

## SCARTI, NO GRAZIE!

### I consigli dello chef Aliberti per combattere lo spreco alimentare in cucina utilizzando con fantasia tutto il “buono” dei prodotti

1. L'acqua di cottura dei legumi non salata, una volta raffreddata può essere montata e trasformata in delle buonissime meringhe.
2. I gambi dei broccoli, se cotti, possono essere utilizzati come un carpaccio o come parte croccante di una pietanza.
3. I baccelli di fave e piselli possono essere estratti all'interno di una bevanda. Questi stessi ingredienti possono essere pastellati e fritti diventando un croccante contorno, ma potete anche impiegarli per preparare delle paste colorate.
4. Le bucce di alcune varietà di zucche sono buonissime cotte al forno, tanto da farvi dimenticare le chips di patate.
5. Le parti verdi del porro, le bucce delle patate e le parti esterne della cipolla possono essere tostate in forno e utilizzate per aromatizzare brodi.
6. La frutta troppa matura può essere utilizzata per preparare un aceto.
7. La buccia dell'anguria, insieme alla sua parte bianca, può essere marinata e utilizzata come un cetriolo o essere trasformata in marmellata.
8. Se non si consuma in tempo la frutta può essere congelata e trasformata in una granita o un sorbetto, altra idea interessante è utilizzarla per produrre del ghiaccio al gusto di frutta.
9. Le bucce dei pomodori sono buonissime fritte, ma possono anche essere trasformate in polvere da utilizzare per dare ancora più gusto ai vostri piatti.