizzazione scritta del titolare dei diritti.

Ogni utilizzo anche solo parziale di essi costituirà violazione del diritto d'autore e verrà perseguito ai sensi della normativa vigente con penale e risarcimento danni.

Indice

Frutta e verdura in autunno

Frutta e verdura in autunno

Spesa organizzata, vita semplificata

Le basi: la lista della spesa

E gli scarti? Come li usiamo?

Lista della spesa

Lista della spesa

Lista della spesa

Le mie note

Le mie note



LA GUIDA





FRUTTA & VERDURA in AUTUNNO

Ecco cosa ci regala l'orto in questa stagione:
ortaggi

- Aglio
- bietola
- barbabietola
- cavolo cappuccio
- cetriolo
- carote
- catalogna
- cavolfiori
- broccoli
- fagioli
- fagiolini
- funghi
- lattuga
- cicoria
- melanzana
- patate
- pomodoro
- peperone
- spinaci
- rabarbaro
- rucola
- scalogno
- zucchina
- zucca

Ecco cosa ci regala l'orto in questa stagione:
frutta ed erbe aromatiche

- anguria*
- fichi
- fichi d'india
- lime, limoni
- mango
- mele
- melone*
- mirtilli*
- more*
- pesca
- pesca noce
- pere
- susine
- uva
- castagne
- Basilico,
- menta,
- mentuccia,
- prezzemolo,
- rosmarino,
- salvia.
- maggiorana
- timo
- origano
- erba cipollina
- zenzero
- curcuma
- arachidi

*Questi frutti da settembre sono alla fine del loro periodo di disponibilità.

Spesa organizzata, vita semplificata

Ti vedo che alzi gli occhi al cielo al solo sentire la parola "organizzazione"! Amica, ti capisco benissimo.

Tutti noi abbiamo mille impegni durante il corso della nostra giornata e soprattutto durante l'arco della nostra settimana, tra lavoro, famiglia e imprevisti il scivola dalle mani se non ci diamo scadenze, "to-do list" o trilli per ricordarci cosa dobbiamo fare, sommare anche l'organizzazione della spesa può suonare come un impegno in più da aggiungere alla nostra chilometrica lista, ma per esperienza personale ormai pluridecennale, posso garantirti che avere un piano da rispettare quando si fa la spesa ci aiuta tantissimo a non soccombere davanti al frigo deserto o al contrario pieno di cose di cui non sapevamo l'esistenza!

Se anche tu ti ritrovi a osservare la popolazione del tuo frigorifero, domandandoti quando e in che occasione hai acquistato quell'alimento o quell'ortaggio in fin di vita, forse forse è arrivato il momento di fermarsi e ripartire con carta e penna!



Partiamo dalle basi: la lista della spesa

Io sono "old school" e la lista la scrivo ancora a mano su foglietti volanti, che puntualmente mi dimentico sul banco della cucina prima di uscire di casa... hm forse a pensarci bene, questo non avrei dovuto scriverlo... vabbè, ma se mi segui da tempo sai che mi piace essere onesta e molto easy, quindi si predico bene e razzolo male, ma ho la fortuna di ricordarmi le cose.

Quindi: carta e penna, o per chi è super smart lista digitale e partiamo a compilare quanto ci possa servire prima di uscire di casa. Dici che è banale? Sì vero, ma scommetto che non sempre scrivi quello che davvero ti serve e alla fine ti ritrovi con il carrello pieno di cose che si sono catapultate dentro senza che tu ne avessi reale bisogno, lasciando indietro quello per cui eri effettivamente uscita.

Aspetta, aspetta: hai controllato in dispensa o in frigo cosa è rimasto? Dai ti attendo qui, tu torna indietro e fai un check del tuo frigo e controlla quello che stai terminando e cosa più o meno vorresti preparare nei giorni successivi alla spesa.

Intanto che tu controlli, io chiacchiero e ti dico che questo passaggio è davvero molto utile per evitare di acquistare frutta e verdura in eccesso o alimenti che hai già da consumare prima della scadenza.

Pronta adesso? Ottimo, andiamo insieme al mercato (o nella tua azienda agricola di fiducia, o navighiamo sul tuo sito di riferimento per me è lo stesso!).

Wooooow va che belle zucche.... occhi a cuore per le tante che compaiono maestose sui banchi del mercato, dai su su lo so che ne vuoi prendere una, maaaa come la farai? Hai già qualche idea o la prendi solo perchè ti è partita la canzone simbolo di "Una mamma per amica"? (lallallalaaaaa!)

Ho capito, nelle prossime pagine ti lascio anche un elenco di ricette con le verdure autunnali, così finito di leggere questo sproloquio prendi spunto per eventuali usi in cucina.

"Buongiorno signora come posso esserle utile? Ha visto che abbiamo spinaci bellissimi, succosissimi, buonissimi in offerta? Ci sono anche erbette e broccoli... ecco che è partito il signore del banco che vedendoci tentennanti ci suggerisce gli acquisti, ma noi abbiamo **LA LISTA!**

Ma su questa benedetta lista che cosa abbiamo scritto?

Io normalmente cerco di segnare gli ortaggi base che consumiamo ogni giorno perché sono i più graditi e poi aggiungo uno o due extra per variare e iniziare a indirizzare le cene verso la stagione che sta ci accoglie, in questo caso l'Autunno.

Ti faccio un esempio pratico della mia lista della spesa, calcolata per una famiglia di 4 persone per circa 4-5 giorni considerando che dalla ripresa della scuola i pasti condivisi da tutti sono solo le cene, io pranzo da sola sedendomi sul trono di *Regina degli Avanzi* e il mio compagno pranza sempre fuori.

1,5 kg di carote

3-4 cipolle piccole dorate

6 zucchine

1-2 lattughe (dipende dalle dimensioni)

2 mazzi di erbe

1 sedano

3-4 limoni non trattati

5-6 mele

1 cavolo cappuccio rosso, broccoli etc

Extra:

1 zucca

2 catalogne

4-5 patate piccole

Pere, cachi, uva, pere

Detto questo molto spesso, quando so che avrò tempo e che il freezer è abbastanza vuoto, aggiungo altri ortaggi che mi serviranno per realizzare:

- Preparato furbo per minestrone
- Preparato furbo per vellutata arancione
- Preparato furbo per vellutata verde

Oppure acquisto in stagione anche i legumi freschi che poi surgelo per averli a disposizione al bisogno (es: i piselli in primavera e i borlotti in autunno)

Guarda il video: 3 idee per conservare i legumi freschi

Dedicare del tempo alla spesa, alla pulizia e alla pre cottura delle verdure è sicuramente impegnativo per questo scegli il giorno che per te è il migliore, quello in cui sai di avere un'oretta da spendere in cucina per questa attività.



lo cerco di far coincidere il giorno della spesa con quello in cui poi ritireranno l'umido (il mattino successivo), in tal modo anche avendo degli scarti non resteranno troppo a lungo nel bidone. Non sempre ci riesco, ma il più delle volte sì.

Una volta tornata a casa osserva il tuo bottino e concentrati sulle verdure a foglia verde: spinaci, erbette, coste, catalogna, cime di rapa, insalate invernali etc. Queste saranno le prime a deteriorarsi quindi meritano subito attenzione.

Lava bene le foglie verdi, poi scegli se cucinarle subito oppure asciugarle e conservarle in frigo per un paio di giorni, saranno già pronte nel momento in cui vorrai prepararle e saranno anche molto veloci.

Quando le acquisto io normalmente cerco di sfruttarle per diverse preparazioni, ti porto un esempio semplice e pratico: io adoro le erbette e ne acquisto sempre 2-3 mazzi grandi e li suddivido in questo modo dopo averle lavate. Il mazzo è per una vellutata verde: taglio grossolanamente e poi preparo la vellutata con altre verdure (es porro, zucchine, gambo dei broccoli, patata e piselli)

Oppure metto tutte le verdure in un sacchetto gelo e conservo in freezer per una cena last minute.

2 mazzi li faccio cuocere subito in padella senza aggiunta di condimento, e poi li conservo in frigo per massimo tre giorni: potrò usarle per una frittata, una torta salata o come contorno o ancora per realizzare gli gnocchetti furbi in pochi minuti.

Ortaggi come broccoli, cavolfiori, cavolo cappuccio, finocchi, carote, topinambur hanno una vita più lunga quindi il mio consiglio è di scandirli nel corso delle giornate successive in modo da avere sempre qualche verdura fresca da sgranocchiare anche come "aperitivo" (da me funzionano tantissimo gli stick di carote che preparo e "abbandono" sul bancone della cucina, alla fine prima di cena il bicchiere in cui li metto è vuoto) al posto di crackers, grissini, pane o altro che potrebbe compromettere l'appetito, soprattutto dei piccoli a tavola!

CLICCA QUI PER LE RICETTE:

[GNOCCHI FURBI ALLE ERBETTE](#)

[ZUPPA DI CECI E SPINACI](#)

[INSALATA DI CAVOLO VIOLA](#)

[PESTO DI CAVOLO NERO](#)



E gli scarti? Come li usiamo?

È abbastanza scontato che una volta pulite le verdure ci siano rimasti "gli scarti" ovvero le parti meno nobili e magari più dure come ad esempio gambi, foglie o bucce.

Per chi ha la fortuna di avere animali da cortile o l'orto gli sprechi sono pressoché inesistenti, ma per chi non può avere questo canale "privilegiato" esiste il modo per ridurli al minimo.

Scegliere frutta e verdura biologica ci consente di recuperare ad esempio le bucce (carote, cipolle, patate etc) e riunirle in pratici sacchetti gelo e conservarle in freezer per preparare dei brodi vegetali.

I gambi delle coste o erbette, così come quelli degli asparagi o dei carciofi possono essere una buona base per una vellutata leggera e drenante, oppure diventare il ripieno di una torta salata "svuota frigo" con una base di pasta sfoglia o briseé e una crema di ricotta e uova super semplice.

Le foglie non più turgide possono essere passate in padella e usate per una frittata o frullate con tofu o ricotta per condire una pasta.

Clicca qui per la ricetta: [PANCAKE SALATI VEGANI](#)

Con le mele o pere di qualche giorno puoi preparare qualche vasetto di confettura o Burro di Mele (o di pere, lo prepari nello stesso modo), con le banane mature puoi sbizzarrirti e preparare il mitico Banana Bread, oppure dei golosi pancakes per la colazione.

Clicca qui per la ricetta del [BURRO DI MELE](#)

Clicca qui per la ricetta del [BANANA BREAD](#)

Clicca qui per la ricetta dei [PANCAGES alla BANANA](#)

Spero che questa mini guida ti sia stata utile e se hai dubbi o domande non esitare a scrivermi in privato nel mio profilo instagram oppure inviarmi una mail, sarò più che felice di risponderti.

LISTA DELLA SPESA



FRUTTA

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

VERDURA

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

LEGUMI

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

CEREALI

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ALTRO

.....

.....

.....

.....





LISTA DELLA SPESA

Dalla DISPENSA

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

CARNE & PESCE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

SURGELATI

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

FORMAGGI & LATTICINI

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ALTRO

.....

.....

.....

.....



LISTA DELLA SPESA



Blank lined area for recording expenses.

Blank lined area for recording expenses.

Blank lined area for recording expenses.

Blank lined area for recording expenses.

Blank lined area for recording expenses, starting with the word **ALTRO**.



LISTA DELLA SPESA



Blank lined area for recording expenses.

Blank lined area for recording expenses.

Blank lined area for recording expenses.

Blank lined area for recording expenses.

ALTRO

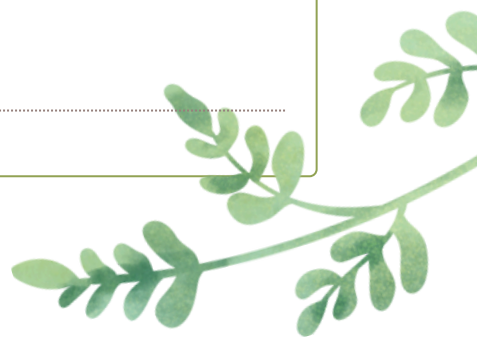
Blank lined area for recording other expenses.



LE MIE NOTE



A large rectangular area with a thin green border, containing 20 horizontal dotted lines for writing.





GAIA BORRONI

The Green Pantry