CAPITOLO 2.1 · UN FOGLIO DA TENERE IN CUCINA

La dispensa di base

Cosa tenere

GRUPPO	COSA	NEL LIBRO	QUANTO DURA, CHIUSO
Cereali integrali	Pasta integrale corta e lunga, riso integrale, farro, orzo, bulgur, cous cous integrale, fiocchi d'avena, farina integrale, pangrattato integrale, farina di mais integrale	Primi, piatti unici, colazioni, basi B03 e B04	Mesi: segui la data sulla confezione; la farina integrale e la farina di mais meno a lungo, per l'olio del germe
Legumi	Ceci e lenticchie secchi; ceci, cannellini e borlotti in barattolo	Basi B01 e B02, piatti unici, secondi, spuntini	Secchi: un anno e più; in barattolo: la data stampata
Conserve semplici	Pomodori pelati, tonno e sgombro al naturale, acciughe sott'olio, olive, capperi sotto sale	Sugo B06, primi e piatti unici «dalla dispensa»	La data stampata; aperte, in frigorifero 1-2 giorni in contenitore chiuso
Grassi e condimenti	Olio extravergine d'oliva, aceto di vino, sale	Tutte le schede	L'olio al buio e lontano dal fornello: entro la data, meglio entro un anno dall'apertura
Frutta secca e semi	Noci, mandorle, nocciole, pinoli, semi di sesamo, uvetta, datteri	Colazioni, pesto B07, dolci	Al fresco, chiusi: qualche mese; la frutta secca sgusciata irrancidisce, assaggiala
Spezie ed erbe secche	Cannella, cumino, paprika, curcuma, origano, noce moscata, peperoncino, pepe nero, semi di finocchio, alloro	Dove la scheda le chiede: sono ingredienti, non altro	Perdono aroma dopo qualche mese: comprane poche alla volta
Altro	Cacao amaro, lievito per dolci	Colazioni e dolci	La data stampata

Le durate sono indicative e valgono per confezioni chiuse e conservate bene. La data stampata sulla confezione vale più di questa tabella.

La scorta minima

- [ ] 2 barattoli di legumi
- [ ] 2 lattine di pelati
- [ ] 1 pacco di pasta integrale
- [ ] 1 pacco di riso integrale
- [ ] 1 barattolo di pesce al naturale
- [ ] Olio extravergine d'oliva

Con questi, in ogni momento della settimana, hai almeno tre cene del libro.

Come farla girare

Prima dentro, prima fuori. Quando compri un pacco nuovo, mettilo dietro a quello aperto. È una regola da magazzino e funziona anche in uno scaffale di cucina.

Un contenitore per ogni cereale. Pasta, riso e avena in barattoli trasparenti: vedi quanto resta e non compri doppioni. Scrivi sul coperchio la data in cui hai aperto la confezione.

Le spezie vicine ma non sopra il fornello. Il calore le spegne. Un cassetto o una mensola a un metro dal piano cottura basta.

> IN PRATICA
>
> - Fai un giro della dispensa una volta al mese: butta quello che è scaduto e segna cosa manca nella scorta minima.
> - Nelle liste della spesa spunta la colonna «già in casa» dopo il giro, non a memoria.
> - Se un cereale integrale ti avanza spesso, la prossima volta compra la confezione più piccola.