



La Borsa della Spesa

Per un acquisto conveniente e consapevole di prodotti sostenibili

STAGIONI IN TAVOLA



**CONSIGLI PRATICI PER UNA SPESA INTELLIGENTE,
ECONOMICA E STAGIONALE**

Fine inverno, zero sprechi!



BMTI

ITALMERCATI

ITALIAN WHOLESALE MARKET STRUCTURE



INDICE

CAPITOLO

01

Febbraio antispreco:
il decalogo de
La Borsa della Spesa

CAPITOLO

02

Cucinare nel camino:
come usare la brace di casa
per ortaggi e pesce

CAPITOLO

03

Buonissimi i legumi
Fanno bene alla salute e...
al nostro portafoglio



INDICE

CAPITOLO

04

I consigli delle
nostre nutrizioniste
sui prodotti di stagione

CAPITOLO

05

Le ricette dello Chef
Donato Carra



La Borsa della Spesa®



FEBBRAIO ANTISPRECO IL DECALOGO DE LA BORSA DELLA SPESA

Il 5 febbraio si è celebrata la **Giornata nazionale di prevenzione dello spreco alimentare**, un'occasione preziosa per fermarsi a riflettere su quanto le nostre scelte quotidiane possano contribuire concretamente a uno stile di vita più sostenibile. **Fare attenzione a ciò che mettiamo nel carrello è un gesto semplice, ma ha un grande valore: aiuta a risparmiare, a mangiare meglio e a rispettare il lavoro di chi produce il cibo.** Lo spreco alimentare, infatti, nasce spesso da piccole distrazioni quotidiane, non da cattive abitudini. Basta qualche accortezza per evitarlo e **trasformare la spesa in una scelta più intelligente e consapevole.**

Per ringraziare chi segue il servizio e fa parte della nostra **community**, abbiamo preparato questo decalogo esclusivo: **dieci consigli pratici**, facili da seguire ogni giorno. Perché scegliere bene cosa portare in tavola significa **prendersi cura di sé, della propria famiglia e anche dell'ambiente.**



10 gesti semplici per mangiare bene, spendere meglio e non buttare nulla

1. Controlla sempre cosa hai già in casa

Prima di fare la spesa, verifica frigorifero, freezer e dispensa. Sapere cosa c'è già evita doppioni, dimenticanze e acquisti inutili.



2. Prepara una lista (e rispettalà)

Scrivere ciò che serve davvero aiuta a restare focalizzati, ridurre gli sprechi e tenere sotto controllo il budget settimanale.

3. Scegli prodotti di stagione

Frutta e verdura stagionali sono più fresche, durano più a lungo e costano meno perché disponibili in quantità maggiore.

4. Preferisci prodotti locali

Gli alimenti provenienti dal territorio arrivano più freschi, mantengono meglio le loro qualità e richiedono meno trasporto, con benefici anche per l'ambiente.

5. Organizza bene la conservazione

Riponi gli alimenti negli scomparti giusti del frigorifero e usa contenitori adatti. Una corretta conservazione prolunga la durata e mantiene la qualità.

6. Impara a leggere le scadenze

"Da consumarsi entro" indica una data legata alla sicurezza alimentare e va rispettata. "Da consumarsi preferibilmente entro" riguarda invece la qualità: superata la data, molti prodotti possono essere ancora consumati se ben conservati e integri.



7. Usa la regola "prima entra, prima esce"

Quando riponi la spesa, metti davanti i prodotti con scadenza più vicina e dietro quelli appena acquistati. Questo semplice accorgimento aiuta a consumare gli alimenti nel giusto ordine ed evita che restino dimenticati fino a doverli buttare.

8. Riutilizza ciò che resta

Pane raffermo, verdure cotte, riso o carne avanzata possono diventare nuovi piatti. Bastano piccole idee per trasformare gli avanzi in risorse.



9. Congela quando serve

Se sai che non consumerai subito un alimento, dividilo in porzioni, etichettalo e mettilo in freezer: è un modo efficace per evitare sprechi e avere scorte pronte.



10. Informati prima di acquistare

Conoscere quali prodotti offrono il miglior rapporto qualità-prezzo nel momento giusto permette di scegliere con più consapevolezza, risparmiare e acquistare ciò che verrà davvero consumato.

Seguire questi semplici consigli diventa ancora più facile con La Borsa della Spesa, il servizio che ogni settimana aiuta a scegliere prodotti di qualità, stagionali e convenienti, offrendo informazioni utili per fare acquisti più consapevoli, ridurre gli sprechi e portare in tavola valore vero, per sé e per l'ambiente.





CUCINARE NEL CAMINO: COME USARE LA BRACE DI CASA PER ORTAGGI E PESCE

Che nostalgia le grigliate all'aperto con gli amici! Per rivivere la spensieratezza di queste occasioni dovrai aspettare la bella stagione, ma puoi ritrovare il sapore delle cotture della brace anche durante l'inverno grazie a un alleato spesso sottovalutato: il camino di casa.

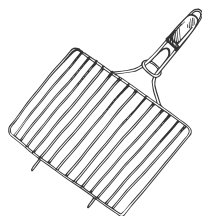
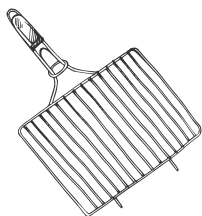
Se è acceso per scaldare l'ambiente, il camino può diventare anche uno strumento di cucina semplice ed efficace, ideale per valorizzare ingredienti di stagione senza complicarsi la vita.

Perché cucinare nel camino conviene davvero

La brace del camino offre un calore stabile e avvolgente, perfetto per cotture lente e controllate. Questo tipo di calore concentra i sapori e riduce la necessità di usare grassi come olio e burro. In questo modo, si tengono d'occhio le calorie e aumenta la digeribilità.

È una cucina coerente con l'inverno e con un'idea di consumo consapevole: pochi ingredienti, buoni, scelti con criterio. E risparmi anche sul gas!





Ortaggi: come cuocerli (bene) nel camino

Gli ortaggi invernali sono i più semplici da gestire davanti alla brace e danno grandi soddisfazioni.

I più adatti:

- patate
- zucca
- cipolle e porri
- cavolfiore, broccoli, verza
- carote e sedano rapa

Come fare:

- **Sotto la cenere:** patate e cipolle intere, avvolte in carta stagnola.
- **Vicino alla brace:** spicchi di zucca o cavolfiore in teglia di ghisa.
- **Alla griglia del camino:** verdure a fette spesse, girate lentamente.

Condimenti minimi: olio a crudo, sale, pepe, erbe secche. **Il gusto lo fa il fuoco.**



Pesce nel camino: un cartoccio ti conquisterà!

Il pesce funziona benissimo, purché protetto dal calore diretto. Il metodo più pratico è il cartoccio.

Ideale per:

- orata e branzino interi
- filetti di salmone o trota
- seppie e calamari a pezzi

Come procedere:

- **cartoccio ben chiuso** con carta forno e alluminio.
- **Aromi semplici:** agrumi, alloro, semi di finocchio.
- **Cottura lenta ai bordi della brace,** senza fiamma viva.

Il risultato è un pesce morbido, profumato, senza bisogno di salse o lavorazioni complesse.

Pentole e cotture lente per zuppe e stufati indimenticabili

Se il camino lo consente, una pentola in ghisa cambia tutto. Zuppe di legumi, minestre di verdura, stufati e brodetti di pesce possono cuocere lentamente mentre il fuoco scalda la casa. È una cucina pratica, che permette di cucinare grandi quantità di cibo, che dura più giorni e migliora con il riposo



.Regole pratiche da ricordare

Per cucinare bene e in sicurezza:

- usare solo legna naturale e non trattata;
- aspettare la brace, mai la fiamma viva;
- preferire ghisa, acciaio o cartocci ben sigillati;
- evitare marinature zuccherine che bruciano facilmente.

Scelte giuste

Cucinare nel camino ha senso se parte dalla scelta giusta degli ingredienti. Ortaggi di stagione, pesce adatto alla cottura lenta, legumi secchi: sono tutti prodotti che si trovano facilmente seguendo le indicazioni de La Borsa della Spesa.

L'obiettivo è lo stesso: orientare le scelte verso ciò che è di stagione, conveniente e adatto a essere cucinato con intelligenza, riducendo sprechi e acquisti inutili.





BUONISSIMI I LEGUMI FANNO BENE ALLA SALUTE E... AL NOSTRO PORTAFOGLIO

C'è un tesoro nascosto tra gli scaffali dei nostri mercati, un alimento che per secoli ha sostenuto intere generazioni di italiani e che oggi, finalmente, sta vivendo una nuova giovinezza. Idee? Parliamo dei legumi! **Fagioli, lenticchie, ceci, cicerchie e lupini**, storicamente definiti la "carne dei poveri" ma che, in realtà, hanno una ricchezza nutrizionale da invidia e, in più, mettono d'accordo salute, gusto e le nostre tasche!

In questi giorni di freddo pazzesco e di tristezza nei portafogli, come ogni anno alla fine delle feste di Natale, i legumi sono la soluzione migliore. Ma al di là di questo, oggi vi spieghiamo **perché dovremmo consumarne di più?**



Non solo per i parsimoniosi ma anche per vegani e sportivi

I legumi vanno bene per chiunque: per chi segue una dieta **vegana o vegetariana**, rappresentano la principale fonte di proteine vegetali. Se abbinati ai cereali, pensiamo alla classica pasta e fagioli o al riso con i piselli, forniscono tutti gli amminoacidi essenziali di cui il corpo ha bisogno, rendendo il pasto nutrizionalmente completo.

E perché no, in un periodo di inflazione, un pacchetto di legumi secchi permette di preparare pasti sostanziosi per un'intera famiglia con **pochi euro**, offrendo una resa in cucina che pochi altri ingredienti possono vantare.



Conosciamo meglio i legumi nostrani

Ogni regione italiana, custodisce varietà uniche di legumi spesso protette da marchi DOP e IGP, che si distinguono per sapore e consistenza. Avete mai sentito parlare di:

- **Lenticchie di Castelluccio di Norcia (Umbria):** piccole, saporite e dalla buccia sottilissima che non richiede ammollo. Sono famose per la loro resistenza e il gusto minerale tipico dei piani carsici.
- **Fagiolo di Sarconi IGP (Basilicata):** coltivato in alta Val d'Agri, è celebre per la sua velocità di cottura e per la polpa che si scioglie in bocca.
- **Ceci di Navelli (Abruzzo):** piccoli e color crema, sono ideali per le zuppe invernali grazie alla loro consistenza soda.
- **Fagiolo di Lamone IGP (Veneto):** un'eccellenza bellunese dalla buccia finissima, perfetta per chi cerca alta digeribilità.
- **Cicerchia della Murgia (Puglia):** un legume antico, rustico e proteico, che sta tornando sulle tavole gourmet per il suo sapore a metà tra il cece e la fava.
- **Fagiolo Cannellino di Atina DOP (Lazio):** un fagiolo bianco, tenero e privo di tegumento coriaceo, perfetto per insalate o contorni raffinati.



Perché Fanno Bene?

Al di là della tradizione la scienza conferma che, **mangiare legumi almeno 3-4 volte a settimana ci fa bene!** Ma a cosa?

1. Niente **colesterolo**.
2. **Basso indice glicemico** poiché le loro fibre rallentano l'assorbimento degli zuccheri, rendendoli ideali per chi soffre di diabete o vuole mantenere il peso forma.
3. Sempre le loro fibre **migliorano la digestione** e aumentano il senso di sazietà.
4. Sono ricchi di ferro, potassio, magnesio e acido folico, essenziale in **gravidanza**.

Il nostro consiglio per voi

Per ottenere il massimo dai legumi, **preferite quelli secchi**: costano meno e conservano intatte tutte le proprietà. Ricordate l'ammollo, almeno 12 ore per i fagioli e **aggiungete un pezzetto di alga kombu o una foglia di alloro nell'acqua di cottura**: renderanno le bucce più morbide e i legumi molto più digeribili, eliminando i fastidiosi gonfiori addominali.





I CONSIGLI DELLE NOSTRE NUTRIZIONISTE SUI PRODOTTI DI STAGIONE

Vongola

Le vongole si distinguono per l'altissimo contenuto di ferro biodisponibile e vitamina B12, elementi fondamentali per il metabolismo energetico e la salute del sistema nervoso. Essendo povere di grassi e ricche di proteine nobili, sono una scelta eccellente per chi cerca un alimento leggero ma estremamente nutriente, capace di apportare anche minerali preziosi come lo zinco e il selenio. Attenzione alla cottura in gravidanza poiché consumarle crude può veicolare agenti patogeni come virus, batteri o parassiti pericolosi per lo sviluppo del feto. Se però vengono acquistate attraverso canali ufficiali, pulite con cura e cotte ad alte temperature fino alla completa apertura dei gusci, possono essere consumate sporadicamente in condizioni di sicurezza, offrendo anzi un ottimo supporto nutrizionale alla gestante.





Patata

Le patate rappresentano una delle fonti di nutrimento più versatili e complete della nostra alimentazione. Al di là dell'amido, che ne costituisce la struttura principale, contengono vitamina C e vitamina B6, essenziali per il sostegno del sistema immunitario e del metabolismo. Inoltre, hanno un'elevata concentrazione di potassio, fondamentale per la regolazione della pressione arteriosa e per la salute dell'apparato cardiovascolare. Inoltre, se consumate con la buccia, garantiscono un buon apporto di fibre. Essendo naturalmente prive di glutine, sono adatte a tutti. Il loro indice glicemico elevato suggerisce cautela per le persone con diabete o problemi di resistenza all'insulina. In questi casi, è preferibile consumarle tiepide o fredde, poiché il raffreddamento modificando la struttura degli amidi li rende meno assorbibili.



NUTRIZIONISTA

Anna Maria De Santis

Gambero rosa

I gamberi rosa rappresentano una scelta eccellente per chi cerca un alimento nutriente e leggero. Sono composti principalmente da proteine ad alto valore biologico, fondamentali per la salute dei muscoli, pur mantenendo un apporto calorico molto ridotto, solitamente inferiore alle 80 calorie per etto. Inoltre, offrono minerali preziosi come lo iodio per il metabolismo tiroideo, il fosforo per le ossa e il selenio, che funge da antiossidante naturale. Contengono anche vitamine del gruppo B, in particolare la B12 e una buona quota di acidi grassi Omega-3, utili a proteggere il sistema cardiovascolare. Nonostante siano poveri di grassi saturi, contengono una dose di colesterolo che richiede un consumo moderato per chi deve tenerne sotto controllo i livelli ematici. Allo stesso modo, il contenuto naturale di sodio suggerisce cautela a chi segue una dieta iposodica per l'ipertensione.



Mandarini

E' molto indicato consumare mandarini in inverno grazie all'alto contenuto di vitamina C, che rinforza le difese immunitarie. Inoltre, sono ricchi di fibre che favoriscono la digestione. Hanno anche proprietà antiossidanti e il potassio che li rende ottimi per contrastare l'invecchiamento cellulare e sostenere il sistema cardiovascolare. Tuttavia, il loro consumo richiede qualche accortezza. Essendo più ricchi di zuccheri rispetto ad altri agrumi, dovrebbero essere consumati con moderazione da chi soffre di diabete o segue diete ipocaloriche. Inoltre, la loro acidità può risultare fastidiosa per chi soffre di gastrite o reflusso. In generale, consumarli in maniera equilibrata rimane la scelta migliore per godere dei loro benefici senza controindicazioni.



NUTRIZIONISTA

Ida Liatti





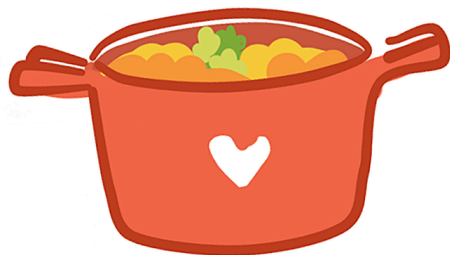
LE RICETTE DELLO CHEF DONATO CARRA

Gamberi rosa scottati su crema di ceci e rosmarino

Per 4 persone:

Puliamo 500 g di gamberi rosa freschi eliminando testa, carapace e filo intestinale, lasciando la coda per un effetto più scenografico. In un mixer frulliamo 250 g di ceci freschi con un filo d'olio extravergine, un pizzico di sale, qualche ago di rosmarino tritato finemente e poca acqua calda fino ad ottenere una crema liscia e vellutata. In una padella scaldiamo un filo d'olio con uno spicchio d'aglio schiacciato. Quando è ben caldo, rosoliamo i gamberi per circa 1 minuto per lato: devono restare morbidi e succosi. Sfumiamo con poche gocce di succo di limone e completiamo con una grattugiata di scorza. Impiattiamo stendendo la crema di ceci alla base, adagiamo sopra i gamberi e finiamo con un filo d'olio a crudo e una macinata di pepe nero.

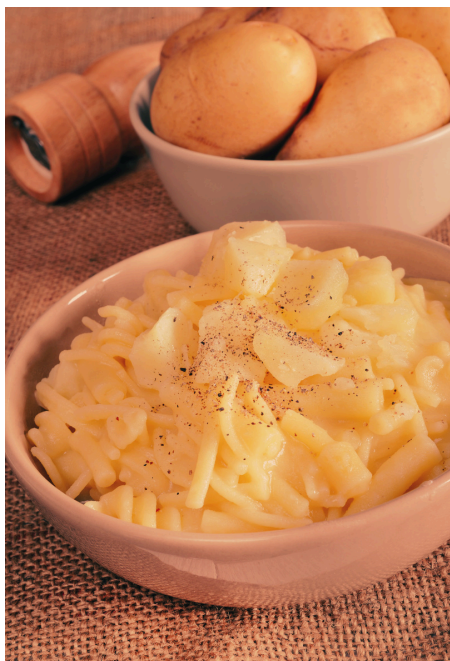




Insalata radicchio e pere

Per 4 persone:

Lava bene un cespo di radicchio tondo e asciugalo. Taglialo a strisciole o pezzetti grandi secondo preferenza. Elimina il torsolo da due pere mature e tagliale a fettine sottili o a cubetti. In una ciotola capiente, mescola radicchio, pere e 100 gr di gorgonzola dolce a pezzetti. Condisci con 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva, aceto balsamico, sale e pepe. Mescola delicatamente per distribuire il condimento. Completa aggiungendo 50 g di noci sgusciate e spezzettate grossolanamente sopra l'insalata.



Pasta e patate alla napoletana

Per 4 persone:

Inizia preparando un trito con mezza cipolla, una carota e una costa di sedano, quindi lascialo soffriggere dolcemente in una pentola capiente con un filo d'olio extravergine d'oliva. Unisci 500g di patate tagliate a cubetti e falle insaporire per qualche minuto, aggiungendo poi i pomodorini (o il concentrato). Copri le verdure con abbondante acqua calda e porta a bollore, cuocendo finché le patate non iniziano a sfaldarsi. A questo punto, cala direttamente nella pentola 320g di pasta mista. Porta la pasta a cottura aggiungendo poca acqua calda alla volta e mescolando spesso: il risultato finale deve essere cremoso e ben legato. Spegni il fuoco e manteca vigorosamente con 100g di provola affumicata a dadini, una generosa spolverata di parmigiano o pecorino e un pizzico di pepe. Lascia riposare la pasta coperta per circa 2' prima di servire, così che la provola fili perfettamente e i sapori si fondano al meglio.

Mousse vegana all'arancia e cocco

Per 4 persone:

In un pentolino, porta a ebollizione 300 ml di latte di cocco (ben freddo, quello in lattina) e un cucchiaino di agar agar mescolando continuamente. Fai sobbollire per 2-3 minuti, poi togli dal fuoco. Aggiungi 200 ml di succo d'arancia, 3-4 cucchiaini di sciroppo d'acero e la scorza grattugiata di una arancia e mescola bene. Versa il composto in coppette o bicchieri e lascia raffreddare a temperatura ambiente. Metti in frigo per almeno 2-3 ore fino a che si rassoda. Decora con granella di frutta secca, come granella di pistacchi o mandorle, o scorza d'arancia candita.



Carpaccio di finocchi e arance rosse con noci tostate

Per 4 persone:

Pulisci 2 finocchi grandi eliminando le parti più dure e affettali sottilissimi con una mandolina. Pela 3 arance rosse a vivo e ricava le fettine, raccogliendo il succo che rilasceranno. Tosta leggermente 40 g di noci in padella per qualche minuto e spezzettale grossolanamente. Disponi i finocchi su un piatto da portata, alternali con le fette di arancia e aggiungi 2 cucchiaini di olive nere. Emulsiona l'olio extravergine con il succo delle arance, l'aceto, il sale e il pepe. Condisci il carpaccio, completa con le noci tostate e una spolverata di finocchietto fresco. Lascia riposare 10 minuti prima di servire per far amalgamare i sapori.



Torta al limone

Per iniziare, preriscalda il forno a 180°C. In una ciotola capiente, setaccia e mescola gli ingredienti secchi: 250g di farina 00, 150g di zucchero di canna, una bustina di lievito per dolci e un pizzico di sale. Aggiungi gradualmente i liquidi al composto: versa 250ml di latte vegetale, 80 ml di olio di semi e 80ml di succo di limone. Unisci anche la scorza grattugiata di due limoni bio per un aroma intenso. Lavora l'impasto con una frusta fino a ottenere una consistenza liscia e priva di grumi. Versa il tutto in una tortiera da 22-24cm precedentemente oliata e infarinata. Cuoci in forno statico per circa 35-40', verificando la cottura con uno stecchino. Una volta pronta, lascia raffreddare completamente la torta prima di sfornarla. Completa il dolce con una generosa spolverata di zucchero a velo sulla superficie.



CHEF

Donato Carra



La Borsa della Spesa

Per un acquisto conveniente e consapevole di prodotti sostenibili

www.borsadellaspesa.it

powered by



BMTI