

LA CUCINA DELLA BOTTEGA



KIT DIGITALE PREMIUM

Cosa Cucino *Stasera?*

*Il kit **Frigo Furbo** della Bottega
per organizzare il frigo, conservare meglio la spesa fresca
e preparare cene semplici con quello che hai già.*

— IL METODO —

S • C • C

SISTEMA • CONSERVA • COMBINA



di

SA BUTTEGA ANTIGA

Cosa trovi in questo kit

Un piccolo prontuario da tenere in cucina — pensato per essere *letto in poco tempo* e usato ogni settimana. Ogni sezione risolve un pezzo del solito problema: **spesa fatta, frigo pieno, ma nessuna idea per cena**.

1

Guida Frigo Furbo

La mini-guida di partenza per fermare gli sprechi in cucina.

2

Metodo S.C.C.

Sistema, Conserva, Combina — il cuore del kit in tre passi semplici.

3

Mappa del Frigo

Dove va ogni cosa, per far durare di più la spesa fresca.

4

Semaforo del Fresco

Un colpo d'occhio per capire cosa consumare prima.

5

Tabella Conservazione Ingredienti

Durate indicative, segnali da controllare e idee per usarli.

6

Matrice Combina-Cena

“Se hai questo, prepara questo”: 25 combinazioni pratiche.

7

25 Idee Cena Svuota-Frigo

Realistiche, veloci, con sostituzioni della bottega.

8

Planner Frigo Settimanale

La pagina stampabile per organizzare la settimana.

9

Scheda Controllo Freschi

Per tenere d'occhio cosa hai in frigo e cosa scade prima.

10

Scheda Sostituzioni della Bottega

Se manca qualcosa, cosa puoi usare al suo posto.

Sa Buttega Antiga

Introduzione

Frigo pieno, testa vuota (e sono le 19:30)

Succede più o meno così. Si va a fare la spesa con le migliori intenzioni: verdure di stagione, un bel pane, dei formaggi freschi, la frutta che serve per la settimana, magari qualche uovo, un po' di legumi. Si torna a casa, si riempie il frigo con soddisfazione, e per un attimo sembra tutto sotto controllo.

Poi arriva mercoledì. Poi arriva giovedì. E alle sette e mezza di sera, davanti al frigo aperto, torna sempre la stessa domanda: “**Cosa cucino stasera?**”. Il frigo è pieno, eppure sembra che non ci sia niente. L'insalata comincia ad appassire. Il pane si è indurito. Le zucchine non le abbiamo ancora toccate. Qualcosa finirà, come al solito, nel bidone.

Non è una questione di tempo. Non è una questione di volontà. È una questione di *sistema*. Chi ha vissuto in una bottega lo sa: il fresco non si gestisce a memoria, si gestisce con un **ordine semplice**. Sapere dove va ogni cosa, quanto dura, e cosa può diventare stasera.

*Questo kit non è un ricettario complicato. Non ti chiederà di comprare ingredienti che non hai, né di seguire tecniche da chef. È un **metodo pratico** per togliere stress alla cena e ridare valore a quello che hai già in frigo.*

Cosa cambia dopo questo kit

Dopo aver messo in pratica il **Metodo S.C.C. della Bottega** — Sistema, Conserva, Combina — succedono tre cose molto semplici:

- Apri il frigo e capisci in **10 secondi** cosa devi consumare prima.
- Frutta, verdura, pane e formaggi durano **di più**, perché sono al posto giusto.
- La cena si decide **senza panico**, con quello che hai già, in poco tempo.

E soprattutto: si butta meno. Meno cibo, meno soldi, meno pensieri. Che è, in fondo, il motivo per cui una bottega di paese ha sempre funzionato bene.

Piccola nota importante. Le durate indicate in questo kit sono *indicative* e possono variare in base alla temperatura del frigo, alla freschezza iniziale del prodotto e alla stagione. **Controlla sempre odore, colore, consistenza e data di scadenza.** Se un alimento mostra segni di alterazione — muffa, odore anomalo, cambio di colore o consistenza — **va eliminato**. Nel dubbio, meglio non consumare.

Il Metodo S.C.C. della Bottega

Tre passi. Tre parole. Un modo semplice per non buttare più cibo e non arrivare più a cena senza idee.

SISTEMA

S

Organizza il frigo **per vedere subito** cosa hai. Ogni ingrediente ha una zona, ogni zona ha una regola. Quello che va consumato prima sta davanti, in vista. Quello che può aspettare sta dietro.

Risultato: apri il frigo e capisci in dieci secondi cosa portare in tavola stasera.

◆ *Meno improvvisazione, più chiarezza.*

CONSERVA

C

Ogni cosa dura di più se sta al posto giusto. L'insalata avvolta in un canovaccio, il pane in un sacchetto di tela, i formaggi freschi ben chiusi, le uova lontano dalla porta. Piccole regole di bottega, grandi risultati.

Controlla sempre odore, colore e consistenza: se qualcosa non convince, meglio eliminarlo.

◆ *Il fresco resta fresco più a lungo.*

COMBINA

C

Non serve una spesa nuova. La cena si costruisce con quello che hai già: due verdure, un uovo, un pezzo di pane, un po' di formaggio, una manciata di legumi. La *Matrice Combina-Cena* ti guida passo passo.

Cene semplici, realistiche, adatte a una serata normale — non da ristorante.

◆ *Basta improvvisare. Adesso sai cosa fare.*

◆ Sistema · Conserva · Combina ◆

Tre passi che, messi in fila, cambiano il modo di gestire la spesa.

La Mappa del Frigo

Il frigo non è un contenitore unico: ha zone con temperature diverse. Sapere **dove va ogni cosa** è il primo passo del Metodo S.C.C. — e da solo può farti buttare molto meno cibo.

➤ RIPIANO ALTO	Avanzi cotti, verdure cotte, piatti pronti, cibi già aperti (ben coperti).	<i>zona più mite</i>
➤ RIPIANO CENTRALE	Formaggi freschi (ricotta, mozzarella, primosale), yogurt, latticini aperti.	<i>temperatura media</i>
➤ RIPIANO BASSO	Uova (meglio nella loro confezione), ingredienti da consumare prima, freschi delicati.	<i>zona più fredda</i>
➤ CASSETTI VERDURA	Verdure e insalate (in canovaccio o sacchetto forato), carote, zucchine, melanzane.	<i>umidità maggiore</i>
➤ PORTA DEL FRIGO	Salse, marmellate, burro, prodotti già aperti stabili. <i>Non uova né freschi delicati.</i>	<i>zona più calda</i>
➤ FUORI DAL FRIGO	Pane (in sacchetto di tela o carta), patate e cipolle (luogo asciutto e buio), frutta non ancora matura, pomodori a temperatura ambiente.	<i>dispensa asciutta</i>

Il Semaforo del Fresco

Un colpo d'occhio, tre colori. Il semaforo del fresco è il modo più veloce per capire, ogni sera, **cosa consumare prima**. Appendi questa pagina all'anta del frigo e usala per orientarti.



ROSSO

Da consumare
SUBITO

Se è in zona rossa, va in tavola oggi o domani.

- Insalata già lavata o leggermente appassita
- Pomodori maturi al punto giusto
- Frutta molto matura (banane, pere, pesche)
- Formaggi freschi vicini alla scadenza
- Verdure cotte avanzate dei giorni scorsi
- Pane del giorno prima ormai indurito



GIALLO

Nei prossimi
2-3 GIORNI

Ancora in ottima forma, ma pianifica quando usarlo.

- Zucchine e melanzane sode
- Ricotta e mozzarella aperte da poco
- Uova acquistate a metà settimana
- Pane fresco del giorno o del giorno prima
- Insalata ancora integra nel cassetto
- Frutta a giusta maturazione



VERDE

PUÒ
ASPETTARE

Ingredienti che tengono bene qualche giorno.

- Carote, sedano, cavoli, finocchi
- Patate e cipolle (fuori dal frigo)
- Uova appena acquistate
- Formaggi stagionati ben chiusi
- Legumi cotti da poco, ben coperti
- Frutta ancora acerba

Ricorda. Anche in zona “verde”, controlla sempre *odore, colore e consistenza* prima di consumare. Se un alimento presenta muffa, odore acido, patina o cambia consistenza in modo anomalo, va eliminato — anche se non è ancora scaduto.

Tabella Conservazione Ingredienti Freschi

Durate *indicative*, pensate per un uso domestico normale. Possono variare in base a freschezza iniziale, temperatura del frigo e stagione. Controlla sempre i segnali dell'ingrediente.

Ingrediente	Dove conservarlo	Durata indicativa	Segnale da controllare	Idea per usarlo
Pomodori	Fuori frigo, se maturi in frigo	3-5 giorni	Pelle raggrinzita, muffa, macchie molli	Bruschette, sugo veloce, insalata con pane
Zucchine	Cassetto verdura	4-6 giorni	Punte molli, macchie scure, buccia appassita	Frittata, pasta veloce, zucchine al forno
Melanzane	Cassetto verdura	4-6 giorni	Buccia raggrinzita, parti molli	Pasta alla norma semplice, melanzane al forno
Insalata	Cassetto, in canovaccio	3-5 giorni	Foglie molli, viscide, macchie scure	Insalatona, bowl con legumi, panino ricco
Carote	Cassetto verdura	1-2 settimane	Molli al tatto, macchie scure	Julienne cruda, minestrone, vellutata
Patate	Dispensa asciutta e buia	2-3 settimane	Germogli, macchie verdi, parti molli	Patate al forno, purè, sformato con formaggio
Cipolle	Dispensa asciutta, non con patate	2-4 settimane	Parti molli, muffa, odore forte	Base di ogni sugo, cipolle in agrodolce
Frutta matura	Fuori frigo o ripiano frigo	2-4 giorni	Macchie scure molli, muffa, fermentazione	Frullato, macedonia, dolce veloce con pane
Pane	Sacchetto di tela o carta	2-3 giorni morbido	Muffa, umidità, odore acido	Bruschette, panzanella, pane tostato con uovo
Ricotta	Ripiano centrale, ben chiusa	2-3 giorni dopo apertura	Sierosità eccessiva, odore acido, muffa	Ricotta con verdure, pasta cremosa, tortino
Mozzarella	In acqua, ripiano centrale	1-3 giorni dopo apertura	Acqua torbida, patina, odore acido	Insalata con pomodoro, panino, teglia veloce
Primosale	Ripiano centrale, ben chiuso	3-5 giorni dopo apertura	Patina, muffa, cambio di colore	Insalata calda, con verdure grigliate, in frittata
Uova	Ripiano basso, nella confezione	Consulta data sulla confezione	Guscio incrinato, odore anomalo alla rottura	Frittata, uovo in camicia, uova sode per bowl
Tabella Conservazione Ingredienti Freschi				Sa Buttega Antiga
Legumi cotti	Contenitore chiuso,	2-3 giorni	Odore acido, patina,	Bowl, zuppa veloce, insalata

Matrice “Se Hai Questo, Prepara Questo”

Il cuore del **Combina** del Metodo S.C.C. Guarda cosa hai già in frigo, cerca l'ingrediente nella prima colonna, aggiungi quello che serve — e sai cosa portare in tavola stasera. Realistico, veloce, senza spesa nuova.

Se hai	Aggiungi	Puoi preparare	Tempo
Zucchine	Uova, formaggio	Frittata veloce di zucchine	15 min
Pane raffermo	Pomodori, olio, basilico	Bruschette complete della bottega	10 min
Ricotta	Verdure cotte, pane	Piatto unico fresco con crostini	10 min
Patate	Formaggio, cipolla	Cena al forno semplice	40 min
Insalata	Legumi, uovo sodo	Bowl veloce svuota-frigo	10 min
Pasta	Zucchine, ricotta	Primo salva-cena cremoso	15 min
Melanzane	Pomodoro, mozzarella	Melanzane in teglia semplici	35 min
Uova	Pane, pomodoro	Uovo in padella con bruschetta	10 min
Legumi cotti	Cipolla, pomodoro	Zuppa svuota-dispensa	20 min
Pomodori	Pane, mozzarella	Panzanella morbida	10 min
Primosale	Verdure grigliate	Piatto della bottega tiepido	20 min
Mozzarella	Pomodoro, basilico	Caprese di stagione	5 min
Verdure cotte	Uova, formaggio	Frittata svuota-frigo	15 min
Cous cous	Verdure, ceci	Cous cous fresco della bottega	15 min
Riso avanzato	Uova, verdure	Riso saltato in padella	10 min
Pane + formaggio	Verdure crude	Tagliere serale rustico	5 min
Carote	Legumi, limone	Insalata di legumi e carote	10 min
Cipolle	Uova, pane	Frittata di cipolle con crostini	15 min
Patate + uova	Cipolla	Tortilla della bottega	25 min
Pasta + verdure cotte	Olio, formaggio	Pasta ripassata svuota-frigo	15 min
Insalata + primosale	Pane tostato	Piatto unico fresco	5 min
Pane + ricotta	Pomodori, olio	Bruschette con ricotta	10 min

Matrice Combini: 15 combinazioni

Se la Bottega Antiga

25 Idee Cena Svuota-Frigo

Idee realistiche, adatte a una serata normale. Ogni cena ha un tempo indicativo, una difficoltà, e — importante — **cosa ti fa salvare** dal frigo. Le sostituzioni della bottega ti dicono cosa usare se ti manca qualcosa.

◆ CENE CON VERDURE

1. Frittata di zucchine della bottega

🕒 15 min

★ Facile

Ingredienti: 2 zucchine, 3 uova, un pizzico di sale, un cucchiaino di formaggio grattugiato, olio.

1. Taglia le zucchine a rondelle sottili e cuocile in padella con poco olio.
2. Sbatti le uova con sale e formaggio.
3. Versa le uova sulle zucchine, abbassa la fiamma.
4. Copri per 3-4 minuti, gira e cuoci l'altro lato.

Salva dal frigo: zucchine mature **Sostituzione:** al posto delle zucchine, patate lesse a fette

Zero sprechi: avanzata? Tra due fette di pane, panino perfetto.

2. Melanzane in teglia semplici

🕒 35 min

★★ Media

Ingredienti: 1 melanzana, 200 g passata, mozzarella, olio, sale.

1. Taglia la melanzana a fette e cuocila in padella con poco olio.
2. In una teglia alterna melanzane, passata e mozzarella.
3. Concludi con un filo d'olio.
4. Inforna a 200° per 20 minuti finché non è dorata.

Salva dal frigo: melanzane e mozzarella prossime al termine **Sostituzione:** zucchine al posto della melanzana

Zero sprechi: serve fredda il giorno dopo, ancora buonissima.

3. Vellutata di carote della domenica sera

🕒 25 min

★ Facile

Ingredienti: 4 carote, 1 patata, 1 cipolla, brodo o acqua, olio, sale.

1. Taglia carote, patata e cipolla a pezzi.
2. Rosola brevemente la cipolla, aggiungi il resto.
3. Copri con acqua o brodo, cuoci 20 minuti.
4. Frulla, aggiusta di sale, servi con crostini.

Salva dal frigo: carote un po' molli **Sostituzione:** zucca o zucchine al posto di parte delle carote

Zero sprechi: il pane raffermo diventa crostino perfetto.

4. Insalata calda di verdure e primosale

🕒 20 min

★ Facile

◆ CENE CON PANE

5. Bruschette complete della bottega

🕒 10 min

★ Facile

Ingredienti: pane raffermo, pomodori maturi, aglio, olio, basilico, sale.

1. Tosta le fette di pane in padella o in forno.
2. Strofini leggermente con l'aglio.
3. Copri con pomodori a dadini conditi con olio e sale.
4. Aggiungi basilico spezzato a mano.

Salva dal frigo: pane del giorno prima, pomodori maturi **Sostituzione:** ricotta al posto del pomodoro

Zero sprechi: il pane duro qui è un ingrediente, non un problema.

6. Panzanella morbida di stagione

🕒 15 min

★ Facile

Ingredienti: pane raffermo, pomodori, cipolla dolce, olio, aceto, basilico.

1. Ammolla il pane in acqua e aceto, poi strizza bene.
2. Taglia pomodori e cipolla a pezzetti.
3. Mescola tutto con olio, sale e basilico.
4. Lascia riposare 10 minuti prima di servire.

Salva dal frigo: pane vecchio di 2-3 giorni **Sostituzione:** aggiungi mozzarella o primosale a dadini

Zero sprechi: più il pane è raffermo, meglio riesce.

7. Pane, uovo e pomodoro in padella

🕒 10 min

★ Facile

Ingredienti: 2 fette di pane, 2 uova, un pomodoro, olio, sale.

1. Tosta il pane in padella.
2. Nella stessa padella cuoci le uova all'occhio di bue.
3. Adagia le uova sul pane.
4. Completa con pomodoro fresco a dadini e olio.

Salva dal frigo: uova a metà scadenza, pane del giorno prima **Sostituzione:** aggiungi una fetta di formaggio fresco

Zero sprechi: perfetto quando in frigo sembra non esserci niente.

8. Tagliere serale rustico

🕒 5 min

★ Facile

Ingredienti: pane, formaggi vari, verdure crude, un frutto di stagione.

1. Taglia il pane a fette generose.
2. Disponi i formaggi che hai in frigo.
3. Aggiungi verdure crude tagliate a bastoncino.
4. Completa con un frutto di stagione a fette.

Salva dal frigo: avanzi di formaggio, verdure crude, pane **Sostituzione:** un uovo sodo aggiunge sostanza

◆ CENE CON FORMAGGI FRESCHI

9. Ricotta e verdure cotte, in tavola in 10 minuti

🕒 10 min

★ Facile

Ingredienti: ricotta, verdure cotte avanzate, olio, pepe, pane.

1. Riscalda le verdure cotte in padella.
2. Distribuisci la ricotta in un piatto.
3. Adagia le verdure calde sopra.
4. Rfinisci con olio, pepe e pane tostato.

Salva dal frigo: ricotta aperta, verdure cotte del giorno prima **Sostituzione:** primosale a dadini al posto della ricotta

Zero sprechi: è la cena regina del riciclo intelligente.

10. Caprese di stagione

🕒 5 min

★ Facile

Ingredienti: mozzarella, pomodori, basilico, olio, sale.

1. Taglia mozzarella e pomodori a fette.
2. Alterna in un piatto piano.
3. Condisci con olio e sale.
4. Completa con foglie di basilico spezzate a mano.

Salva dal frigo: mozzarella a fine settimana **Sostituzione:** burrata o primosale

Zero sprechi: il liquido della mozzarella? Un cucchiaino nel sugo il giorno dopo.

11. Sformato di patate e formaggio

🕒 40 min

★★ Media

Ingredienti: 3 patate, primosale o mozzarella, latte q.b., pangrattato.

1. Lessa le patate e schiacciale con un po' di latte.
2. Distribuisci metà del composto in una teglia.
3. Aggiungi il formaggio a dadini, poi copri con il resto.
4. Spolvera di pangrattato e inforna a 200° per 20 minuti.

Salva dal frigo: patate che germogliano leggermente (rimuovi i germogli) **Sostituzione:** ricotta al posto del primosale

Zero sprechi: avanzato è ottimo tiepido a pranzo.

12. Tortino di ricotta e verdure

🕒 30 min

★★ Media

Ingredienti: 250 g ricotta, verdure cotte, 2 uova, formaggio grattugiato, pangrattato.

1. Mescola ricotta, uova, formaggio grattugiato e verdure a pezzetti.
2. Versa in una teglia unta e spolverata di pangrattato.
3. Livella la superficie e aggiungi pangrattato sopra.
4. Cuoci in forno a 180° per 20-25 minuti.

Salva dal frigo: ricotta e verdure cotte del giorno prima **Sostituzione:** primosale sbriciolato al posto della ricotta

◆ CENE CON UOVA

13. Frittata svuota-frigo

🕒 15 min

★ Facile

Ingredienti: 3 uova, verdure cotte avanzate, formaggio grattugiato, sale.

1. Sbatti le uova con formaggio e sale.
2. Scalda le verdure in padella con poco olio.
3. Versa le uova sulle verdure.
4. Cuoci a fuoco basso finché non rassoda, poi gira.

Salva dal frigo: verdure cotte di 1-2 giorni **Sostituzione:** aggiungi ricotta per una versione più cremosa

Zero sprechi: è la cena più versatile del kit.

14. Tortilla della bottega

🕒 25 min

★★ Media

Ingredienti: 3 patate, 1 cipolla, 4 uova, olio, sale.

1. Taglia patate e cipolla a fette sottili.
2. Cuocile lentamente in padella con olio finché non sono morbide.
3. Sbatti le uova con sale, unisci alle patate.
4. Cuoci coperto, poi gira aiutandoti con un piatto.

Salva dal frigo: patate e cipolla della settimana **Sostituzione:** zucchine al posto di metà patate

Zero sprechi: perfetta anche fredda in gita o pausa pranzo.

15. Uova in purgatorio semplice

🕒 15 min

★ Facile

Ingredienti: 200 g passata, 2 uova, cipolla, pane, olio, sale.

1. Rosola la cipolla in padella con l'olio.
2. Aggiungi la passata e cuoci 5 minuti.
3. Rompi le uova direttamente nel sugo.
4. Copri e cuoci finché l'albume non è sodo. Servi con pane.

Salva dal frigo: passata aperta da usare **Sostituzione:** aggiungi peperoni o zucchine al sugo

Zero sprechi: il pane per pucciare è d'obbligo.

16. Uova sode in insalata di legumi

🕒 15 min

★ Facile

Ingredienti: 2 uova, legumi cotti, insalata, carote, olio, sale.

1. Cuoci le uova sode (circa 9 minuti dall'ebollizione).
2. Prepara insalata, legumi scolati e carote julienne.
3. Taglia le uova a spicchi e adagiale sopra.
4. Condisci con olio e sale.

◆ CENE CON PASTA, COUS COUS, RISO

17. Pasta cremosa zucchine e ricotta

🕒 15 min

★ Facile

Ingredienti: 160 g pasta, 2 zucchine, 3 cucchiaini di ricotta, olio, sale.

1. Cuoci la pasta in acqua salata.
2. Nel frattempo, salta le zucchine a rondelle in padella.
3. Stempera la ricotta con un mestolo d'acqua di cottura.
4. Scola la pasta, unisci a zucchine e ricotta, manteca.

Salva dal frigo: ricotta aperta, zucchine mature **Sostituzione:** primosale sbriciolato al posto della ricotta

Zero sprechi: conserva l'acqua di cottura, serve per ripassare gli avanzi.

18. Cous cous fresco della bottega

🕒 15 min

★ Facile

Ingredienti: 150 g cous cous, verdure a dadini, ceci cotti, olio, limone.

1. Prepara il cous cous secondo le indicazioni della confezione.
2. Taglia verdure crude o cotte a dadini piccoli.
3. Sgrana il cous cous con una forchetta.
4. Unisci verdure, ceci, olio e succo di limone.

Salva dal frigo: ceci cotti aperti, verdure di fine settimana **Sostituzione:** orzo o farro perlato già lessati

Zero sprechi: ottimo il giorno dopo, si compatta e si esalta.

19. Riso saltato svuota-frigo

🕒 10 min

★ Facile

Ingredienti: riso avanzato, 1 uovo, verdure a dadini, olio, sale.

1. Rosola le verdure in padella con poco olio.
2. Aggiungi il riso avanzato e mescola bene.
3. Sposta tutto da un lato, rompi l'uovo nell'altro.
4. Strapazza l'uovo e mescola con il resto.

Salva dal frigo: riso avanzato, uova a metà scadenza **Sostituzione:** orzo o farro cotti

Zero sprechi: il riso del giorno prima qui è la scelta migliore.

20. Pasta ripassata con verdure cotte

🕒 15 min

★ Facile

Ingredienti: 160 g pasta, verdure cotte avanzate, aglio, olio, formaggio grattugiato.

1. Lessa la pasta in abbondante acqua salata.
2. Scalda in padella un filo d'olio con l'aglio.
3. Aggiungi le verdure cotte e fai insaporire.
4. Salta la pasta in padella, completa con formaggio.

◆ CENE FREDDE VELOCI

21. Bowl fresca di legumi e verdure

🕒 10 min

★ Facile

Ingredienti: legumi cotti, insalata, carote, primosale, olio, limone.

1. Scola bene i legumi cotti.
2. Prepara insalata, carote julienne e primosale a dadini.
3. Unisci tutto in una ciotola grande.
4. Condisci con olio e succo di limone.

Salva dal frigo: legumi cotti aperti, primosale a fine settimana **Sostituzione:** uova sode al posto del formaggio

Zero sprechi: si prepara in anticipo e resta fresca in frigo per un pasto veloce.

22. Piatto della bottega freddo

🕒 10 min

★ Facile

Ingredienti: pane, formaggi misti, verdure crude, uovo sodo, olio.

1. Componi il piatto come un tagliere di bottega.
2. Aggiungi le verdure crude tagliate a pezzetti.
3. Metti al centro l'uovo sodo a spicchi.
4. Servi con pane rustico e un filo d'olio.

Salva dal frigo: avanzi di formaggio, pane raffermo **Sostituzione:** primosale al posto della mozzarella

Zero sprechi: quando fa caldo, cena senza accendere i fornelli.

23. Insalata di pane e pomodoro rustica

🕒 15 min

★ Facile

Ingredienti: pane raffermo, pomodori, cipolla, cetriolo, olio, aceto.

1. Bagna leggermente il pane con acqua e aceto, poi strizza.
2. Taglia pomodori, cipolla e cetriolo a pezzi.
3. Unisci tutto in una ciotola grande.
4. Condisci con olio, sale e lascia riposare 10 minuti.

Salva dal frigo: pomodori maturi, pane di 2-3 giorni **Sostituzione:** aggiungi mozzarella a dadini per un piatto unico

Zero sprechi: la cena più semplice della tradizione, zero sprechi per definizione.

◆ CENE DA FRIGO QUASI VUOTO

24. Pasta aglio, olio e quello che c'è

🕒 15 min

★ Facile

Ingredienti: 160 g pasta, 2 spicchi aglio, olio, pangrattato tostato, formaggio.

1. Cuoci la pasta in abbondante acqua salata.
2. Rosola l'aglio nell'olio in padella.
3. Tosta il pangrattato in padella asciutta.
4. Manteca la pasta con olio all'aglio e completa con pangrattato e formaggio.

Salva dal frigo: quando il frigo è davvero vuoto ma la dispensa ha l'essenziale

Sostituzione: aggiungi olive o capperi se li hai

Zero sprechi: il pangrattato è ottimo fatto in casa con pane raffermo frullato.

25. Uovo, pane e formaggio (la cena della bottega)

🕒 10 min

★ Facile

Ingredienti: 2 uova, 2 fette di pane, formaggio a scelta, olio, sale.

1. Tosta il pane in padella con un filo d'olio.
2. Cuoci le uova all'occhio di bue accanto al pane.
3. Adagia le uova sulle fette tostate.
4. Completa con formaggio a fette o grattugiato.

Salva dal frigo: le ultime uova, il pane del giorno prima, un pezzo di formaggio

Sostituzione: se hai un pomodoro, aggiungilo a dadini

Zero sprechi: la cena più antica della bottega. Semplice, vera, sufficiente.

◆ Fine delle 25 idee cena ◆

Il vero segreto. *Le migliori cene non sono quelle più elaborate: sono quelle che nascono da quello che hai già. Ogni volta che eviti di buttare qualcosa, la bottega vince un piccolo pezzo di battaglia contro lo spreco.*

Planner Frigo Settimanale

Stampa questa pagina, appendila all'anta del frigo o mettila sul frigorifero con una calamita. È il tuo **quadro di comando settimanale** per non buttare più cibo.

♦ COSA HO IN FRIGO

♦ COSA DEVO CONSUMARE PRIMA

♦ CENE POSSIBILI QUESTA SETTIMANA

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM

♦ COSA MANCA

♦ NOTE

Scheda Controllo Freschi

Usala una volta a settimana, magari il venerdì sera prima di fare la spesa del sabato. Ti farà vedere a **colpo d'occhio** cosa consumare per primo e cosa (con giudizio) va eliminato.

Ingrediente	Giorno acquisto	Consumare entro	Stato	Idea cena
			OK · Presto · Elimina	
			OK · Presto · Elimina	
			OK · Presto · Elimina	
			OK · Presto · Elimina	
			OK · Presto · Elimina	
			OK · Presto · Elimina	
			OK · Presto · Elimina	
			OK · Presto · Elimina	
			OK · Presto · Elimina	
			OK · Presto · Elimina	
			OK · Presto · Elimina	
			OK · Presto · Elimina	
			OK · Presto · Elimina	

Come si compila. Segna il giorno dell'acquisto, una data indicativa entro cui consumarlo (guidati dalla tabella conservazione), poi annerisci il quadratino dello stato attuale. Se lo stato è *Elimina*, il consiglio è di non consumare l'ingrediente e smaltirlo — soprattutto in caso di odore, colore o consistenza anomali.

Scheda Sostituzioni della Bottega

Non hai l'ingrediente esatto della ricetta? Niente panico. In bottega si è sempre lavorato con quello che c'è. Ecco cosa puoi usare al suo posto, senza stravolgere il piatto.

Se ti manca	Puoi usare	Funziona bene per
Zucchine	Melanzane, patate lesse, zucca cotta	Frittate, paste veloci, teglie al forno
Melanzane	Zucchine, funghi, peperoni	Teglie al forno, pasta con sugo, insalate calde
Pomodori	Passata, pomodori pelati, peperoni maturi	Bruschette, sughi veloci, cous cous freddo
Insalata	Cavolo cappuccio tagliato fine, spinacino, valeriana	Bowl, panini ricchi, contorni freschi
Pane fresco	Pane raffermo tostato, crackers rustici, gallette	Bruschette, tagliere serale, zuppe da pucciare
Ricotta	Primosale sbriciolato, formaggio spalmabile fresco	Ripieni, paste cremose, piatti freddi con verdure
Mozzarella	Primosale, burrata, scamorza fresca	Caprese, teglie al forno, panini
Primosale	Feta, mozzarella, ricotta salata	Insalate calde, bowl, piatti con verdure grigliate
Uova	In una teglia: latte + formaggio + pangrattato come legante	Sformati, tortini di verdura, polpette al forno
Patate	Zucca cotta, patate dolci, zucchine grosse	Tortini, purè, sformati, tortilla
Legumi cotti	Tra loro intercambiabili (ceci, fagioli, lenticchie, cannellini)	Insalate, zuppe, bowl, sughi rustici
Pasta	Cous cous, riso, orzo perlato, farro	Piatti freddi, bowl, insalate di cereali
Cous cous	Bulgur, quinoa, farro perlato, riso già cotto	Insalate fresche, bowl estive, contorni di verdure

*In una bottega vera, ogni ingrediente ha **almeno un fratello** che può sostituirlo. Non serve la ricetta perfetta: serve la ricetta possibile.*

Le 5 Regole del Frigo Furbo

Se dovessi dimenticare tutto il resto, ricorda queste cinque regole. Sono il cuore del Metodo S.C.C. — e da sole cambiano già come gestisci la spesa a casa.

1

Prima si guarda, poi si compra.

Un'occhiata al frigo prima di uscire di casa vale più di qualsiasi lista fatta di corsa. Comprare senza sapere cosa si ha già è la prima ragione di spreco.

2

Il fresco più delicato va in vista.

Insalata, formaggi freschi, verdure mature, avanzi cotti: davanti, sul ripiano alto. Se lo vedi, lo mangi. Se lo nascondi dietro, lo butti.

3

Ogni ingrediente deve avere una cena possibile.

Quando compri qualcosa, sappi già in che piatto lo userai. Se non hai un'idea per quell'ingrediente, probabilmente non ti serve davvero.

4

Il pane non si butta: si trasforma.

Il pane duro diventa bruschetta, panzanella, pangrattato, crostini per la vellutata. In bottega il pane vecchio è un ingrediente, non uno scarto.

5

Il frigo ordinato fa risparmiare tempo, soldi e pensieri.

Cinque minuti spesi bene la domenica valgono un'intera settimana senza panico alle 19:30. È il piccolo investimento più redditizio della cucina.



UN ULTIMO PENSIERO

“ *La cena giusta non deve essere
perfetta.
Deve solo salvarti la serata.* ”

*Non serve un frigo pieno di cose speciali per mangiare bene. Serve
un frigo **ordinato**, un metodo **semplice** e la voglia di dare valore
a quello che hai già.*

*Fai la spesa con calma, sistema il frigo con cura, e la cena diventerà
— quasi sempre — una cosa buona.*



Con cura,

La Cucina della Bottega

by SA BUTTEGA ANTIGA

◆ Metodo S.C.C. · Sistema · Conserva · Combina ◆