

Fare la spesa ai tempi del coronavirus: lo chef Circiello ci insegna come

Per evitare le lunghe file al supermercato e non rischiare di farci mancare nulla a casa, lo Chef Alessandro Circiello ci aiuta a razionalizzare il nostro modo di fare la spesa, ma soprattutto le nostre uscite

Roberta Damiata - Gio, 19/03/2020 - 16:25

commenta

Mi piace 0

Lunghe file interminabili davanti ai **supermercati**, alle frutterie, o ai macellai, mai come in questo momento che la popolazione dovrebbe rimanere in casa, si formano lunghe file più o meno ordinate per far rifornimento di beni alimentari, nella paura o nel dubbio che questo isolamento possa continuare ancora per lungo tempo.



E'

comprendibile il timore, anche se questo tipo di comportamento dovrebbe essere gestito in modo diverso, visto che uscire non è mai consigliato e spesso viene fatto semplicemente per prendere una boccata d'aria. Quindi no a carrelli stracolmi di spesa, con il rischio poi di sprecare cibo, e no anche a scendere ogni giorno per prendere un litro di latte o un po' di pane. Un'ultima raccomandazione, cerchiamo di comprare cibo e bevande italiane, in questo modo daremo una mano alla nostra economia. In ogni caso #andratuttobene

In aiuto arriva anche lo chef **Alessandro Circiello**, che di cucine e dispense se ne intende davvero, sceso in campo per aiutare vista la sua esperienza, a razionalizzare la modalità di fare la spesa e far in modo che in casa non manchi nulla senza dover andare al supermercato ogni giorno.

Cosa fare a casa

- Controllare cosa si ha a disposizione nella dispensa nel frigo e nel freezer in modo da non prendere cose doppie o evitare di non avere posto per le cose surgelate che si acquistano
- Preparare una lista dividendola per le varie sezioni: verdure, carne, pesce, pasta in modo da velocizzare l'acquisto al supermercato
- Scegliere un orario in cui non c'è troppo affollamento in modo da non rischiare troppo
- Portare disinfettante per le mani guanti e mascherina (in alternativa si possono fare con una semplice carta da forno) e poco prima di arrivare al supermercato disinfetta le mani metti la mascherina e poi i guanti.
- Mantenere sempre la distanza di un metro e mezzo, non solo all'esterno ma anche all'interno del supermercato.
- Una volta arrivati alla cassa mantenere una distanza anche con la cassiera e non togliere mai la mascherina.
- Non mettere gli alimenti nelle buste dentro il supermercato, ma direttamente nel carrello. Poi nel parcheggio all'aperto insacchettare e mettere se possibile la spesa nel portabagagli non sui sedili.
- Solo dopo essere entrati in macchina o una volta uscita dal supermercato, togliere i guanti, disinfettare le mani e solo dopo togliere la mascherina con le mani pulite.

Cosa comprare?

- Latte:** In questo periodo per evitare di uscire tutti i giorni è opportuno prendere quello a lunga conservazione, una piccola scorta che si può usare a lungo
- Pane:** Si può comunque fare anche a casa, (sotto trovate la ricetta). Comprate anche cracker o grissini ottimi sostituti
- Verdure:** Quelle di stagione anche già imbustate (cicoria, spinaci, insalata) patate sempre utili in cucina, cipolla, sedano e carote. Le verdure fresche potete cuocerle in casa per pochi minuti, raffreddarle in acqua e sale, scolarle e poi congelarle mono porzione.
- Frutta:** Arance, mele, pere, limoni. Soprattutto questi ultimi si mantengono tanto e sono ricchi di vitamina C. Li potete usarli sia come spremuta, che sopra la carne, il pesce o ad alcune verdure per avere biodisponibilità di ferro.
- Fette biscottate e biscotti

Nella dispensa

- Pomodori pelati** (la base delle nostre ricette mediterranee si conservano tanto), farina, zucchero, sale iodato , legumi, cereali, riso .
- Pasta italiana** e se possibile con grani integrali (mi raccomando al dente così abbassiamo indice glicemico)
- Erbe aromatiche** fresche le possiamo utilizzare per tutte le ricette. Se le trovate anche le piantine che si vendono al supermercato, in questo modo le avremo anche sempre fresche
- Lievito di birra** fresco se vogliamo fare il pane in casa, ma anche quello in bustine sia per il pane che per i dolci, in questo modo si possono preparare pasta per la pizza, ciambelloni crostate o torte per la colazione
- Buon vino** Italiano. Non è indispensabile ma aiuta.

-**Formaggi** parmigiano reggiano, caciotta (si conservano molto)

-**Marmellata** per prima colazione

-**Olio extra vergine d'oliva**, scegliete dove c'è scritto in etichetta 100% Italiano

-**Carne porzionata**, possiamo così metterla in freezer. In questo caso macinato, ottimo per tante preparazioni, dai sughi alle polpette agli hamburger

-**Pesce azzurro** in olio tipo tonno o sgombrò e del pesce fresco porzionato così da poterlo congelare come fette di salmone o pesce spada, o pesci sfilettati.

Una volta fatta una spesa così possiamo tranquillamente rimanere in casa per molti giorni senza avere bisogno di nulla, aiutando in questo modo a non diffondere il virus e a dare una mano al nostro sistema sanitario.

La ricetta

Pane fatto in casa

farina "00" g. 500

acqua g. 100

olio extra vergine d'oliva g. 30

sale g. 2

lievito di birra fresco g. 5

latte g. 100

Procedimento:

in questa ricetta del pane molto semplice basta miscelare alla farina l'acqua e il latte scaldato o a microonde oppure sulla fiamma unire il lievito sciogliere bene, miscelare alla farine, unire olio, subito dopo il sale, non mettere mai a contatto diretto il sale con il lievito blocca la lievitazione successiva. A questo punto riposare in ambiente tiepido coperto con pellicola per alimenti la parte superiore dell'impasto messo in una ciotola riposare per 6 ore, a questo punto dare forma di mono porzione ci vorrà di meno per cuocere e disporre su una placca da forno con sotto casa forno dare forma modo porzione riposare in lievitazione per 6 ore, e subito dopo cuocere per 2 ore a 160 gradi.

Cosa mangiare a casa, i consigli per la settimana:

1. verdure cotte poco in questo modo preservano i valori nutrizionali, associate con carne bianca
2. lavate bene le verdure che mangerete crude associate a uova e formaggi
3. per una prima colazione fate delle torte con olio extra vergine d'oliva, poco zucchero, farine integrali e frutta con fibre tipo mele e pere.
4. pasta sempre al dente risulta più digeribile specialmente se andate a letto presto
5. evitare il pesce crudo in questo momento potrebbe essere una buona norma cuocerlo, magari non mettere il sale che non fa benissimo ma usate le erbe aromatiche fresche

6. torniamo alla cucina di tradizione usate tanto legumi secchi che si conservano per anni in questo modo facciamo una scelta a basso impatto ambientale, sana e soprattutto evitiamo di uscire tutti i giorni per andare al supermercato



Zero costi di Attivazione, SIM Gratis.

Nessun problema di rete, copertura del territorio oltre 99%. Attivala Subito Online.

Sponsorizzato da Kena Mobile

Speciale: Coronavirus

IlGiornale TV Spettacolo



by Digitalbees 

POTREBBE INTERESSARTI ANCHE