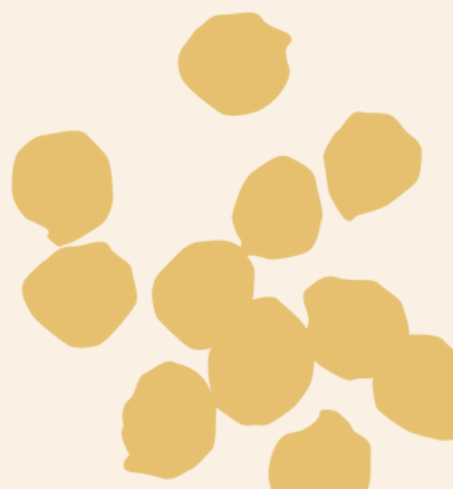




cucina botanica[®]

- LEZIONE EXTRA 4 -

La dispensa perfetta



VANTAGGI DI UNA DISPENSA BEN ORGANIZZATA

Uno degli aspetti fondamentali che ho imparato in questi anni è che in cucina ottimizzazione e organizzazione sono concetti davvero importanti, perchè consentono di risparmiare molto tempo e di lavorare e muoverci in uno spazio sempre ordinato e ben organizzato.

Il punto di partenza è sicuramente una dispensa ben fornita e organizzata!

Avere una dispensa ordinata mi ha permesso di gestire meglio le scorte, ridurre gli sprechi e limitare tutte quelle corse dell'ultimo minuto al supermercato.

In questa guida ti spiegherò che cosa secondo me rende una dispensa perfetta, come conservo gli alimenti, dove li posiziono e come li organizzo.

GLI ESSENZIALI DELLA MIA DISPENSA

A seguire troverai una mia selezione di tutti gli ingredienti che trovo necessari per avere una dispensa completa. Negli anni, ho organizzato la mia dispensa secondo un sistema che per me funziona molto bene, spero possa essere lo stesso anche per te!

Cereali e pasta

Nella mia dispensa, cereali e pasta non mancano mai. Di solito ne faccio scorta una volta al mese, assicurandomi di avere sempre una buona varietà per alternare sapori e nutrienti.

I cereali sono alla base della nostra alimentazione, importantissime fonti di energia. Oltre al riso, al farro e all'orzo, nella mia dispensa tengo anche altri cereali come avena, miglio e quinoa (che è un pseudocereale, si cuoce come i cereali anche se non rientra nella famiglia delle graminacee).

Ne acquisto poi di varietà diverse, sia perlati che integrali, che decido di alternare. Le versioni integrali, più ricche di fibre e nutrienti aiutano anche a sentirsi sazi più a lungo. Uso invece i cereali perlati quando voglio preparare qualcosa di veloce, come una semplice insalata di cereali e verdure.

Come anticipato, tra i miei scaffali è sempre presente anche la pasta: classica, integrale, o nelle sue versioni senza glutine, come quella di avena, grano saraceno, o di legumi.



Legumi

Starei ore e ore a parlare dei legumi, delle loro infinite proprietà e della loro versatilità! Occupano un posto centrale nella mia dispensa, io mi assicuro di avere sia legumi secchi che già cotti, in barattolo. Questi ultimi sono un'opzione davvero comoda e veloce, perfetti quando il tempo è limitato ma non voglio rinunciare ai benefici di un pasto proteico. Alcuni legumi che non mancano mai nella mia dispensa sono ceci, fagioli di vario tipo, lenticchie e soia. Quando sono di stagione, acquisto anche legumi freschi nel loro baccello, come piselli e fave in primavera, che conservo in frigorifero.

Conservo tutti questi ingredienti al buio e lontano da fonti di calore, per mantenerli freschi e preservarne la qualità il più a lungo possibile.

Frutta e verdura

È molto importante assicurarsi di avere sempre frutta e verdura in casa, per consumarle più frequentemente possibile. Io di solito faccio la spesa di frutta e verdura una volta a settimana, cercando di scegliere prodotti di stagione. La varietà di questi prodotti è davvero sorprendente, adoro osservare il loro cambiamento di stagione in stagione.

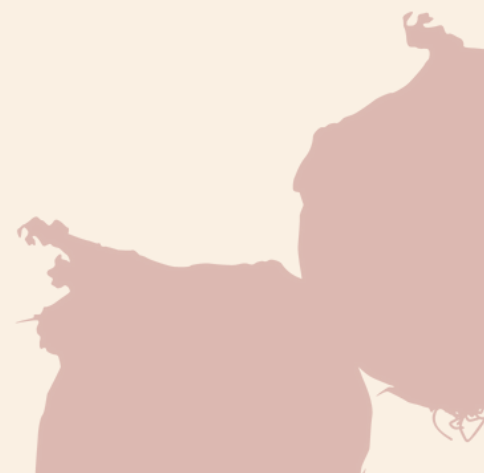
Per quanto riguarda la conservazione di questi alimenti, alterno la loro collocazione in base alla tipologia. Ad esempio, frutta e verdura come i frutti di bosco, l'uva, la lattuga, le carote e le zucchine devono essere conservati in frigorifero per mantenere freschezza e croccantezza. Al contrario, ci sono varietà che è preferibile conservare a temperatura ambiente, come patate, cipolle e aglio, che non tollerano bene il freddo e si mantengono meglio in un luogo fresco e asciutto all'interno della cucina.

Frutta secca, essiccata, semi, burri vegetali e sciroppi

Nella mia dispensa tengo sempre una selezione diversificata di frutta secca, frutta essiccata, semi, burri vegetali e sciroppi, che vario in base all'utilizzo. Sono ingredienti incredibilmente versatili e una preziosissima fonte di vitamine, grassi buoni e proteine.

Per quanto riguarda la frutta secca, di solito acquisto mandorle, noci (classiche o pecan), pistacchi, pinoli, nocciole e anacardi. Questa è perfetta come snack, ma anche per arricchire insalate, yogurt, come base di pesti e per preparare delle ottime barrette energetiche.

La conservo in barattoli di vetro, al riparo dall'umidità, per preservarne la croccantezza e il sapore. Ne compro in grandi quantità ogni 2-3 mesi, il che mi permette di risparmiare e averne sempre a disposizione.



In dispensa è bene anche avere della frutta essiccata, come uvetta, albicocche, prugne e datteri. Oltre a essere una buona opzione per uno spuntino veloce, la frutta essiccata si presta benissimo come dolcificante naturale in tantissime preparazioni. Io la conservo in sacchetti richiudibili, mantenendoli sempre in un luogo fresco e asciutto. Acquisto questi ingredienti ogni 2-3 mesi in grande quantità, per poterne fare una buona scorta.

Nei miei cassettei poi non possono mancare i semi. Quelli di lino, chia, zucca e sesamo sono i miei preferiti; li utilizzo per arricchire i frullati, per preparare dei budini di chia, da unire allo yogurt, per le panature e molto altro. Io li conservo in contenitori sigillati, lontano dalla luce.

Infine, i burri e gli sciroppi vegetali, come quello di arachidi o di mandorle, sono una componente fissa della mia dispensa. Sono perfetti per arricchire piatti dolci, come snack o prodotti da forno, ma anche come ingrediente per alcune salse, anche di ispirazione orientale.

Spezie ed erbe aromatiche

In cucina, le spezie e le erbe aromatiche giocano un ruolo davvero fondamentale per dare un tocco in più ai piatti perchè possono esaltare i sapori degli altri ingredienti.

Ammetto che nella mia dispensa ne ho davvero tantissime! Se non le usi spesso, ti consiglio di iniziare a sperimentare con quelle più diffuse nelle ricette, come cannella, peperoncino, paprika, curry, cumino, curcuma e zenzero. Io le conservo in piccoli barattoli di vetro, in un cassetto, per preservarne l'aroma e la freschezza.

Per quanto riguarda le erbe aromatiche, io utilizzo sia quelle essiccate che quelle fresche. Tra le erbe che non mancano mai nella mia cucina ci sono rosmarino, origano e timo, sono davvero ideali per dare un tocco in più ai piatti. Anche queste le tengo in barattoli ermetici, lontano da umidità e fonti di calore.

Le erbe fresche, come prezzemolo, basilico o erba cipollina, le conservo invece in frigorifero, avvolte nella carta da cucina per prolungarne la freschezza. Faccio scorta di erbe fresche settimanalmente; mentre quelle essiccate insieme alle spezie le rifornisco meno frequentemente, a seconda del loro utilizzo e durata.



Farine e altre polveri

Per me, le farine sono davvero un ingrediente fondamentale.

Ne ho sia di cereali che di legumi. Parlando delle farine di cereali, ce ne sono davvero tantissime, ma in genere nella mia dispensa ho sempre la farina 0, la farina 1 e quella integrale. Non manca mai nemmeno la semola di grano duro, che uso per fare il pane in casa o la pasta fresca, e la farina di riso e di farro, che uso spesso per alternare il cereale.

Nella mia dispensa mi piace tenere anche le farine di frutta secca (come la farina di mandorle e di nocciole, che uso spesso nei dolci) e di legumi. Una farina che compro spessissimo è quella di ceci, con cui preparo molti sfornati e farinate.

Nella mia dispensa tengo poi altre tipologie di polveri, come ad esempio la fecola e l'amido di mais. Entrambe sono molto utili per rendere soffici le preparazioni da forno e per addensare salse e creme.

Altri ingredienti

È bene avere in dispensa anche una buona selezione di conserve, salse, confetture, sott'oli e sottaceti e bevande vegetali.

Le conserve di pomodori pelati e passata sono indispensabili per preparare sughi e stufati, mentre le verdure sott'olio e sott'aceto, come carciofi e peperoni, offrono sapori unici e possono essere utilizzate in insalate o come antipasti, anche per condire delle ottime bruschette.

Le confetture di frutta sono invece perfette per la colazione o utilizzate come farcitura per dolci.

Le bevande vegetali, infine, come latte di mandorla, avena e soia, sono una valida alternativa al latte tradizionale e si prestano perfettamente per frullati e preparazioni dolci e salate. Per queste ultime, vi consiglio di comprare la versione senza zuccheri delle vostre bevande vegetali preferite, che sono estremamente versatili. Di questi prodotti faccio scorta ogni tre o quattro settimane.



ORGANIZZAZIONE E CONSERVAZIONE OTTIMALE

Finora ti ho illustrato gli ingredienti principali che dovrebbero trovarsi nella mia dispensa. Ora voglio darti alcuni consigli pratici per monitorarne e ottimizzarne al meglio la gestione.

Disposizione

L'organizzazione della dispensa è fondamentale per garantire un accesso facilitato agli ingredienti. Per raggiungere questo obiettivo, organizzo gli alimenti in categorie ben definite, come cereali, legumi, spezie, conserve e condimenti, e con posti specifici per ciascuna, seguendo anche la logica di ottimizzare al massimo la conservazione.

Utilizzo spesso etichette, con nome e scadenza dell'ingrediente, che attacco sui contenitori, in modo da identificare rapidamente ciò di cui ho bisogno. Gli ingredienti che utilizzo più frequentemente, come pasta, riso e legumi, sono riposti in posizioni strategiche, facilmente raggiungibili, per ridurre i tempi di preparazione dei pasti e rendere la cucina più efficiente.

Piccoli accorgimenti

Per facilitare la gestione quotidiana in cucina, utilizzo una varietà di strumenti utili, come contenitori ermetici e barattoli di vetro. Questi contenitori non solo mantengono freschi gli alimenti, ma consentono anche di ridurre l'ingombro e di ottimizzare lo spazio. Preferisco i barattoli di vetro per la loro trasparenza, che permette di vedere rapidamente il contenuto.

Monitoraggio delle scorte

Infine, la gestione delle scorte è una pratica essenziale per garantire che gli ingredienti siano sempre disponibili. Monitoro regolarmente le scorte, verificando le date di scadenza e aggiornando le etichette sui barattoli. Tengo gli alimenti che consumo durante la settimana in barattoli a portata di mano che riempio di nuovo una volta esaurito il contenuto, mentre conservo i sacchetti di origine in un armadietto a parte. In questo modo evito che grandi quantità di prodotto vengano esposte continuamente all'aria o alla luce, e conosco sempre lo stato di aggiornamento della mia dispensa.



Organizzare meglio la propria dispensa può sembrare un lavoro impegnativo, in realtà si tratta solo di mettere in pratica dei piccoli accorgimenti che richiedono pochi minuti e che, se portati avanti con costanza, diventano ottime abitudini e si riveleranno un grande aiuto nel lungo periodo.

Spero che gli spunti di questa lezione possano offrirti un valido supporto per gestire in modo più efficace e funzionale la tua dispensa.

Carlotta

