# Coltivare Il Risparmio

## Consigli di Economia Domestica

Club Pistoia - Montecatini Terme

# INDICE


COS'E' IL SOROPTIMIST — pag. 3

IL BUDGET — " 6

LA SPESA INTELLIGENTE — " 12

NO AGLI SPRECHI — " 16

L'ORTO — " 20

POCHI INGREDIENTI - TANTE RICETTE — " 23

CONSIGLI DI STILE — " 27

## COS'È IL SOROPTIMIST INTERNATIONAL?

E' un'organizzazione senza fini di lucro che riunisce donne con elevata qualificazione in ambito lavorativo ed opera, con forte spirito di servizio, tramite progetti finalizzati all'avanzamento della condizione femminile, la promozione dei diritti umani, l'accettazione delle diversità, lo sviluppo e la pace.

Nata nel 1921 a Oakland, in California, ha visto incrementare il numero dei propri club, che ben presto hanno superato le frontiere statunitensi per diffondersi in quasi tutti i paesi europei; e da lì negli altri continenti, per un totale, ad oggi, di oltre 3000 club distribuiti capillarmente su tutto il pianeta.

Legato all'ONU fin dal secondo dopoguerra, tanto da ricoprirne un ruolo consultivo già dal 1950, Il Soroptimist International ha progressivamente aumentato la propria importanza a livello mondiale ed è rappresentato presso varie Agenzie, tra cui l'UNESCO (con ruolo anche qui consultivo), il WHO, la FAO, l'UNICEF, il CEDAW e tante altre.

Significativo dunque il suo emblema, quello di una donna con le braccia alzate in un gesto di libertà e di dedizione verso gli altri; una figura illuminata da raggi di sole e simbolicamente racchiusa, a destra e a sinistra, da fronde di quercia e di alloro per sottolinearne la forza e il successo.

Sorores Optimae , "ottime sorelle", è l'espressione latina da cui deriva il nome; un nome che richiama la concordia, la fraternità e i valori umani più profondi; un nome che incarna un reale spirito di apertura, sostegno, ascolto e collaborazione , al di là delle barriere imposte dagli eventi storici e politici o dalle differenze ideologiche, religiose, culturali e sociali.

Promuovere strategie per il lavoro femminile, realizzare azioni di contrasto alla discriminazione e alla violenza, stimolare l'interesse per l'avanzamento culturale in tutti i suoi aspetti, finanziare progetti di restauro di opere d'arte o di sostegno al territorio in caso di calamità naturali sono soltanto alcune delle finalità che il Soroptimist International si propone a livello mondiale; e il Soroptimist Club Italiano le fa proprie, unitamente a tante altre, suggerite dalle specificità e dai bisogni del nostro variegato territorio e della nostra società.

All'interno dell'Unione Italiana – che attualmente conta 158 Club e circa 6000 socie – il Club di Pistoia Montecatini Terme è ormai una realtà consolidata.

Fondato il 24 ottobre 1971, si è distinto per varie attività che hanno spaziato dal piano culturale a quello sociale e può contare al suo attivo vari progetti, tutti legati alla sensibilità per la promozione del ruolo della donna ed alla rimozione di quegli ostacoli che spesso ne condizionano la visibilità, le opportunità sociali e lavorative, la parità e il rispetto.

L'apertura, la collaborazione, il dialogo, l'attenzione al quotidiano, l'interesse per la concretezza e l'integrazione delle diversità sono sempre state la sua cifra.

In quest'ottica noi, socie del Soroptimist Club Pistoia-Montecatini Terme, vogliamo inserire anche questo piccolo contributo che prende forma con questo opuscolo: quasi una raccolta di suggerimenti e consigli tra amiche che si trovano a dover fronteggiare i comuni problemi e le necessità più minute della vita di tutti i giorni.

E' con questo spirito ed un sorriso che vanno lette queste pagine: con spirito di amicizia e solidarietà, quasi un tenersi per mano in un ideale girotondo dal valore simbolico, a cui idealmente possono partecipare tutte le future lettrici e i futuri lettori di queste semplici note.

Se volete approfondire la conoscenza del nostro club e dei progetti che portiamo avanti visitate il nostro sito web:

soroptimistptmontecatini.it

Per informazioni potete rivolgervi alla nostra Presidente Patrizia Cecchi Fagni:

presidente@soroptimistptmontecatini.it

# IL BUDGET

## SOLDI, SICUREZZA E SODDISFAZIONI (Le “3 S” del Denaro).

Esistono due motivi fondamentali per prendersi cura dei propri soldi: appagare il bisogno di Sicurezza e quello di Soddisfazione.
Un sistema di bilancio familiare veramente efficace deve aiutarci a chiarire e quantificare questi nostri bisogni e poi guidarci a soddisfarli attraverso una corretta gestione del nostro denaro.

In più, cosa fondamentale, bisogna che ci consenta di fare tutto ciò in maniera semplice (altrimenti finiremo per gettare la spugna).

## DETERMINARE IL REDDITO DISPONIBILE

Il reddito disponibile è dato dalla somma degli stipendi, pensioni ecc. del nucleo familiare. Per chi lavora in proprio è consigliabile fare una media delle entrate mensili.
Per determinare il reddito della famiglia si sommano le retribuzioni dell’anno ( compresa tredicesima e/o premio ferie e si divide per 12.)
Per elaborare il budget mensile di spesa, invece, la tredicesima, i premi vari e le entrate straordinarie si lasciano fuori.

Queste entrate potranno essere dedicate alle spese straordinarie .

Secondo l'economista americana Elisabeth Warren per una corretta gestione del reddito di una famiglia la regola da adottare è quella del 50-20-30

SPIEGHIAMOLO BENE:

il 50% del REDDITO, ovvero la metà delle entrate mensili deve essere destinato per le SPESE ESSENZIALI ovvero:

-Affitto
-Rata del mutuo e/o di altri acquisti rateizzati
-Bollette
-Tasse
-Spese di trasporto per andare al lavoro e/o portare i figli a scuola
-Spese alimentari
-Altre voci ritenute essenziali.

Per quanto riguarda bollette e tasse è buona regola partire dal consuntivo di spesa dell'anno precedente. Questa cifra dovrà essere divisa per i 12 mesi così da mettere da parte quanto necessario per i pagamenti.

Il 20% delle entrate mensili dovrebbe essere risparmiato o destinato ad un investimento finanziario.
Questa parte di reddito deve servire anche ad abbattere eventuali debiti.

Il 30% delle entrate, e quindi la parte restante, dovrebbe essere destinata alle spese superflue (ristoranti, bar, cinema palestra, vacanze, acquisto prodotti non indispensabili).

Necessario aprire una parentesi sulle carte di credito:
il loro uso senza controllo può portare in rosso i propri conti senza che ci se ne accorga .

I pagamenti con carta di credito devono essere monitorati con grande attenzione!

Una volta elaborato il Budget avrete una cifra per la spesa alimentare mensile. A questo punto è importante destinare bene queste risorse per evitare sprechi di cibo e spese inutili. Spesso alle casse dei supermercati si vedono carrelli strapieni anche di merce che, con un po' di buona volontà, potrebbe essere realizzata in casa con un costo molto inferiore (piatti pronti, merendine, biscotti, sughi ecc.)

# UN UNICO MENU

Una volta stabilito il budget di spesa alimentare mensile per la famiglia, sarà utile fare un piano alimentare settimanale che ci indichi cosa mangiare ogni giorno.
Con uno schema di questo genere sarà più semplice fare la spesa e sicuramente ci saranno meno sprechi.
Prevediamo un unico menu per tutta la famiglia cercando di accontentare i gusti di ciascuno ma anche di impostare una dieta sana ricca di verdure e frutta e povera di grassi.
Se ci sono bambini o familiari celiaci o allergici, le ricette che sceglieremo dovranno essere adatte a tutti e, nel limite del possibile, essere gradite a tutti.

A volte le famiglie sono numerose e spesso i più piccoli non amano gli alimenti dei grandi, ma cerchiamo di abituare i nostri figli ad un'alimentazione variata che contenga la giusta percentuale di pasta, verdure, legumi, frutta, pesce e carne e anche noi adulti diamo il buon esempio; questo porterà sicuramente a risparmiare ma sarà anche utile per la nostra salute...

Nel libro “Vestivamo alla marinara” di Susanna Agnelli si parla di come la famiglia fondatrice della Fiat “educava” i figli ad una corretta alimentazione:

**...Ci davano da mangiare sempre quello che più odiavamo, credo che facesse parte della nostra educazione britannica. Dovevamo finire tutto quello che ci veniva messo sul piatto. Il mio incubo erano le rape e la carne, nella quale apparivano piccoli nervi bianchi ed elastici. Se uno non finiva tutto quello che aveva nel piatto se lo ritrovava davanti al pasto seguente...**

Sicuramente questo tipo di educazione era un po’ troppo rigida e oggi non sarebbe attuabile; crediamo comunque che gli Agnelli non la praticassero per risparmiare sulla spesa...era un modo per insegnare ai figli che tutto ciò che era stato cucinato non poteva essere sprecato.

Dunque, per organizzare il menu settimanale, il primo punto è stilare la lista della spesa (argomento che sarà affrontato nel prossimo capitolo)
Dopo aver fatto gli acquisti l’ideale è fare le preparazioni di base da conservare in frigo o in freezer e da usare al bisogno. Queste preparazioni (sughi per la pasta, semilavorati ecc.) richiederanno un piccolo sforzo, ma vi torneranno utili durante la settimana, soprattutto quando avrete una giornata di lavoro più lunga e faticosa del previsto.

I passi fondamentali per organizzare il menu settimanali sono dunque i seguenti:

1-Pensare a cosa preparare per pranzo e cena durante la settimana.

2-Prevedere piatti da poter variare leggermente e velocemente così da accontentare i gusti di tutti.

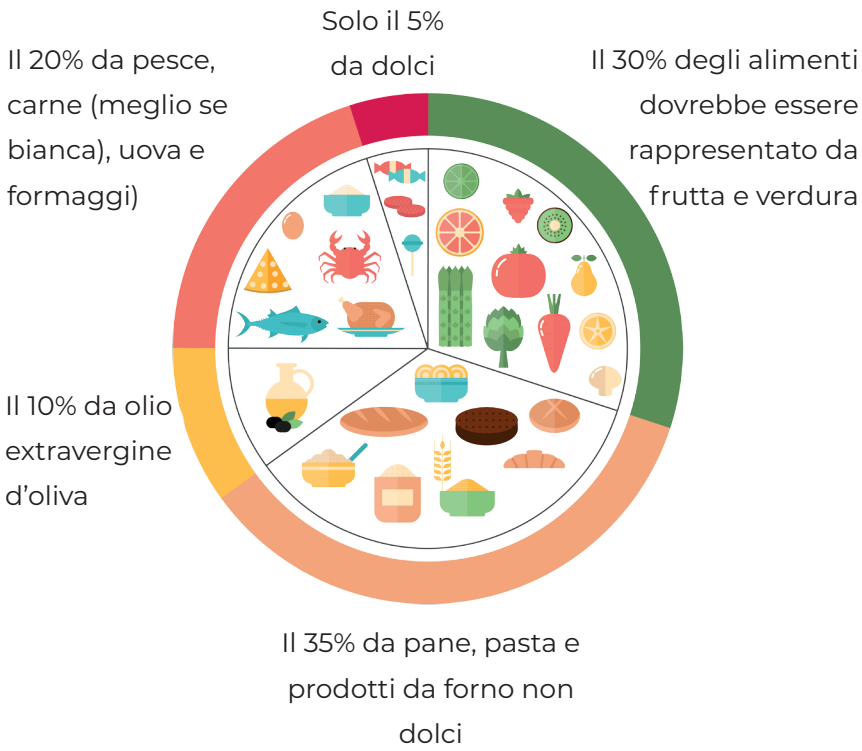
3-Fare una lista della spesa precisa considerando tutti gli gli ingredienti necessari per ciascuna ricetta.

4-Andare a fare la spesa SOLO una volta a settimana e quindi acquistare qualche prodotto “di scorta” in più.

5-Nel decidere il menu giornaliero, considerare la data di scadenza degli alimenti (il pesce fresco dovrete cucinarlo per primo, poi la carne bianca, poi quella rossa ecc.).

6-Tenere sempre presente che la dieta mediterranea è una delle più sane al mondo.

DIETA MEDITERRANEA



# LA SPESA INTELLIGENTE

Individuata la cifra da destinare agli acquisti alimentari e realizzato il menu della settimana, arriva il momento della spesa che dovrà essere fatta in maniera intelligente e ponderata.
Spesso, soprattutto per le famiglie con bambini piccoli, i carrelli si riempiono di merendine, snack e cioccolato; altre volte vengono acquistati cibi di scarsa qualità o in quantità maggiore rispetto al reale consumo; molto spesso poi si tende ad acquistare il prodotto di marca pubblicizzato o quello in promozione senza preoccuparsi della composizione nutrizionale o dalle calorie del prodotto stesso.
Una piccola regola: mai andare al supermercato con la fame...psicologicamente è provato che aumentano gli acquisti compulsivi e inutili!

Vediamo quindi come impostare la spesa intelligente:

1-Abbiamo già fatto il nostro menu, quindi prepariamo una lista precisa di quanto necessario. Se andiamo sempre nello stesso supermercato, cerchiamo di fare la lista seguendo la disposizione degli scaffali (in questo modo risparmieremo tempo).

2-Nella lista non devono mai mancare la frutta e la verdura, i legumi e i cereali (meglio se integrali). Privilegiamo sempre i prodotti di stagione, meglio se di produzione locale. Facciamo attenzione alle scadenze che, ad esempio, per le verdure in busta già lavate sono molto corte. Se poi ci accorgiamo di aver acquistato troppa verdura, possiamo congelarla già tagliata e lavata, ci servirà per saltarla in padella o per fare il minestrone. Non buttate mai niente, anche la frutta "stanca" può essere usata per fare frullati o marmellate.

3-Nella lista è bene inserire anche qualche prodotto surgelato; in questo modo avremo sempre a disposizione le verdure (piselli, fagiolini, minestrone) e il pesce.

4-Prendiamoci un po' di tempo per esaminare la lista dei componenti di ogni prodotto; privilegiamo i prodotti freschi ed evitiamo i cibi pronti (più costosi e meno sani). Un occhio particolare per i prodotti biologici.

## LE STRATEGIA DEI SUPERMERCATI CHE CI FANNO COMPRARE PIU' DEL DOVUTO

Importante è rendersi conto che i supermercati adottano strategie per spingere a comprare di più o comunque per vendere prodotti con un margine di guadagno più alto.
Qualche esempio:

I CAMPIONI GRATUITI: quando una hostess vi fa assaggiare il pezzetto di formaggio o il piatto appena preparato dalla gastronomia vi spinge all'acquisto.

Di solito questa strategia fa raddoppiare le vendite.

IL 3X2: è uno sconto reale del 33% che vi spinge, comunque ad acquistare una quantità maggiore di quella necessaria.

LE PROMOZIONI SU UN PRODOTTO DI MARCA: Il prodotto in questione, “prodotto civetta”, viene pubblicizzato ad un prezzo super basso. Il supermercato in questo caso non guadagna niente ma attira clientela che, se trova esaurita la promozione, fa comunque altri acquisti nello stesso punto vendita.

IL POSIZIONAMENTO SUGLI SCAFFALI: i prodotti che danno un maggior margine di guadagno sono posizionati ad altezza d’occhio e a sinistra dello scaffale perché sono visti per primi e possono essere presi senza fatica. I dolci che piacciono ai bambini, invece, sono piazzati in basso,in modo che i piccoli possano prenderli e convincere la mamma a metterli nel carrello.

I PRODOTTI DI PRIMA NECESSITA’: latte, uova, farina, acqua, zucchero...non sono mai messi vicini; per trovarli dobbiamo girare quasi tutte le corsie e di conseguenza i nostri occhi verranno catturati da una miriade di altri prodotti che, guarda caso, finiranno immancabilmente nel carrello della spesa!
Vi siete mai domandati poi perché l’acqua al prezzo più basso è sempre in fondo al supermercato? Ovvio, se fosse all’ingresso, la metteremmo subito nel carrello e non ci sarebbe più lo spazio per altri acquisti.

Molte altre sono le strategie che i moderni supermercati adottano per farci comprare di più:
I cesti nelle corsie con prodotti messi alla rinfusa...il disordine nella nostra mente si associa a qualcosa di economico e crediamo che il prodotto sia scontato mentre invece spesso non lo è.
I carrelli sempre più grandi che ci fanno sembrare di aver comprato troppo poco.

I profumi...La panetteria è quasi sempre all'ingresso e il profumo del pane appena sfornato aumenta il senso di fame e quindi la voglia di comprare sempre di più.
Un'ultima strategia...i pavimenti lucidi e un po' scivolosi: sembra sia una tecnica per far rallentare il passo del compratore che quindi ha più tempo e più sollecitazioni visive per acquistare.

# NO AGLI SPRECHI

Abbiamo parlato di come gestire le entrate e le uscite di casa, di come sia importante fare un menù settimanale e preparare una lista della spesa intelligente che consenta di realizzarlo con costi limitati.
Un'altra voce importante che vi farà risparmiare è l'attenzione che dobbiamo avere verso gli sprechi.
Ogni volta che buttiamo via qualcosa che invece potrebbe essere riciclato facciamo del male al nostro portafoglio e al pianeta...
Massimo Bottura, lo chef italiano più famoso del mondo, è uno dei paladini della lotta contro gli sprechi tanto che si è fatto tatuare sul braccio "No more excuses": niente più scuse. Non ci sono più scuse per non rimboccarsi le maniche e non attivarsi per la salvezza del pianeta, del nostro futuro e delle persone in difficoltà, partendo dal cibo, quello che in molte zone del mondo si spreca e quello che per molti è ancora un miraggio.

Non importa avere l'abilità di un grande chef per riuscire ad eliminare gli avanzi e ad utilizzare al meglio tutte le materie prime che acquistiamo.
Facciamo qualche esempio.
Prevediamo nel nostro menù settimanale il bollito; il brodo ottenuto sarà perfetto per realizzare risotti e zuppe e le carni (che per il bollito costano veramente poco rispetto ad altri tagli, massimo intorno ai 9/10 euro al chilo) possono essere rielaborate in ricette veramente gustose come il lesso "rifatto", cioè tagliato a bocconi e passato in padella con cipolle, patate lesse e pomodoro o le appetitose polpette. In questo caso la carne bollita viene tritata con l'aggiunta di un po' di mollica di pane avanzato bagnato nel latte, se l'avete, qualche avanzo di salume (meglio mortadella) , una bella manciata di parmigiano grattugiato, uno o due uova a seconda della quantità di carne. Se vi piace, potete aggiungere del prezzemolo tritato. Farete con il composto delle palline che, passate nel pangrattato, friggerete in abbondante olio caldo. Se avete un robot tritatutto farete prestissimo e vi assicuriamo che mangerete un ottimo piatto.
Se non avete voglia di accendere i fornelli, potrete servire la carne bollita tagliata sottile accompagnata dalla classica salsa verde fatta con abbondante prezzemolo tritato, un po' di mollica di pane avanzato bagnato nell'aceto, un tuorlo d'uovo sodo, qualche filetto di acciuga sotto sale e un cucchiaio di capperi dissalati. Frullate tutto aggiungendo olio d'oliva e mettete in frigo.
Questa salsa è più buona il giorno dopo e potrà accompagnare non solo il bollito ma anche dell'arrosto avanzato tagliato sottile o del pollo lesso.
Ma non buttate via il chiaro dell'uovo che vi avanza, tagliatelo a dadini piccoli e, dopo aver preparato una crema frullando un po' di burro e qualche acciuga dissalata, potrete preparare dei buonissimi crostini spalmandoli con il burro all'acciuga e guarnendoli con sopra il chiaro dell'uovo tritato.
La cucina è ricchissima di ricette che usano gli avanzi del cibo, Basti pensare alla nostra tradizione delle zuppe (dalla ribollita alla pappa col pomodoro).
Ma anche la cucina moderna ha ricette ottime destinate al

riciclo.
Avete del panettone o del pandoro avanzati dalle feste o della colomba in primavera? Questa ricetta ne farà un dessert strepitoso:

SFORMATO DI PANETTONE

Ovvero Il fantastico dessert dei resti delle Feste...

Per 4 persone:
400 ml. di latte
120 gr. di zucchero
400 gr. di panna fresca
3 uova + 2 tuorli
300 gr. di panettone (o pandoro o colomba o anche solo pane...)
La scorza grattugiata di 1 limone
Composta di albicocche

Sbattiamo in una ciotola con una frusta le uova con lo zucchero, aggiungiamo latte e panna, la scorza grattugiata del limone e il panettone a cubetti.
Lasciamo tutto a riposare per 10/15 minuti e intanto imburriamo e infariniamo degli stampini di alluminio monoporzione o una tortiera. Dopo il riposo riempiamo gli stampi e cuciamo in forno a bagnomaria (riempiamo di acqua la teglia dove appoggeremo gli sformatini fino ad arrivare ad circa la metà della loro altezza) per circa 30/40 minuti (temperatura forno 170°) fino a che gli sformati non sono ben sodi.
Facciamo raffreddare e una volta sformati, se volete, potete appoggiarli su fette d'arancio che avrete passato in padella con burro e zucchero. Scaldate la composta di Albicocche e mettetene sopra una cucchiaiata ad ogni sformatino.

Naturalmente non buttate via i 2 chiari d'uovo avanzati: potrete farne una frittatina magari aggiungendo qualche

verdura avanzata e un po' di parmigiano grattugiato o di qualsiasi altro formaggio a pasta dura di cui magari avete in frigo un triste pezzetto già un po' secco...

Se avete poi del riso avanzato, cosa ne dite di preparare dei saporitissimi arancini, l'antica ricetta di riciclo che si prepara con il risotto del giorno prima?
Se invece il riso è bollito, provate a realizzare le frittelle di riso salate... si preparano così:

Per 300 grammi di riso
4 cucchiai di farina
2 uova
5 cucchiai di parmigiano
1 cucchiaio di latte
un po' di erba cipollina tagliata (con le forbici ) a pezzettini piccolissimi e un po' di prezzemolo tritato

Mettete il riso in una ciotola, aggiungete un po' di olio d'oliva e le uova sbattute con la farina, il latte, le erbe aromatiche e il parmigiano.
Amalgamate bene tutto, poi modellate l'impasto con le mani e friggetelo in abbondante olio bollente (170/180°)

# L'ORTO

Nei capitoli precedenti abbiamo evidenziato l'importanza della verdura per una corretta alimentazione e, soprattutto, della verdura di stagione, meglio se biologica.
E allora perché non realizzare un piccolo orto così da veder crescere le nostre verdure e poter veramente dire di portare in tavola un prodotto economico, sano, fresco e a...centimetro 0?

Chi ha a disposizione un giardino anche piccolo potrà ritagliarne un pezzetto da dedicare all'orto, ma anche chi non ha a disposizione uno spazio verde sufficiente potrà realizzarlo su un balcone o su un terrazzo.

Vediamo, quindi, come poter fare l'orto in casa, una scelta ecologica che vi darà una grande soddisfazione quando porterete in tavola i frutti dei semi e delle piantine che avrete coltivato.
Se avete dei bambini, poi, sarà un modo intelligente far scoprire loro una parte di quello che è il miracolo della natura.

## QUANTO COSTA REALIZZARE L'ORTO

Il costo dell'attrezzatura è veramente basso: vasi, terriccio e piccoli attrezzi hanno prezzi molto accessibili. Per quanto riguarda i vasi, poi, potete riciclare vecchi vasi di terracotta o di plastica che già avete in casa.
Per l'acquisto dei semi o delle piantine da coltivare si tratta soltanto di pochi euro, così come per quanto riguarda il concime organico.
A titolo di esempio, una bustina di semi di lattuga costa solo qualche decina di centesimi e dopo circa un mese e mezzo potrete avere già dell'ottima insalata da portare in tavola.

## I TERRAZZI PiU' ADATTI

L'orto avrà uno sviluppo migliore a seconda dell'esposizione alla luce del sole. Se il terrazzo è a nord purtroppo i risultati saranno peggiori, soprattutto per pomodori o peperoncini.
I migliori risultati si otterranno invece se l'orto è esposto a sud est o sud ovest: nel primo caso le colture avranno molta luce al mattino, nel secondo il pomeriggio, ma eviteranno il sole nelle ore più calde del giorno.

## I VASI

Nella scelta del vaso (sempre con il suo sottovaso per evitare problemi ai vicini durante l'innaffiatura) dobbiamo tenere conto di quello che vogliamo coltivare. Per questo chiedete di volta in volta il consiglio a chi vi avrà venduto le piantine o i semi.

## COSA PIANTARE

Le piante più semplici sono quelle che non hanno bisogno di troppo spazio come le erbe aromatiche che non dovrete mai dimenticare di avere nel vostro orto: basilico, salvia, timo, rosmarino ecc. sono molto facili da coltivare e profumeranno di freschezza i vostri menu.
I pomodori, le melanzane e i peperoni hanno bisogno di vasi abbastanza grandi e, quando crescono, avranno bisogno di essere legati a sostegni (canne o altro).

Il pomodoro che dà una miglior resa è il ciliegino che è anche una bella pianta dal punto di vista estetico.

## L'INNAFFIATURA

Fondamentale per la realizzazione dell'orto è la quantità di acqua che daremo alle piante. Non annaffiate mai nelle ore calde della giornata ma sempre al mattino presto o a sera. Controllate dal sottovaso di non dare troppa acqua, altrimenti la pianta marcisce. Non è detto di dover annaffiare tutti i giorni: toccate il terreno e se lo sentite ancora umido rimandate l'innaffiatura.

## QUANDO TRAPIANTARE

Vi consigliamo di mettere piantine, più semplici da coltivare della semina. La primavera è il periodo migliore per realizzare un piccolo orto biologico.

# POCHI INGREDIENTI TANTE RICETTE

Per ottimizzare i costi dei nostri menu è indispensabile avere sempre in casa gli ingredienti fondamentali che ci consentiranno di cucinare moltissimi piatti.

A parte il sale, il pepe o il peperoncino, lo zucchero e l'olio d'oliva (extravergine, uno dei pochi ingredienti su cui non si deve risparmiare), in casa non dovrebbero mai mancare:

-latte
-uova
-lievito
-burro
-pomodori
-parmigiano

Con questi ingredienti è possibile cucinare un pasto completo, dall'antipasto al dolce.
Tutto ciò che possiamo produrre autonomamente invece di comprarlo già fatto ci consente di risparmiare e di consumare anche prodotti più sani e senza conservanti.
Fare la pasta in casa richiede pochissimo tempo: 1 uovo ogni 100 grammi di farina, un po' di pazienza per impastare e un mattarello per stendere la pasta. Se poi avete la possibilità di acquistare una planetaria con l'accessorio per tirare la pasta, tutto diventa ancora più semplice.
Per fare il pane o la pizza la base dell'impasto è sempre la stessa, è solo necessaria una lunga lievitazione. Perché l'impasto sia leggero e saporito, infatti, la dose di lievito deve essere minima (per 7/800 gr. di farina, 1 grammo e mezzo di lievito fresco, mezzo litro d'acqua e 25 gr. di sale).
Non vogliamo dilungarci nella spiegazione della ricetta, vorremmo però precisare che per fare in casa la pizza per 5 persone questo è il costo:

farina: € 0,68
Lievito: € 0,0096 (nemmeno 1 centesimo!)
Acqua ...
Sale: al massimo 1 centesimo
Pomodori (1 barattolo da 400 gr.): circa €1,40
Mozzarella per pizza: circa €1,95

In totale spenderemo circa 4 euro, per realizzare 5 pizze rotonde, quindi nemmeno 1 euro a pizza. Se consideriamo anche la corrente per il forno, potremmo spendere al massimo per ogni pizza 1 euro. (1 ora di forno a 180° costa €0,22). Quanto risparmio rispetto alla pizza mangiata in pizzeria o comprata già fatta! Senza considerare la soddisfazione di aver preparato da soli un ottimo piatto con prodotti freschi...

Se abbracciamo questa filosofia di vita presto diremo addio a tutte le merendine, sostituite da dolci sani e buoni, ai vari sofficini e bastoncini di pesce e a tutti i piatti pronti.
Più la vostra cucina sarà dotata di strumenti moderni, meno fatica e tempo impiegherete a preparare pranzo e cena oltre a diventare presto degli ottimi cuochi.
Un nostro consiglio? Una parte di quello che riuscirete a risparmiare destinatela all'acquisto di strumenti per la cucina! Ecco secondo noi quali sono gli indispensabili, oltre naturalmente ad una serie di padelle e tegami possibilmente con il fondo antiaderente:

-Almeno tre ciotole per fare impasti e preparazioni; possono essere in plastica, vetro o acciaio.
Le consigliamo in acciaio perché sono igieniche, si puliscono bene, non si rovinano in lavastoviglie e non si rompono se cadono.
On line se ne trovano di tutti i tipi intorno ai 25 euro per tre ciotole di misure diverse.

-1 caraffa graduata (si trova anche al supermercato ma on line si trova a €2,30).

-1 bilancia pesa alimenti (da € 9,99 on line e in negozio da € 16,90).

-1 frullatore ad immersione (si trovano anche a €19 ma vi consigliamo di acquistarlo con gli accessori, almeno frusta e tritatutto e costa dai 39 euro in su).

-Un set di colini in acciaio per setacciare, filtrare, scolare
(a partire da 15 euro).

-Qualche spatola in silicone (non graffierete i fondi dei tegami e riuscirete a raccogliere perfettamente salse e creme (4 spatole on line a €6,99).

-Almeno 2 ramaioli in acciaio (uno piccolo e uno grande)

e 1 schiumarola)

-1 set di coltelli da cucina.

A questo punto si apre un mondo: per un cuoco i coltelli sono importantissimi tanto che i grandi chef hanno il loro set personale che non cedono a nessuno. Comprateli buoni anche se costano un po' cari. Gli indispensabili sono: un coltello grande per affettare carni, fare battuti, tagliare arrosti, un coltello medio piccolo, per sbucciare frutta e verdura, un coltello per il pane.

-1 paio di forbici da cucina (ci sono da tutti i prezzi anche a partire da 4 euro ma se non sono robuste si romperanno presto...) e un apriscatole (indispensabile quando si rompono le linguette delle confezioni).

-2 presine per il forno. Le consigliamo in silicone: si lavano benissimo, sono indistruttibili e sono antiscivolo...

Se volete ampliare le vostre dotazioni e spendere un po' di soldi magari in occasione di una ricorrenza, vi consigliamo di acquistare un'impastatrice multifunzione. I prezzi variano e on line si trovano dai 100 euro in su. Vi consigliamo però di prendere una di quelle che hanno un motore potente e una struttura in acciaio e alluminio (anche se sono più costose).

Un altro accessorio, utile ma non indispensabile, è il robot da cucina; quelli buoni sono costosi per cui consiglieremmo di investire quei soldi in altro modo (coltelli migliori, una centrifuga o estrattore per succhi di ogni tipo, una vaporiera ecc.).

Indispensabile invece, per una conservazione migliore degli alimenti, è una macchina per il sottovuoto, semplicissima da usare: si trova anche a € 30,99...consigliamo, comunque, di investirci almeno 50 euro.

# CONSIGLI DI STILE

Una volta preparato il pranzo o la cena arriva il momento di portare in tavola...
Uno dei momenti più belli è quello di ritrovarsi riuniti con qualcosa di buono da gustare.
Non sprechiamo questa occasione e cerchiamo di renderla piacevole non solo per il gusto ma anche per la vista.
Apparecchiare la tavola è semplice, apparecchiarla con stile è un'arte antica che si tramanda da secoli.
Oggi purtroppo la frenesia della vita ci porta a tralasciare i particolari e il voler vedere "l'orto del vicino sempre più verde" spinge le nuove generazioni verso stili di vita tipici degli Stati Uniti, dove spesso si mangia seduti sul divano davanti al televisore, pescando in orribili contenitori di cartone cibo da asporto.
Cerchiamo di difendere le nostre tradizioni e l'amore per il bello che ha fatto sì che il nome ITALIA sia sinonimo di arte, stile, fashion.

Una tovaglia carina, piatti di porcellana, un set di posate e bicchieri di cristallo non sono sufficienti se a sistemarli non c'è amore...
Oggi si trovano cose belle per la tavola a prezzi veramente irrisori, l'importante è che chi apparecchia voglia appagare gli occhi di chi si siederà a pranzo.
Quando andate a fare la spesa al supermercato soffermatevi un attimo all'ingresso: troverete sempre fiori freschi o piantine fiorite. Costano poco e non esitate a metterli nel vostro carrello. Cercate un piccolo vaso, non troppo alto per non creare l'effetto barriera ai commensali e sistemateci dentro i fiori. La sera poi, qualche candela farà il resto.
Non adoperate piatti e bicchieri in plastica...il nostro pianeta ne è già invaso, l'uso e getta non fa bene a nessuno se non a chi lo vende ed è veramente orribile da vedere.
Sicuramente avrete preso in mano un bicchiere di plastica pieno di liquido...vi siete resi conto di quanto sia spiacevole sentire la plastica che si piega sotto le dita e la bibita che rischia di versarsi?
Se volete acquistare un primo servito di piatti, vi consiglio la porcellana rispetto alla ceramica. E' molto più resistente ai lavaggi in lavastoviglie e al calore; la ceramica, invece, tende a sbreccarsi molto facilmente. Un piatto di porcellana, poi, è sicuramente molto più elegante.
Per i bicchieri vi consigliamo il vetro o il cristallo trasparenti; solo i bicchieri da acqua possono essere colorati. Quello da vino, che deve consentire di vederne bene il colore, deve essere trasparente e meglio se a stelo.
Le forme di questo calice dovrebbero essere diverse, a seconda del tipo di vino che viene servito, ma potete optare per un bicchiere classico medio che servirà sia per i bianchi che per i rossi.
Comunque, se siete dei veri appassionati, di seguito troverete un'immagine con i bicchieri giusti per ciascun tipo di vino.
Scegliete adesso le posate: le più pratiche sono in acciaio e ce ne sono per tutti i gusti; fate attenzione ai coltelli, alcuni sono bellissimi di forma ma non tagliano...Se amate le carni

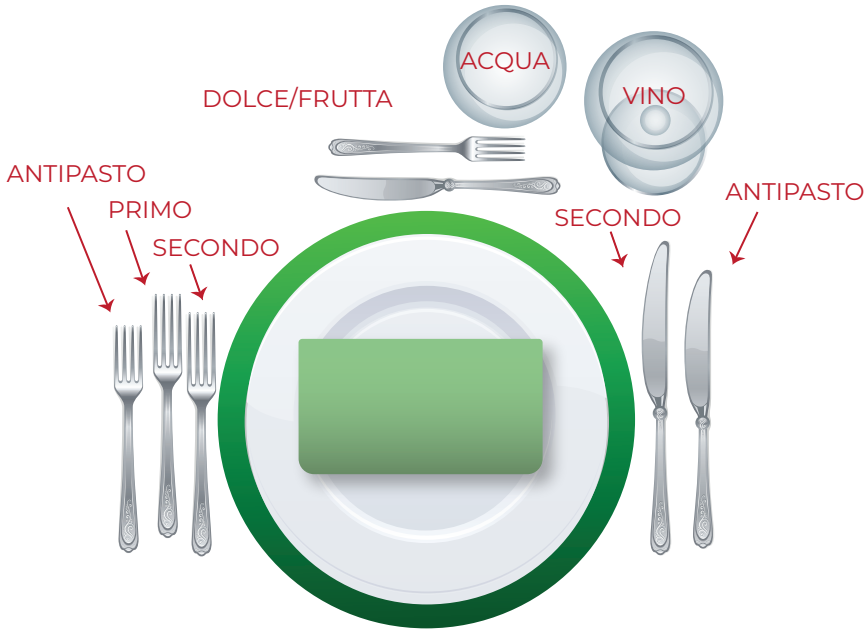
ed il barbecue acquistate anche dei coltelli da carne con il manico grosso e magari la lama seghettata.
Come abbiamo detto  nei capitoli precedenti, i coltelli sono importanti e quelli buoni costano, però ci sentiamo di dire che un coltello buono è eterno.
Un consiglio: non mettete mai i coltelli da cucina e quelli da bistecca nella lavastoviglie! Abbiatene cura e lavateli a mano, dureranno molto di più e i manici non si sciuperanno.
.

AD OGNUNO IL SUO...SOLO PER I VERI APPASSIONATI!

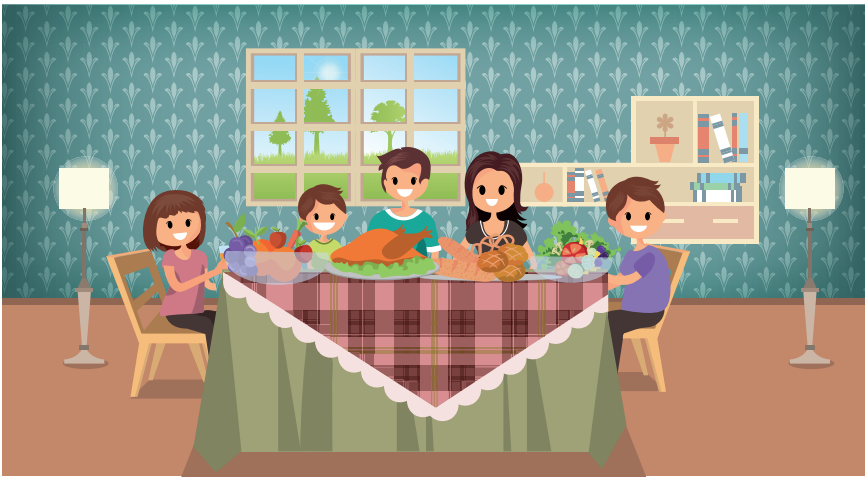
Al momento di apparecchiare, spesso, soprattutto i più giovani, non sanno bene come sistemare le posate ed i bicchieri. Non fatevi prendere dal panico e, pensando ai piatti che servirete, sistemate le posate partendo dall'esterno e avvicinandovi al piatto.
Facciamo un esempio:

Antipasto - prosciutto e crostini
Primo piatto - Pasta al pomodoro
Secondo piatto - Carni alla brace
Dolce - Torta di mele

Accanto al piatto vanno le posate per il secondo: a sinistra la forchetta, a destra il coltello. Subito dopo, verso l'esterno, a sinistra la forchetta per la pasta, poi sempre verso l'esterno forchetta e coltello per l'antipasto. Le posate per il dolce si posizionano sopra il piatto : prima il coltello (con la punta a sinistra) e sopra la forchetta (con la punta a destra). Le lame dei coltelli devono sempre essere orientate verso il piatto



Molto carino è mettere sotto i piatti un sottopiatto o “posto tavola”. Se ne trovano di tutti i tipi e di tutti i prezzi. Potete sbizzarrirvi con i colori magari da abbinare al tovagliolo o ai colori della tovaglia o del centrotavola.
Naturalmente le posate saranno diverse a seconda del menu che sceglierete, comunque un consiglio: soprattutto se avete una lavastoviglie abituatevi ad apparecchiare con cura anche se non avete ospiti.
U na bella tavola è un piacere per gli occhi e perchè non dedicarla in primo luogo alla nostra famiglia?!



“Fortunata è quella casa che non deve le sue ricchezze all'ingiustizia, che le conserva saggiamente e che le spende senza doversene poi pentire.”

Solone

Politico, giurista e poeta ateniese del I° secolo a.C.