

CONSIGLI PER RICICLARE GLI SCARTI IN CUCINA



Informazioni estrapolate dagli articoli di leitv.it e di Maria su pianetadonne.blog

COME RICICLARE GLI *scarti in cucina*

1. **Gambi degli asparagi:** i gambi fibrosi degli asparagi possono essere usati per fare un buon brodo per preparare un favoloso risotto con gli asparagi. In questo modo il risotto avrà un sapore ancora più intenso.
2. **Foglie esterne dei carciofi:** le foglie esterne dei carciofi sono perfette per preparare delle tisane protettive per il fegato. Immergete le foglie coriacee in acqua e fate sobbollire per 10 minuti, poi filtrate e bevete questo elisir del benessere!
3. **Bucce di patate:** Lavate bene la buccia delle patate e asciugatela con un foglio di carta assorbente, poi tagliatela a pezzetti che andrete a cuocere in forno in modalità grill. Il risultato? Croccantissime chips di patate!
4. **Bucce di carote:** le bucce delle carote saranno perfette per creare uno dei primi piatti più amati dagli italiani: gli gnocchi! Sminuzzate finemente le bucce delle carote e unitele all'impasto, otterrete gnocchi strepitosi.
5. **Parte fibrosa del sedano:** tritate molto finemente gli scarti del sedano, uniteli ad un trito di cipolla e buccia di carota e il dado vegetale è pronto.





COME RICICLARE GLI *scarti in cucina*

6. **Foglie esterne di finocchio:** le foglie più esterne del finocchio sono solitamente quelle più dure, non ideali per preparare insalate o finocchi gratinati. Utilizzate questi scarti di finocchio per preparare ottime centrifughe!

7. **Scarti dei cetrioli:** la buccia dei cetrioli ben lavata sarà perfetta per preparare buonissimi cocktail o per rinfrescanti smoothies di frutta home made! Usala anche per preparare una freschissima maschera di bellezza!

8. **Scorza di limone:** Vi siete fatte una bella limonata e non sapete cosa fare delle scorze? Utilizzatele per arricchire il profumo dei vostri dolci o per marinare il pesce prima di una grigliata tra amici! Sarà perfetta anche per profumare la lavastoviglie e per altri usi domestici.

9. **Buccia di arancia:** dopo le spremute non gettate via la buccia dell'arancia! La buccia dell'arancia è carica di Vitamina C e fa benissimo al nostro organismo. Preparate dei canditi per rendere più golose le vostre giornate tristi oppure tritatele e conservatele in un vasetto di vetro, per tenere lontano gli insetti dalla vostra casa o dal vostro giardino, in vista della bella stagione.

10. **Lische e carapaci:** lische, teste di pesce e carapaci di crostacei saranno ingredienti perfetti per preparare un raffinatissimo fumetto di pesce ideale per risotti, primi piatti o sughetti di accompagnamento!





COME RICICLARE GLI *scarti in cucina*

11. **Foglie di sedano:** le foglie che sono in cima alle coste di sedano sono perfette per preparare delle frittelline golosissime.
12. **Bucce di melanzane:** se avete preparato un piatto a base di melanzane senza buccia, utilizzate quest'ultima per preparare una deliziosa e croccante tempura, un piatto tipico della tradizione culinaria giapponese!
13. **Bucce di pomodoro:** anche le bucce di pomodoro rappresentano una fonte preziosissima di vitamine e sali minerali. In cucina potrete utilizzarle per preparare una polvere che insaporisca o decori i vostri piatti. Sistemate le bucce di pomodoro in una placca da forno foderata e lasciatele seccare a 100°C per circa 2 ore fino a quando non saranno completamente disidratate. Polverizzate le foglie.
14. **Bustine del té:** Dopo esservi fatte un buon té non gettate via le bustine. Sistemate i filtri del té dentro uno spruzzino, aggiungete dell'acqua e utilizzate questo composto per pulire i vostri mobili in legno.
15. **Bucce dell'anguria:** la buccia dell'anguria è perfetta come rimedio contro l'acne della pelle. Provare per credere.





COME RICICLARE GLI *scarti in cucina*

16. **Gusci d'uovo:** Se dovete pulire le oliere o vasi che hanno contenuto olio o grasso, mettete all'interno i gusci d'uovo spezzettate, aggiungete acqua, detersivo e agitate bene. Le vostre oliere vi ringrazieranno! inoltre il guscio delle uova, contiene molto calcio ed è un ottimo aiuto per la terra in grado anche di drenare l'acqua in eccesso. Questo elemento può essere integrato al terreno durante il giardinaggio.

17. **Buccia di banana:** le bucce di banana, hanno molteplici utilizzi: se strofinate sulle punture di insetti riusciranno ad alleviare il prurito; se tritate e sparse sul terreno allontaneranno i parassiti; se strofinate sulle scarpe o sugli oggetti di argento riuscirà a lucidarli.

18. **Foglie esterne dei porri:** Quando pulite i porri ricordatevi di non buttare via le foglie esterne. Le foglie dei porri infatti sono perfette per essere messe dentro polpette a base di carne o di verdure a cui doneranno un sapore davvero unico!

19. **Fondi del caffè:** il caffè si presta benissimo ad essere riciclato. Infatti, il caffè, se usato insieme al balsamo, regalerà ai capelli una maggiore morbidezza, se messo nel frigorifero, riuscirà ad eliminare tutti i cattivi odori presenti.





COME RICICLARE GLI *scarti in cucina*

20. **Confezione del burro:** le confezioni del burro, una volta terminato il loro contenuto, non vanno buttate via, perchè attaccata alla carta rimangono degli scarti, che sono perfetti per imburrare gli stampi o le teglie.

21. **Scarti dei broccoli:** al posto di buttare via, la parte delle foglie e degli steli che compongono i broccoli, sono commestibili e possono essere mangiati.

22. **Polpa della frutta e della verdura:** dopo aver fatto una centrifuga di frutta o di verdura fresca, non buttate i rimasugli polpa, ma potrete unirli ai frullati per renderli ancora più gustosi, o potrete aggiungerli all'impasto per fare il pane.

23. **Imballaggio delle uova:** gli imballaggi di cartone che contengono le uova, sono perfette per poterci riporre le palline dell'albero di Natale, le palline da golf o anche per essere usati come tavolozza per le vernici o le tempere.

24. **Bucce delle mele:** essiccate le bucce delle mele, potranno essere riutilizzate per preparare delle gustose bevande calde, da gustare con l'inverno o per un'ottima tisana contro il gonfiore addominale.

25. **Fate un menù per la settimana:** questo vi permetterà più facilmente di comprare solo gli alimenti che andrete effettivamente a consumare.

