

LA CUCINA DELLA BOTTEGA



La Spesa Fresca della Settimana

*Il Metodo 5F della Bottega per organizzare
5 cene fresche con una sola spesa,
senza sprechi e senza stress*

F R E S C O · F U R B O · F A C I L E · F L E S S I B I L E ·
F R I G O Z E R O

• • •

La Cucina Della Bottega

by Sa Buttega Antiga

Indice



1	Introduzione — Il problema non è cucinare, è arrivare a cena con un piano
2	Il Metodo 5F della Bottega
3	Prima di fare la spesa
4	La Lista Spesa Ragionata
5	Lista Spesa Unica per le 5 Cene
6	Frigo Zero Sprechi
7	Menù delle 5 Cene Fresche
8	Scheda Sostituzioni della Bottega
9	Planner Riassuntivo delle 5 Cene
10	Conclusione — Una settimana più leggera
11	Come usare questo prodotto

OI

SEZIONE 1 — INTRODUZIONE

Il problema non è cucinare, è arrivare a cena con un piano

Dietro il banco lo vediamo ogni giorno.

Entra una signora di fretta, guarda le verdure, prende un po' di tutto: due zucchine, un mazzetto di bietole, un cespo di insalata, due pomodori, un pezzo di formaggio, qualche frutto. Esce con due sacchetti pieni e un dubbio in testa:

«Ma adesso cosa ci faccio?»

Tre giorni dopo torna, e mentre sceglie nuova verdura ci confessa la stessa cosa:

«Le bietole le ho buttate. La zucchina si era ammosciata. Ho ordinato la pizza martedì perché non sapevo cosa cucinare.»

Non è una questione di pigrizia. Non è una questione di saper cucinare. **È una questione di metodo.**

Cosa succede davvero quando si fa la spesa senza un piano

- Si comprano verdure belle che poi finiscono dimenticate nel cassetto del frigo.
- Si torna a casa con ingredienti che non si "parlano" tra loro, e cucinare diventa un puzzle.
- Si apre il frigo alle 19:30 e non si sa cosa preparare.
- Si finisce per ordinare, scaldare qualcosa di confezionato o improvvisare male.
- Ogni domenica sera si butta qualcosa, e con quel qualcosa si buttano anche i soldi.
- Resta in fondo un piccolo senso di colpa: *«Potevo organizzarmi meglio.»*

Il punto è proprio questo. Non manca la voglia di mangiare meglio. Non manca la capacità in cucina. **Manca un sistema semplice.**

Perché questa guida è diversa

Questa non è una dieta. Non è un piano nutrizionale. Non è un libro di ricette gourmet.

È il metodo che da anni, dietro il banco di Sa Buttega Antiga, raccontiamo a chi ci chiede: *«Cosa mi consigli stasera?»*

Un metodo nato osservando i clienti, le loro abitudini, gli errori più comuni e i piccoli trucchi che fanno la differenza. Un metodo che mette ordine tra la spesa, il frigo e la cena della sera.

Il problema non è cucinare meglio. È arrivare all'ora di cena con un piano.

Con questa guida, in una sola spesa ragionata organizzerai **5 cene fresche, semplici e di stagione**, senza sprechi e senza il classico *«cosa cucino?»* delle 19:30.

Lo chiamiamo **Metodo 5F**. È quello che usiamo noi. È quello che vediamo funzionare ogni settimana, davanti al banco.

O2

SEZIONE 2 — IL CUORE DEL METODO

Il Metodo 5F della Bottega

Cinque parole. Cinque pilastri. Tutti iniziano con F, così te li ricordi anche al volo, mentre cammini verso la bottega.

F	PILASTRO	IN UNA FRASE
1	Fresco	Scegli ingredienti freschi, semplici e di stagione
2	Furbo	Una sola spesa, pensata per più cene
3	Facile	Ricette semplici e realistiche, non gourmet
4	Flessibile	Sostituisci senza bloccare il menù
5	Frigo Zero Sprechi	Sai cosa usare prima e cosa può aspettare

I Fresco

SPIEGAZIONE

Il fresco è la base. Una verdura di stagione, raccolta nel momento giusto, ha di solito più sapore, costa meno e tende a durare più a lungo. Non serve cucinare bene se la materia prima è stanca: il piatto resterà piatto comunque.

ERRORE COMUNE

Comprare sempre le stesse cose, in ogni periodo dell'anno, ignorando ciò che è di stagione. A gennaio le zucchine pallide costano il doppio e fanno di niente. A luglio i cavoli non hanno senso.



CONSIGLIO DELLA BOTTEGA

Guarda cosa è "in mostra" davanti al banco. Quello che è esposto in quantità è quello che la stagione sta dando in abbondanza: di solito è più buono e costa di meno. Se il fruttivendolo ne ha tanto, è il momento di portarlo a casa.

ESEMPIO CONCRETO

Ottobre: zucca, cavolfiore, broccoli, finocchi, mele, uva, pere, cachi. Una zuppa di zucca in autunno costa poco, sazia, profuma di casa. La stessa zuppa a maggio è fuori tempo.

2 Furbo

SPIEGAZIONE

Una spesa furba non è una spesa piena: è una spesa pensata. Comprare con un'idea di cosa ci farai, e fare in modo che gli ingredienti si "incastrino" tra più cene.

ERRORE COMUNE

Comprare 7 verdure diverse per 5 cene, senza sapere come legarle. Risultato: ogni verdura basta per una cena, e quello che avanza rischia di rovinarsi.



CONSIGLIO DELLA BOTTEGA

Scegli 3-4 verdure base versatili (es. zucchine, pomodori, insalata, una verdura cotta) e fai ruotare quelle nelle cene. Una zucchina può diventare grigliata lunedì, in frittata mercoledì, dentro una pasta venerdì.

ESEMPIO CONCRETO

Compri un cesto grande di insalata invece di due piccoli: ti basta per due cene. Aggiungi pomodorini che usi in tre piatti diversi (in insalata, su una bruschetta, in padella con la pasta). Stessi ingredienti, cene diverse.

3 Facile

SPIEGAZIONE

Facile vuol dire ricette che puoi davvero fare alle 19:30, dopo una giornata di lavoro, con i figli che chiedono quando si mangia. Non vuol dire banale: vuol dire realistico.

ERRORE COMUNE

Cercare ricette complicate da Instagram con 14 ingredienti, 3 padelle e 45 minuti di tempo. Le salvi, non le fai mai, ti senti in colpa.



CONSIGLIO DELLA BOTTEGA

Vale la regola dei **5+15**: massimo 5 ingredienti principali, massimo 15 minuti di preparazione attiva. Il resto può cuocere da solo mentre apparecchi.

ESEMPIO CONCRETO

Pasta con zucchine e ricotta: zucchine in padella, pasta, ricotta a crudo, pepe, olio. Cinque ingredienti, quindici minuti, piatto vero.

4 Flessibile

SPIEGAZIONE

La vita reale non segue le ricette. Ti manca la ricotta? Sostituiscila. Il pomodoro non è bello? Cambialo. Il metodo deve adattarsi a te, non il contrario.

ERRORE COMUNE

Bloccarsi perché manca un ingrediente "preciso" e finire per non cucinare. Oppure correre di nuovo a fare la spesa per una cosa sola (e tornare con altre quattro).



CONSIGLIO DELLA BOTTEGA

Pensa per categorie, non per ingredienti specifici. Non "ti serve la ricotta", ma "ti serve una parte cremosa". Ricotta, stracchino, mozzarella, robiola, anche uno yogurt greco: vanno bene tutti.

ESEMPIO CONCRETO

La ricetta dice "insalata di farro con feta". Non hai la feta? Funziona con primosale, caprino, o anche con un uovo sodo. La cena si fa lo stesso.

5 Frigo Zero Sprechi

SPIEGAZIONE

Il frigo non è un magazzino: è un orologio. Ogni ingrediente ha un suo tempo. Sapere cosa usare prima e cosa può aspettare è metà del lavoro per non buttare cibo.

ERRORE COMUNE

Mettere tutto in frigo a casaccio, dimenticarsi delle verdure in fondo al cassetto, scoprirle quando sono andate. La regola *«tanto domani lo uso»* è una delle cause più frequenti di spreco.



CONSIGLIO DELLA BOTTEGA

Il trucco è usare prima ciò che soffre di più il frigo: insalate a foglia, erbe aromatiche, frutti molto maturi, formaggi freschi aperti, preparati freschi della bottega. Tutto il resto può aspettare uno o due giorni.

ESEMPIO CONCRETO

Lunedì: insalata mista con pomodorini, formaggio fresco, pane. Hai usato proprio le cose più delicate. Le zucchine, le patate, i cavoli sono ancora lì, sani, pronti per metà settimana.

03

SEZIONE 3 — PREPARAZIONE

Prima di fare la spesa

Dietro il banco lo vediamo spesso: chi arriva senza aver pensato, esce con più cose ma con meno cene. Chi arriva con tre minuti di preparazione in testa, esce con la settimana risolta.

Bastano davvero pochi minuti, a casa, prima di uscire.

I 5 minuti che ti salvano la settimana

1. **Apri il frigo e guarda davvero.** Non veloce. Apri i cassetti, controlla i ripiani, leggi le scadenze. Quasi sempre c'è già qualcosa che decide la cena di lunedì.
2. **Controlla la dispensa.** Pasta, riso, farro, legumi in scatola, tonno, passata. Sapere cosa hai già evita doppioni e ti suggerisce le basi.
3. **Segna cosa va consumato prima.** Mezza confezione di feta aperta? Due zucchine un po' molli? Una verdura cotta avanzata? Quelle entrano nelle cene dei primi giorni.
4. **Decidi quante cene servono davvero.** Non sempre sono 7. Magari venerdì sera siete fuori, sabato pizza, domenica dai nonni. Se le cene da gestire sono 5, comprare per 7 vuol dire buttare.
5. **Pensa ai giorni più impegnativi.** Hai la palestra martedì? Riunione mercoledì sera? In quei giorni metti le cene più veloci (massimo 15 minuti).
6. **Per quante persone cucini?** Due adulti, una famiglia con bambini, una persona sola: cambia tutto. Definiscilo prima, evita le mezze porzioni e gli avanzi inutili.
7. **Scegli ingredienti versatili.** Meglio uno che entra in 3 cene che tre che entrano ognuno in una.
8. **Evita gli acquisti casuali.** Quel formaggio strano in offerta? Quella verdura mai vista? Lasciala lì, oggi non è la giornata. Compri quello che usi.

CHECKLIST — PRIMA DELLA SPESA

Stampala, attaccala al frigo, usala ogni settimana.

A casa, prima di uscire

- ☐ Ho aperto il frigo e guardato cosa c'è
- ☐ Ho controllato la dispensa (pasta, riso, scatolame, olio)
- ☐ Ho segnato cosa va consumato prima
- ☐ So per quante persone cucino questa settimana
- ☐ So quante cene devo davvero preparare
- ☐ Ho identificato 1-2 sere "veloci"
- ☐ Ho in mente 3-4 verdure base versatili
- ☐ Ho controllato se manca una "base" (pane, uova, formaggio fresco)

In bottega / al mercato

- ☐ Guardo cosa è di stagione e in abbondanza
- ☐ Scelgo prima frutta e verdura, poi il resto
- ☐ Compro quantità reali, non "a sentimento"
- ☐ Evito gli acquisti d'impulso non programmati
- ☐ Prendo 1 jolly fresco per la cena salva-frigo

Al ritorno a casa

- ☐ Sistemo subito il frigo per priorità d'uso
- ☐ Lavo l'insalata e le erbe aromatiche
- ☐ Metto in vista le cose da consumare prima

O4

SEZIONE 4 — LA SPESA CON CRITERIO

La Lista Spesa Ragionata

Questa non è una lista qualunque. È pensata per 5 **cene fresche con una sola uscita**. Le categorie seguono l'ordine in cui si tende a guastare la roba: prima ciò che dura meno, poi ciò che resiste di più.

Le quantità sono indicative per 2-4 persone. Adatta in base alla tua famiglia.



1. Verdure delicate *(di solito da usare nei primi 2 giorni)*

INGREDIENTE	ESEMPI	QUANDO USARLO
Insalata a foglia	Lattuga, songino, rucola, misticanza	Cena 1
Erbe fresche	Basilico, prezzemolo, menta	Tutta la settimana, a piccole dosi
Pomodori maturi	Cuore di bue, ciliegino, datterino	Cene 1-2
Zucchine	Chiare o scure, piccole	Cene 1-2
Funghi freschi	Champignon, pleurotus	Cena 1 o 2

Anti-spreco: lava e asciuga l'insalata appena tornata a casa e conservala in un contenitore con un foglio di carta da cucina: di solito si mantiene meglio. Controlla comunque aspetto e consistenza prima di usarla.

Sostituzione: se non trovi misticanza, va benissimo lattuga romana o songino.

2. Verdure più resistenti *(di solito da metà settimana in poi)*

INGREDIENTE	ESEMPI	QUANDO USARLO
Verdure a radice	Carote, patate, cipolle	Cene 3-5
Crucifere	Broccoli, cavolfiore, verza	Cene 3-4
Verdure da cuocere	Bietole, spinaci, cime di rapa	Cene 3-4
Peperoni, melanzane	Stagione permettendo	Cene 2-4
Zucca	A fette o intera (autunno-inverno)	Cene 3-5

Anti-spreco: patate, cipolle e zucca tendono a conservarsi meglio in un luogo fresco, asciutto e buio, fuori dal frigo. Controlla periodicamente che non spuntino germogli o macchie molli.

Sostituzione: broccoli ↔ cavolfiore ↔ verza, si scambiano quasi sempre.

3. Frutta

INGREDIENTE	ESEMPI	QUANDO USARLA
Frutta delicata	Fragole, pesche, fichi, uva	Primi 2 giorni
Frutta resistente	Mele, pere, agrumi, kiwi	Tutta la settimana
Frutta da merenda / dessert	Banane, mandarini	Spuntino o fine pasto

Anti-spreco: la frutta molto matura, se ancora sana, può essere trasformata. Banane mature → frullati o dolci. Pere mature → cotte con cannella. Mele → in padella con un filo di miele. Verifica sempre aspetto e odore prima di usarla.

Sostituzione: in inverno punta su agrumi e mele, in estate su pesche, susine, anguria, melone.

4. Formaggi e freschi

INGREDIENTE	ESEMPI	QUANDO USARLI
Formaggi freschi	Ricotta, stracchino, robiola, primosale	Cene 1-3 (una volta aperti)
Formaggi saporiti	Pecorino, parmigiano, provola, caciotta	Tutta la settimana
Mozzarella / fior di latte	Vaccina o bufala	Cena 1 o 2
Uova fresche	Da 4 a 6	Cene 3-4-5
Affettati semplici	Prosciutto cotto, crudo, bresaola	Cena veloce o salva-frigo

Anti-spreco: una volta aperto, un formaggio fresco va in genere consumato in pochi giorni. Mettilo nelle prime cene e segui sempre le indicazioni in etichetta, controllando aspetto e odore.

Sostituzione: ricotta ↔ stracchino ↔ robiola; mozzarella ↔ primosale.

5. Pane, focacce e basi semplici

INGREDIENTE	ESEMPI	QUANDO USARLI
Pane fresco	Pagnotta, pane casereccio	Primi 2 giorni
Pane resistente	Pane di segale, integrale, in cassetta	Tutta la settimana
Focaccia / piadina	Tonde o rettangolari	Cena 5 sfiziosa
Pane per tostare	Da congelare a fette	Sempre a disposizione

Anti-spreco: il pane raffermo, se è ancora in buono stato, si trasforma volentieri in bruschette, panzanella, pane grattugiato, crostini.

Sostituzione: focaccia ↔ piadina ↔ pizza bianca, per la cena sfiziosa.

6. Basi dispensa utili

INGREDIENTE	ESEMPI	A COSA SERVE
Pasta	Corta e lunga, una di ognuna	Cena 3 o 5
Riso o farro	Riso comune, farro perlato	Cena 3 piatto unico
Legumi	Ceci, cannellini, lenticchie (anche in scatola)	Cena salva-frigo
Conserve base	Passata, pelati, tonno, acciughe	Sempre
Condimenti	Olio EVO, aceto, sale, pepe	Sempre

Anti-spreco: i legumi in scatola sono un "salvavita". Scolati e sciacquati, fanno una cena in 10 minuti con quello che hai.

7. Extra facoltativi

- Olive, capperi, pomodori secchi (danno sapore in un secondo)
- Frutta secca: noci, mandorle, pinoli (per la parte croccante)
- Yogurt naturale (per salse veloci o colazione)
- Miele, marmellata della bottega (per chiusure semplici)

Come adattare la lista alla stagione

STAGIONE	VERDURE PROTAGONISTE	FRUTTA PROTAGONISTA	CENA TIPO
Primavera	Asparagi, piselli, fave, carciofi, agretti	Fragole, ciliegie, nespole	Frittata con asparagi, insalata di farro con piselli
Estate	Pomodori, zucchine, melanzane, peperoni, basilico	Pesche, albicocche, melone, anguria	Panzanella, pasta fredda, caprese, parmigiana leggera
Autunno	Zucca, funghi, cavolfiore, broccoli, cavoli	Uva, fichi, mele, pere, cachi	Zuppa di zucca, pasta con i broccoli, sformati
Inverno	Verza, cavolo nero, finocchi, carciofi, radicchio	Arance, mandarini, kiwi, mele	Minestre, polpette di legumi, finocchi gratinati



CONSIGLIO DELLA BOTTEGA

Se non sai cosa è di stagione, fai una domanda semplice: «*Cosa avete di più bello questa settimana?*». Il fruttivendolo te lo dirà subito. È il consiglio più antico, e funziona sempre.

Lista Spesa Unica per le 5 Cene

Questa è la lista pronta all'uso: tutto ciò che ti serve per portare a casa, con una sola spesa, le 5 cene proposte nella guida.

Le quantità sono indicative: **2 persone e 4 persone**. Adatta a vista in base agli appetiti di casa.

 **Nota.** Questo menù può essere adattato alla stagione usando la scheda sostituzioni e la tabella stagionale. Le quantità restano simili; cambiano solo gli ingredienti scelti (es. zucchine in estate, zucca in autunno).



Verdura e frutta

INGREDIENTE	PER 2	PER 4	PER QUALE CENA
Insalata mista (misticanza, lattuga, songino)	1 cespo (~150 g)	1 cespo grande (~300 g)	Cena 1, contorno Cena 4
Pomodorini ciliegino/datterino	400 g	600-700 g	Cene 1, 2, 5
Zucchine medie	3	5-6	Cena 2 (anche Cena 4 se avanzano)
Broccolo (o cavolfiore)	1 medio (~500 g)	1 grande (~800 g)	Cena 3
Rucola	1 mazzetto	2 mazzetti	Cena 5
Basilico fresco	1 mazzetto	1 mazzetto grande	Cene 1, 2, 5
Prezzemolo	1 mazzetto	1 mazzetto	Cena 4
Aglione	2 spicchi	3 spicchi	Cene 2, 3
Cipolla rossa (facoltativa)	1 piccola	1 media	Cena 5
Frutta di stagione	4-5 frutti	8-10 frutti	Fine pasto / spuntino

Formaggi e freschi

INGREDIENTE	PER 2	PER 4	PER QUALE CENA
Formaggio fresco a scelta (primosale / feta / caprino)	100 g	200 g	Cena 1
Stracchino (o robiola / crescenza)	200 g	350-400 g	Cena 2, anche Cena 5
Ricotta salata (o pecorino)	80 g	150 g	Cena 3
Parmigiano grattugiato	40 g	80 g	Cena 4, finiture
Formaggio fresco per focaccia (stracchino / primosale / mozzarella)	150 g	300 g	Cena 5

Pane, focacce e basi

INGREDIENTE	PER 2	PER 4	PER QUALE CENA
Pane casereccio per crostoni	4 fette	8 fette	Cena 1
Pane raffermo o grattugiato grosso	50 g	100 g	Cena 3 (croccante)
Pane di accompagnamento	200 g	400 g	Cena 2
Focaccia grande (o piadine)	1 piccola / 2 piadine	1 grande / 4 piadine	Cena 5

Uova e proteine semplici

INGREDIENTE	PER 2	PER 4	PER QUALE CENA
Uova fresche	6	10	Cene 1 e 4
Affettato a scelta (cotto / crudo / bresaola)	80-100 g	150-200 g	Cena 5 (eventuale Cena 4)
Tonno sott'olio (opzionale)	1 scatoletta	2 scatolette	Variante veloce per Cena 1

Dispensa

INGREDIENTE	PER 2	PER 4	PER QUALE CENA
Pasta corta (penne, rigatoni, fusilli)	160-180 g	320-360 g	Cena 3
Olio EVO	q.b.	q.b.	Tutte
Sale, pepe	q.b.	q.b.	Tutte
Aceto (di vino o di mele)	q.b.	q.b.	Cena 1
Olive nere denocciolate	50 g	100 g	Cene 1, 5
Origano secco	q.b.	q.b.	Cene 2, 5
Peperoncino (facoltativo)	1	1-2	Cena 3
Pizzico di zucchero (per pomodorini confit)	q.b.	q.b.	Cena 2

Extra facoltativi

INGREDIENTE	PER 2	PER 4	IDEA D'USO
Noci o mandorle	30 g	60 g	Variante ricca Cena 1, croccante su Cena 3
Pinoli	20 g	40 g	Variante ricca Cena 2
Acciughe sott'olio	4 filetti	8 filetti	Variante ricca Cena 2 o 3
Pomodori secchi	50 g	100 g	Cena 5, alternativa a olive
Yogurt naturale	1 vasetto	2 vasetti	Salse veloci, colazione



CONSIGLIO DELLA BOTTEGA

Stampa questa pagina, piegala in due, mettila in borsa. **È la spesa di una settimana intera, in un foglio solo.** Quando vorrai cambiare menù, basterà aggiornare solo le voci sostituite, lasciando le basi della dispensa così come sono.

Frigo Zero Sprechi

Una volta tornata a casa, i primi 10 minuti di sistemazione decidono mezza settimana. Non è una perdita di tempo: è tempo guadagnato.

L'idea è semplice: **il frigo è un orologio**. Ogni ripiano un tempo diverso.

PLANNER FRIGO PER PRIORITÀ

1. Da consumare prima (*in vista, ripiano centrale*)

- Insalata a foglia, erbe aromatiche
- Preparati freschi della bottega (verdure cotte, polpette pronte, sughi freschi)
- Verdure già lavate o tagliate
- Formaggi freschi aperti (ricotta, stracchino, primosale)
- Frutta molto matura
- Pane fresco

2. Da consumare a metà settimana (*ripiano alto*)

- Zucchine, pomodori, peperoni
- Uova
- Affettati aperti
- Formaggi semi-stagionati aperti

3. Può aspettare (*cassetto basso o fuori frigo*)

- Carote, patate, cipolle (di solito meglio fuori, in luogo fresco e asciutto)
- Cavoli, broccoli, finocchi (cassetto verdure)
- Mele, pere, agrumi
- Formaggi stagionati interi

4. Da preparare in anticipo (*domenica o lunedì sera*)

- Insalata lavata e asciugata
- Verdure cotte base (broccoli lessati, zucchine grigliate)
- Uova sode (2-3, sempre utili)
- Legumi cotti se non in scatola

5. Avanzi da trasformare

- Verdure cotte → frittata, pasta, sformato
- Pane rafferma → bruschette, panzanella, polpette
- Formaggi a pezzi → grattugiati su pasta, fusi su pane
- Verdure ripassate avanzate → ripieno per focaccia o piadina

6. Cena salva-frigo della settimana

Una sera fissa (di solito giovedì), la cena si fa con quello che resta. Pasta con verdure miste rimaste, frittata col formaggio aperto, insalatona ricca col pane rafferma. **Niente nuovi acquisti.**

10 MICRO-CONSIGLI PRATICI PER NON DIMENTICARE GLI INGREDIENTI

- **Davanti, davanti, davanti.** Quello che va consumato prima va sempre in prima fila.
- **Carta da cucina nei contenitori dell'insalata:** può aiutare ad assorbire l'umidità e a mantenerla più a lungo in buono stato.
- **Erbe aromatiche in un bicchiere d'acqua,** come fossero fiori: di solito durano di più.
- **Etichette di carta o post-it** con la data di apertura sui formaggi e sui barattoli.
- **Evita le buste chiuse ermetiche** per la verdura fresca: ha bisogno di un minimo di traspirazione.
- **Frutta delicata** spesso si conserva meglio fuori dal frigo finché non è del tutto matura.
- **Pomodori,** se possibile, tienili fuori dal frigo: in genere mantengono meglio sapore e consistenza.
- **Uova,** quando possibile, meglio nel ripiano centrale che sulla porta, dove la temperatura cambia di più.
- **Una "zona avanzi" definita:** un ripiano dedicato a ciò che hai già cotto.
- **Apri il frigo prima di ogni cena, non quando hai fame:** decidi a freddo, non per stomaco.

⚠ *Controlla sempre aspetto, odore e consistenza prima di usare un ingrediente. Le indicazioni qui sopra sono linee guida pratiche, non regole rigide: la qualità dell'ingrediente di partenza e la conservazione fanno la differenza.*

5 ERRORI COMUNI CHE FANNO SPRECARE FRUTTA E VERDURA

- **Lavare la frutta delicata appena comprata.** L'umidità può favorire la formazione di muffe: meglio lavare al momento.
- **Mettere tutto in sacchetti di plastica chiusi.** La verdura tende a "sudare" e a rovinarsi prima.
- **Tenere pomodori e patate insieme.** Spesso si "guastano" a vicenda: di solito è meglio separarli.
- **Riporre la verdura senza togliere foglie ingiallite.** Una foglia rovinata può accelerare il deterioramento del resto.
- **Comprare in offerta quantità che non si useranno.** Il «tanto è poco» rischia di diventare «tanto da buttare».

5 REGOLE DELLA BOTTEGA PER UN FRIGO UTILE E MENO CAOTICO

- **Una verdura aperta è una verdura urgente.** Mezza zucca, mezzo cavolfiore: vanno in cima alla lista cene.
- **Mai mettere via la spesa senza pensare.** I 5 minuti di sistemazione valgono mezza settimana.
- **Il frigo non è un magazzino:** se non lo userai entro pochi giorni, valuta se davvero ti serve.
- **Le erbe fresche sono oro.** Anche un solo rametto di prezzemolo cambia un piatto.
- **Guarda il frigo prima di guardare il telefono.** La ricetta è già lì dentro.

07

SEZIONE 7 — CINQUE CENE, UNA SETTIMANA

Menù delle 5 Cene Fresche

Cinque cene pensate per stare insieme. Gli ingredienti si incastrano, si sostengono, e seguono l'orologio del frigo: si parte dalle cose più delicate, si finisce con quelle più resistenti.

Le porzioni sono per 2-4 persone. Adatta a vista.

 **Nota importante.** Questo menù può essere adattato alla stagione usando la scheda sostituzioni e la tabella stagionale. In estate via libera a pomodori, zucchine e melanzane; in autunno-inverno punta su zucca, broccoli, cavolfiori, finocchi. Il metodo resta identico, cambiano solo gli ingredienti.



Cena 1 — Insalatona della Bottega con uovo morbido e crostoni

Quando usarla: lunedì sera. È la cena che salva tutto ciò che è più delicato e va consumato subito.

INGREDIENTI

- 1 cespo di insalata mista (lattuga + songino, o misticanza)
- 200 g di pomodorini ciliegino o datterino
- 100 g di formaggio fresco a scelta (primosale, feta, caprino)
- 2-4 uova
- 4 fette di pane casereccio (anche del giorno prima)
- Olive nere, basilico fresco
- Olio EVO, aceto, sale, pepe

PREPARAZIONE PASSO PASSO

- Lava e asciuga bene l'insalata. Tagliala grossolanamente.
- Taglia i pomodorini a metà, condiscili a parte con olio e sale.
- Tosta il pane in padella o in forno con un filo d'olio: deve diventare dorato.
- Cuoci le uova in camicia o alla coque (4 minuti dal bollore per il tuorlo morbido).
- Componi il piatto: insalata sotto, pomodorini, formaggio sbriciolato, olive, uovo sopra.
- Affianca i crostoni caldi. Olio a crudo, basilico, pepe.

Tempo stimato: 15 minuti

Cosa consumare prima: insalata a foglia, pomodorini più maturi, basilico fresco.

Variante veloce: salta le uova, usa tonno sott'olio sgocciolato.

Variante più ricca: aggiungi avocado a fette o noci tostate.

SOSTITUZIONI POSSIBILI

- Primosale → feta, caprino, mozzarella
- Pane casereccio → pane integrale tostato, crostini
- Pomodorini → ravanelli, cetrioli (in estate)



CONSIGLIO DELLA BOTTEGA

L'insalatona è il piatto che vediamo "salvare" più cene del lunedì. Il segreto è **non lesinare sui pomodorini e tostare bene il pane**: senza croccante, è solo un'insalata. Con il croccante, diventa cena.



Cena 2 — Zucchine al forno con stracchino e pomodorini confit

Quando usarla: martedì. Usi le zucchine prima che si ammoscino e finisci i pomodorini avanzati.

INGREDIENTI

- 4 zucchine medie
- 250 g di pomodorini (anche quelli rimasti dalla cena 1)
- 200 g di stracchino (o robiola, o ricotta)
- 1 spicchio d'aglio
- Origano, basilico
- Olio EVO, sale, pepe
- Pane per accompagnare

PREPARAZIONE PASSO PASSO

- Forno a 200°C.
- Taglia le zucchine a rondelle spesse mezzo dito, mettile su una teglia con olio, sale, pepe.
- Sulla stessa teglia metti i pomodorini interi con aglio in camicia e un pizzico di zucchero.
- Inforna 20-25 minuti, finché le zucchine sono dorate e i pomodorini scoppiati.
- Servi caldo, con fiocchi di stracchino a crudo sopra. Basilico fresco, pane abbrustolito a parte.

Tempo stimato: 30 minuti (di cui 5 attivi)

Cosa consumare prima: zucchine, pomodorini rimasti, stracchino aperto.

Variante veloce: zucchine in padella 10 minuti invece che in forno.

Variante più ricca: aggiungi 100 g di pinoli tostati e qualche acciuga sotto olio.

SOSTITUZIONI POSSIBILI

- Zucchine → melanzane, peperoni, asparagi (stagione)
- Stracchino → ricotta, robiola, fior di latte sciolto
- Pomodorini → datterini gialli, ciliegini



CONSIGLIO DELLA BOTTEGA

Le zucchine vogliono sale all'inizio, non alla fine: tira fuori l'acqua e si caramellano meglio. È la differenza tra zucchine "lessate" e zucchine buone.



Cena 3 — Pasta con broccoli e ricotta salata

Quando usarla: mercoledì. Piatto unico saziante, perfetto per una sera impegnativa.

INGREDIENTI

- 320 g di pasta corta (penne, rigatoni, fusilli)
- 1 broccolo medio (o cavolfiore, o bietole)
- 1 spicchio d'aglio
- 1 peperoncino (facoltativo)
- 80 g di ricotta salata o pecorino
- 50 g di pane grattugiato grosso (anche pane raffermo frullato)
- Olio EVO, sale

PREPARAZIONE PASSO PASSO

- Porta a bollire l'acqua salata. Pulisci il broccolo, dividilo in cimette.
- Cuoci il broccolo nella stessa acqua della pasta per 5-6 minuti, poi togliilo con la schiumarola.
- Nella stessa acqua, butta la pasta.
- In padella, scalda olio con aglio e (se vuoi) peperoncino. Aggiungi il broccolo e schiaccialo leggermente.
- A parte, tosta il pane grattugiato in padella con un filo d'olio finché non diventa dorato e croccante.
- Scola la pasta tenendo un mestolo d'acqua, falla saltare con il broccolo.
- In piatto: pasta, ricotta salata grattugiata, pane tostato croccante sopra.

Tempo stimato: 25 minuti

Cosa consumare prima: broccoli (o verdura cotta scelta), pane raffermo per il croccante.

Variante veloce: usa pasta corta che cuoce in 8 minuti, salta il croccante di pane.

Variante più ricca: aggiungi acciughe sciolte nell'olio o salsiccia sbriciolata.

SOSTITUZIONI POSSIBILI

- Broccoli → cavolfiore, bietole, cime di rapa, zucchine
- Ricotta salata → pecorino, parmigiano, feta sbriciolata
- Pane grattugiato → mandorle tritate, nocciole



CONSIGLIO DELLA BOTTEGA

Il pane raffermo non si butta mai: tostato in padella diventa "la mollica della nonna", il tocco che trasforma una pasta semplice in una cena vera. Costa zero e fa la differenza.



Cena 4 — Frittata salva-frigo con quello che resta

Quando usarla: giovedì. È la cena progettata per usare quello che è avanzato dalle cene precedenti.

INGREDIENTI BASE

- 5-6 uova
- 40 g di parmigiano grattugiato
- Sale, pepe
- Olio EVO o un filo di burro

+ QUELLO CHE RESTA IN FRIGO (SCEGLI 2-3 VOCI)

- Verdure cotte avanzate (zucchine, broccoli, bietole)
- Patate lessate o cotte
- Pezzi di formaggio aperto
- Affettati avanzati a striscioline
- Erbe aromatiche

PREPARAZIONE PASSO PASSO

- Sbatti le uova con sale, pepe, parmigiano.
- In padella antiaderente, scalda olio. Se hai verdure crude rimaste (es. zucchine), saltale 5 minuti.
- Aggiungi le verdure / patate / formaggio nella padella con le uova.
- Versa il composto, cuoci a fuoco medio-basso 5 minuti.
- Gira (con il coperchio o un piatto) e cuoci altri 3-4 minuti.
- Servi a fette, con insalata a parte (se ti è rimasta dalla cena 1).

Tempo stimato: 15 minuti

Cosa consumare prima: tutti i piccoli avanzi del frigo: verdure cotte, formaggi aperti, fette di prosciutto solitarie.

Variante veloce: frittata di sole uova e formaggio, in 8 minuti.

Variante più ricca: sotto la frittata, stendi una base di patate a fette sottili. Diventa una "tortilla" in stile italiano.

SOSTITUZIONI POSSIBILI

- Uova → 4 uova + 2 albumi se vuoi alleggerire
- Parmigiano → pecorino, grana, qualsiasi formaggio stagionato
- Verdure cotte → tutto ciò che hai



CONSIGLIO DELLA BOTTEGA

La frittata è il piatto democratico della bottega: ci entra tutto. Non serve seguire una ricetta. **Apri il frigo, conta quante uova hai, e fai.** È la cena che ti salva dal "buttare".



Cena 5 — Focaccia farcita della bottega, fresca e veloce

Quando usarla: venerdì. Cena sfiziosa, semplice, perfetta per chiudere la settimana.

INGREDIENTI

- 1 focaccia grande (o 4 piadine)
- 200 g di formaggio fresco (stracchino, primosale, mozzarella)
- Verdure a piacere: pomodorini, rucola, zucchine grigliate, peperoni arrostiti
- 80 g di affettato (prosciutto crudo, bresaola, cotto)
- Olive, basilico, origano
- Olio EVO

PREPARAZIONE PASSO PASSO

- Forno a 180°C. Scalda la focaccia 5 minuti.
- Taglia la focaccia a metà nello spessore (apri come un sandwich).
- Sulla base spalma il formaggio fresco.
- Aggiungi affettato, verdure, olive, foglie di basilico.
- Chiudi, schiaccia leggermente, taglia a quadrotti.
- Servi con un'insalata semplice di stagione a parte.

Tempo stimato: 15 minuti

Cosa consumare prima: formaggi freschi aperti, affettati aperti, verdure cotte avanzate.

Variante veloce: piadina aperta tipo "wrap", arrotolata.

Variante più ricca: focaccia farcita + tagliere di formaggi e affettati al centro tavola.

SOSTITUZIONI POSSIBILI

- Focaccia → piadina, pane casereccio aperto, pizza bianca
- Stracchino → robiola, mozzarella, hummus per la versione veg
- Affettato → uovo sodo a fette, formaggio in più



CONSIGLIO DELLA BOTTEGA

Il venerdì sera vince chi cucina meno. La focaccia farcita è "**cena vera senza fare la cena**". Mettila al centro tavola e lascia che ognuno componga la sua.

Scheda Sostituzioni della Bottega

Il metodo 5F vive di flessibilità. Quando manca un ingrediente, non si annulla la cena: si scambia.

Ecco la tabella che usiamo dietro il banco quando un cliente ci dice «*ma non ho la ricotta, cosa faccio?*».

1. Verdure delicate

INGREDIENTE	PUOI SOSTITUIRLO CON	QUANDO USARLO	CONSIGLIO DELLA BOTTEGA
Lattuga	Songino, rucola, misticanza	In tutte le insalate	<i>La rucola dà più carattere, la lattuga è più dolce</i>
Pomodori freschi	Pomodorini, datterini, pomodori secchi reidratati	Pasta, insalate, bruschette	<i>Fuori stagione meglio pomodorini, sono più stabili</i>
Zucchine	Asparagi, fagiolini, fiori di zucca	Padella, forno, pasta	<i>Le zucchine scure tengono meglio la cottura</i>
Basilico	Menta, prezzemolo, erba cipollina	A crudo, fine cottura	<i>Menta su pomodori e formaggio: prova, funziona</i>

2. Verdure resistenti

INGREDIENTE	PUOI SOSTITUIRLO CON	QUANDO USARLO	CONSIGLIO DELLA BOTTEGA
Broccoli	Cavolfiore, cime di rapa, verza	Pasta, contorni, zuppe	<i>Cuocili in poca acqua, restano più verdi</i>
Patate	Zucca, carote, topinambur	Forno, purè, lessate	<i>La zucca al forno cuoce in metà tempo</i>
Carote	Sedano rapa, finocchi, ravanelli	Crude o cotte sottili	<i>Le carote crude nelle insalate danno croccante</i>
Cavoli	Verza, cavolfiore, cavolo nero	Zuppe, ripassati in padella	<i>Il cavolo nero ama l'aglio e l'olio buono</i>

3. Formaggi freschi

INGREDIENTE	PUOI SOSTITUIRLO CON	QUANDO USARLO	CONSIGLIO DELLA BOTTEGA
Ricotta	Stracchino, robiola, fiocchi di latte	Pasta, ripieni, dolci	<i>Ricotta + scorza di limone = piatto pronto</i>
Mozzarella	Primosale, fior di latte, straciatella	Insalate, focacce	<i>Fai sgocciolare la mozzarella 10 min prima di usarla</i>
Stracchino	Robiola, crescenza, taleggio giovane	Su pane, in padella	<i>Sciogli stracchino su pasta calda: salsa istantanea</i>
Feta	Primosale, caprino, ricotta salata	Insalate, panini	<i>La feta è più sapida: usane meno</i>

4. Formaggi più saporiti

INGREDIENTE	PUOI SOSTITUIRLO CON	QUANDO USARLO	CONSIGLIO DELLA BOTTEGA
Parmigiano	Grana, pecorino, ricotta salata	Pasta, frittate, gratin	<i>Il pecorino è più deciso, usane un po' meno</i>
Pecorino	Parmigiano, ricotta salata stagionata	Pasta, su verdure	<i>Il pecorino sardo dolce è perfetto sulle fave</i>
Provola	Scamorza, caciotta, mozzarella matura	Forno, gratin, panini	<i>La provola affumicata trasforma una pizza bianca</i>
Caciotta	Primosale stagionato, toma fresca	Tagliere, panini, insalate	<i>Tagliala spessa, il sapore esce</i>

5. Pane, focacce e basi semplici

INGREDIENTE	PUOI SOSTITUIRLO CON	QUANDO USARLO	CONSIGLIO DELLA BOTTEGA
Pane casereccio	Pane integrale, pane di segale, baguette	Bruschette, panini, crostoni	<i>Il pane raffermo tostato è spesso meglio del pane fresco per le bruschette</i>
Focaccia	Piadina, pizza bianca, pane in cassetta	Cena sfiziosa, farcita	<i>Scalda la focaccia in forno, meglio che al microonde</i>
Pane grattugiato	Mandorle tritate, granella di nocciole, corn flakes sbriciolati	Gratin, croccante su pasta	<i>Tostalo in padella prima dell'uso</i>
Crostini	Taralli, grissini, schiacciatine	Aperitivi, zuppe	<i>Sui passati di verdura i crostini cambiano tutto</i>

6. Legumi, uova e proteine semplici

INGREDIENTE	PUOI SOSTITUIRLO CON	QUANDO USARLO	CONSIGLIO DELLA BOTTEGA
Ceci	Cannellini, lenticchie, fagioli borlotti	Zuppe, insalate, polpette	<i>I ceci tostati al forno sono lo snack della settimana</i>
Uova	Tofu, formaggio fresco, legumi schiacciati	Frittate, polpette, ripieni	<i>Per le frittate, 1 uovo a persona + 1 "per la padella"</i>
Tonno in scatola	Sgombro, salmone in scatola, ceci	Insalate, pasta fredda	<i>Scolalo bene, sennò bagna tutto</i>
Prosciutto cotto	Bresaola, fesa di tacchino, prosciutto crudo	Panini, insalate, focacce	<i>Compralo affettato spesso, tieni più sapore</i>

7. Condimenti e parte croccante

INGREDIENTE	PUOI SOSTITUIRLO CON	QUANDO USARLO	CONSIGLIO DELLA BOTTEGA
Olive nere	Olive verdi, capperi, pomodori secchi	Insalate, pasta, focacce	<i>Le olive denocciolate fanno risparmiare tempo, le altre più gusto</i>
Capperi	Olive, acciughe, cetriolini	Salse, pasta, insalate	<i>Sciacquali se sono sotto sale</i>
Noci	Mandorle, nocciole, pinoli, semi misti	Insalate, pasta, crostini	<i>Tostale 2 minuti in padella, sapore triplicato</i>
Aceto	Limone, aceto balsamico, vino bianco	Insalate, riduzioni	<i>Il limone alleggerisce le insalate estive</i>

LA FORMULA SALVA-CENA

Quando non sai cosa cucinare, usa questa formula:

BASE + VERDURA + PARTE CREMOSA/SAPORITA
+ PARTE CROCCANTE + CONDIMENTO

Sempre 5 elementi. Sempre una cena vera.

5 combinazioni pratiche con la Formula Salva-Cena

- **Combo 1 – Pasta veloce**
Pasta + zucchine + stracchino + pane tostato + olio EVO e basilico
- **Combo 2 – Piatto unico**
Farro + pomodorini + feta + olive + olio EVO e origano
- **Combo 3 – Cena fredda estiva**
Pane raffermo + pomodori + mozzarella + cipolla rossa + olio EVO e basilico (panzanella!)
- **Combo 4 – Salva-frigo**
Patate lesse + verdura cotta avanzata + uovo sodo + crostini + olio EVO e prezzemolo
- **Combo 5 – Cena sfiziosa**
Focaccia + rucola + caprino + prosciutto crudo + olio EVO e pepe



CONSIGLIO DELLA BOTTEGA

Memorizza questa formula. Una volta che ti entra in testa, non avrai più bisogno di ricette per le cene infrasettimanali. Apri il frigo, conti 5 elementi, ceni.

Planner Riassuntivo delle 5 Cene

 **Nota.** Questo menù può essere adattato alla stagione usando la scheda sostituzioni e la tabella stagionale.

PLANNER — VERSIONE GIÀ COMPILATA

GIORNO	CENA	INGREDIENTI PRINCIPALI	COSA CONSUMARE PRIMA	TEMPO	ALTERNATIVA VELOCE	NOTE
Lunedì	Insalatona della Bottega con uovo morbido e crostoni	Insalata, pomodorini, uova, primosale, pane	Insalata a foglia, pomodorini più maturi, basilico	15 min	Insalatona senza uovo, con tonno	Tosta bene il pane
Martedì	Zucchine al forno con stracchino e pomodorini confit	Zucchine, pomodorini, stracchino, pane	Zucchine, pomodorini rimasti, stracchino aperto	30 min (5 attivi)	Zucchine in padella in 10 min	Sale sulle zucchine all'inizio
Mercoledì	Pasta con broccoli e ricotta salata	Pasta, broccoli, ricotta salata, pane rafferma	Broccoli, pane rafferma per il croccante	25 min	Pasta + broccoli senza croccante	Cuoci broccoli nell'acqua della pasta
Giovedì	Frittata salva-frigo	Uova, parmigiano, avanzi del frigo	Verdure cotte avanzate, formaggi aperti, affettati	15 min	Frittata di sole uova e formaggio	Apri il frigo prima di decidere il "ripieno"
Venerdì	Focaccia farcita della bottega	Focaccia, formaggio fresco, affettato, verdure	Formaggi freschi rimasti, verdure cotte avanzate	15 min	Piadina aperta a wrap	Scalda la focaccia in forno, meglio che al microonde

PLANNER — VERSIONE VUOTA · COMPILA LA TUA SETTIMANA

GIORNO	CENA	INGREDIENTI PRINCIPALI	COSA CONSUMARE PRIMA	TEMPO	ALTERNATIVA VELOCE
Lunedì	_____	_____	_____	_____ min	_____
Martedì	_____	_____	_____	_____ min	_____
Mercoledì	_____	_____	_____	_____ min	_____
Giovedì	_____	_____	_____	_____ min	_____
Venerdì	_____	_____	_____	_____ min	_____



CONSIGLIO DELLA BOTTEGA

La domenica sera, 10 minuti con questo planner valgono tutta la settimana che verrà.
Stampalo, plastificalo, attaccalo all'anta del frigo.

IO

SEZIONE 10 — CONCLUSIONE

Una settimana più leggera

Quello che hai in mano non è un libro di ricette. Non è una dieta. Non è un manuale di cucina creativa.

È **un modo di pensare la settimana**, che noi della bottega vediamo funzionare da anni davanti agli occhi: dei clienti che tornano sorridendo, di quelli che ci dicono *«da quando faccio così non butto più niente»*, di quelli che entrano sicuri e sanno già cosa portare a casa.

*Il Metodo 5F non ti chiede di cucinare meglio.
Ti chiede solo di arrivare all'ora di cena con un piano.*

E quando ce l'hai, tutto cambia:

- Apri il frigo e sai cosa preparare.
- La spesa diventa più corta, più mirata, più economica.
- Il cibo non finisce nella spazzatura.
- La sera non è più *«cosa cucino?»*, ma *«stasera tocca a questa cena»*.
- Mangi più fresco, più semplice, più vero.

Non serve essere perfetti. Una settimana farai 5 cene su 5, un'altra solo 3. Va benissimo. Il metodo è elastico, **fatto per la vita reale, non per le copertine delle riviste**.

Ricordati le 5 F

Fresco — scegli ingredienti veri, di stagione.

Furbo — una spesa pensata, non una spesa piena.

Facile — ricette che puoi davvero fare alle 19:30.

Flessibile — sostituisci, non bloccarti.

Frigo Zero Sprechi — il frigo è un orologio, rispetta i tempi.

Adatta tutto a quello che trovi di bello in bottega questa settimana. La stagione decide il menù: tu metti l'ordine. Tra qualche settimana non avrai più bisogno di rileggere la guida. **Il metodo sarà nelle tue mani**, come quelle di chi sta dietro un banco da una vita.

II

SEZIONE 11 — ISTRUZIONI D'USO

Come usare questo prodotto

Sette passi semplici. Nient'altro. Segui quest'ordine la prima volta, poi sarà automatico.

1. Leggi prima il Metodo 5F

Vai alla Sezione 2 e leggila tutta d'un fiato. Senza queste 5 parole in testa, il resto della guida è solo un insieme di tabelle. Con le 5 F dentro, ogni pagina ha senso.

2. Stampa la checklist

Vai alla Sezione 3 e stampa la *"Checklist Prima della Spesa"*. Attaccala dentro l'anta di un mobile della cucina o sul frigo. È il primo strumento da usare ogni volta che stai per uscire.

3. Fai la lista spesa

Apri la *"Lista Spesa Unica per le 5 Cene"*. Scegli se cucinare per 2 o per 4 persone. Copia o stampa quella colonna. Quella è la tua spesa della settimana, già pronta.

4. Organizza il frigo appena torni a casa

Usa il *"Planner Frigo per Priorità"*. Bastano 10 minuti per sistemare la spesa per tempo d'uso: davanti ciò che soffre di più, dietro ciò che può aspettare.

5. Segui le 5 cene

Cucina nell'ordine proposto: lunedì insalatona, martedì zucchine, mercoledì pasta, giovedì frittata salva-frigo, venerdì focaccia farcita. L'ordine non è casuale: serve a usare gli ingredienti nel momento giusto.

6. Usa le sostituzioni se manca qualcosa

Quando un ingrediente non c'è, non ti piace o non è di stagione, apri la *"Scheda Sostituzioni della Bottega"* e usa la Formula Salva-Cena. Non bloccarti: il metodo è flessibile.

7. Ripeti ogni settimana, adattando alla stagione

Il vero valore di questa guida non è la singola settimana, ma la routine. Ogni domenica sera:

- 10 minuti per controllare il frigo;
- 10 minuti per preparare la lista spesa;
- 10 minuti per organizzare il planner delle cene.

Trenta minuti che ti restituiscono tempo, ordine e meno stress durante la settimana.



CONSIGLIO DELLA BOTTEGA

La prima settimana sembrerà di seguire un manuale. Alla terza, ti accorgerai che farai tutto quasi da sola, senza più aprire la guida. **È lì che il metodo ha vinto.**



Buona spesa, e buone cene.

La Cucina Della Bottega

by Sa Buttega Antiga

