

Casamia Casamia

Giuliana Zoppis

Idee per consumi da "virtuosi"

Dai rifiuti si imparano molte cose: quanto spende, consuma e spreca una famiglia, per esempio. Ma anche quanti oggetti utili si potrebbero recuperare. Curiosando tra suggerimenti e consigli, emersi nelle molte letture, dirette radiofoniche e blog di questo periodo, ecco per i nostri lettori un estratto delle idee più utili e stimolanti.

Il comun denominatore dei consumatori "virtuosi" è: comprare meno per gettare meno. Seguito da: utilizzare un oggetto il più possibile e, quando si rompe, cercare di ripararlo. In molte realtà cittadine (la provincia è meno organizzata su questo fronte) si consiglia vivamente di comprare mobili, vestiario e suppellettili nei negozi o nei mercatini dell'usato. Per l'abbigliamento in generale vince la linea: passarsi gli abiti in famiglia e tra gli amici, una volta che non servono più o sono passati di taglia, altrimenti donarli alle associazioni non profit che li raccolgono per le famiglie più bisognose.

Chi scrive e lavora dovrebbe sempre riutilizzare per gli appunti i fogli già scritti su una facciata e per piccole consegne a mano le buste usate più grandi (con interventi creativi per camuffare vecchie scritte). Le buste di plastica sono al bando: nei negozi e supermercati portare sempre con sé una borsa di tela per la spesa (ottime anche le scatole di cartone). Chi proprio non ne può fare a meno, ne tenga di usate per fare i nuovi acquisti o le ri-usi per raccogliere i rifiuti. Basta con gli oggetti usa-e-getta (si comprano le pile ricaricabili, si torna al rasoio elettrico), via libera invece, se possibile, ai prodotti in plastica biologica ottenuta con sostanze vegetali (come il mais) biodegradabili.

In ogni caso la regola numero 1 del consumatore responsabile è: scegliere prodotti con pochi imballaggi. La seconda: fare la raccolta differenziata in casa e promuoverla con l'esempio a vicini e amici: richiede poco tempo, basta prestare attenzione le prime volte poi diventa una abitudine e fa sentire meglio. Per i più sostenibili: separare anche l'umido e cercare di riutilizzare gli scarti organici come concime per le piante in balcone o nel giardino. Comode compostiere (nella foto) sono in vendita nei negozi per giardinaggio e casalinghi.



Sì, mangiare

Martino Ragusa

Fantasia ricca per vegetariani

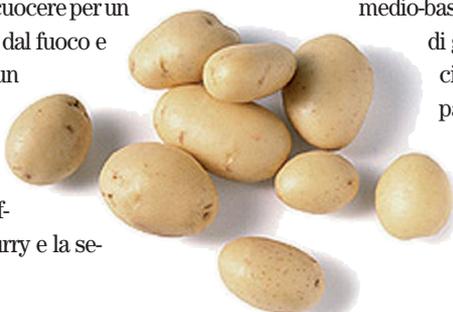
Questi due piatti, provenienti dall'India e dalla Spagna, vedono protagoniste le patate e sono dedicati ai vegetariani (la prima anche ai vegani che non mangiano nessun prodotto animale). Attenzione: sono vere e proprie pietanze che potete servire accompagnati da insalatina fresca.

Patate alla moda di Madras. Lavate le patate e dividetele a metà senza pelarle (se sono novelle!). Affettatele sottilmente le cipolle. Tostate il cumino, il fieno greco e i peperoncini in una padella antiaderente. Dopo qualche secondo, appena le spezie cominciano a profumare, aggiungete un cucchiaio di ghee (o burro) e le cipolle e fate cuocere per un minuto. Togliete il soffritto dal fuoco e frullatelo incorporando un po' di acqua per emulsionare e ottenere una crema. Fate fondere il resto del ghee in una padella e soffriggete a fuoco basso il curry e la se-

nape per un minuto. Aggiungete la crema di cipolle, le patate, lo zafferano, la farina di noce di cocco, il sale e tre cucchiaini di acqua. Cuocete a fuoco dolce e coperto finché le patate non sono tenere e ben cotte.

Tortilla de patatas. Pelate le patate e tagliatele, lungo l'equatore, a fette grandi e spesse circa mezzo centimetro. Saltatele coperte in padella con un filo d'olio per circa 15 minuti, poi aggiungete la cipolla a fette e finite di cuocere sempre a padella coperta e a fuoco basso per altri 15 minuti. Sbattete le uova in una ciotola capiente che possa contenere le patate. Quando queste sono cotte, riunitele alle uova, salate e mescolate delicatamente con un cucchiaio di legno. Versate tutto in padella procedendo come per una normale frittata: versate in un colpo solo la frittata nell'olio e mantenete il fuoco alto per mezzo minuto, sufficiente a impermeabilizzare la base della frittata impedendole di assorbire troppo grasso e quindi di ungersi.

Diminuite la fiamma, continuate la cottura a fuoco medio-basso e calcolate circa 5 minuti prima di girarla. Non appena i bordi cominciano ad addensarsi staccateli dalla padella con una spatola di legno, contemporaneamente spingete verso la periferia l'uovo ancora liquido della parte centrale. Scuotete la padella con movi-



Ingredienti

Patate alla moda di Madras

1 kg di patate, piccole e novelle
2 cipolle bianche
2 peperoncini rossi secchi (o meno o più seconda del gusto)
1 cucchiaino di semi di cumino
1 cucchiaino di fieno greco
1 cucchiaio di curry
1 cucchiaino di semi di senape
1 cucchiaino di zafferano
1 cucchiaino di farina di noce di cocco
1 bustina di zafferano
2 cucchiaini di ghee (o di burro)
sale

Tortilla de patatas

800 g di patate
1 cipolla medio-grande rossa o bianca
4 uova
sale e pepe

menti secchi avanti e indietro finché la frittata non scorre agevolmente sul fondo. Passati i 5 minuti giratela e finite di cuocere a fuoco medio per un minuto circa. Pepate e servite. È buona sia tiepida che fredda.