

# Come mangiare con pochi soldi.

Questa raccolta di informazioni e' una guida al mangiare con pochi soldi, un aiuto contro la crisi. Tenete pero' conto di vostre eventuali allergie, sono solo consigli economici e NON un sostituto al medico o al dietologo, non c'e' nessuna pretesa di scientificita' ma solo trucchi contro la fame indotta dalla crisi. Alcuni cibi proposti qui sotto, come salsicce, farina 00, wurstell, Nutella, cibo bruciato sulla griglia, marmellate con coloranti artificiali, zucchero, vegetali del supermercato pieni di pesticidi, vino, carni rosse ed altri alimenti sono spesso sconsigliati in altri articoli specializzati. **Queste ricette sono state pubblicate in questo portale perche' ormai milioni di italiani stanno provando la poverta', e la fame e' fin troppo dannosa.**



Potrebbe capitare, in questo momento di crisi che stiamo vivendo, che in alcune settimane si abbiano proprio i soldi contati, e risulti difficile fare la spesa. Ma cosa bisogna fare in questi casi? Cosa conviene comprare per continuare a mangiare sano e spendere poco? Eccovi qui una lista di cibi che non costano molto e vi aiuteranno a mangiare saldo anche se avete a disposizione pochi soldi:

Le uova. Ricca fonte di proteine a un prezzo molto basso. Ci si possono fare molte ricette: frittata, sode, occhio di bue, con le verdure. Basta un po' di fantasia. Unico neo: **non vanno mangiate troppo spesso.**

Verdura e frutta di stagione. Evitate di acquistare frutta e verdura fuori stagione, hanno un prezzo più alto. Quindi controllate sempre. Tante volte al mercato, verso l'orario di chiusura, troverete questi ortaggi a un buon prezzo.

Gli avanzi. Secondo l'Osservatorio Waste Watcher, ogni famiglia butta alimenti per un totale di 6,50 euro a settimana. Alcuni di questi alimenti possono essere riutilizzati e riciclati. Polpette di carne,

friselle, bruschette con il vecchio, minestrone con gli scarti delle verdure.

Salume al banco. Evitate di comprare gli affettati confezionati perché hanno un prezzo generalmente più alto di quello al banco. Quindi conviene perdere un po' di tempo e fare la fila. Molte volte il frigo degli affettati confezionati viene posto proprio dietro al banco, in modo che chi non vuole fare la fila alla fine cede e compra quelli confezionati.

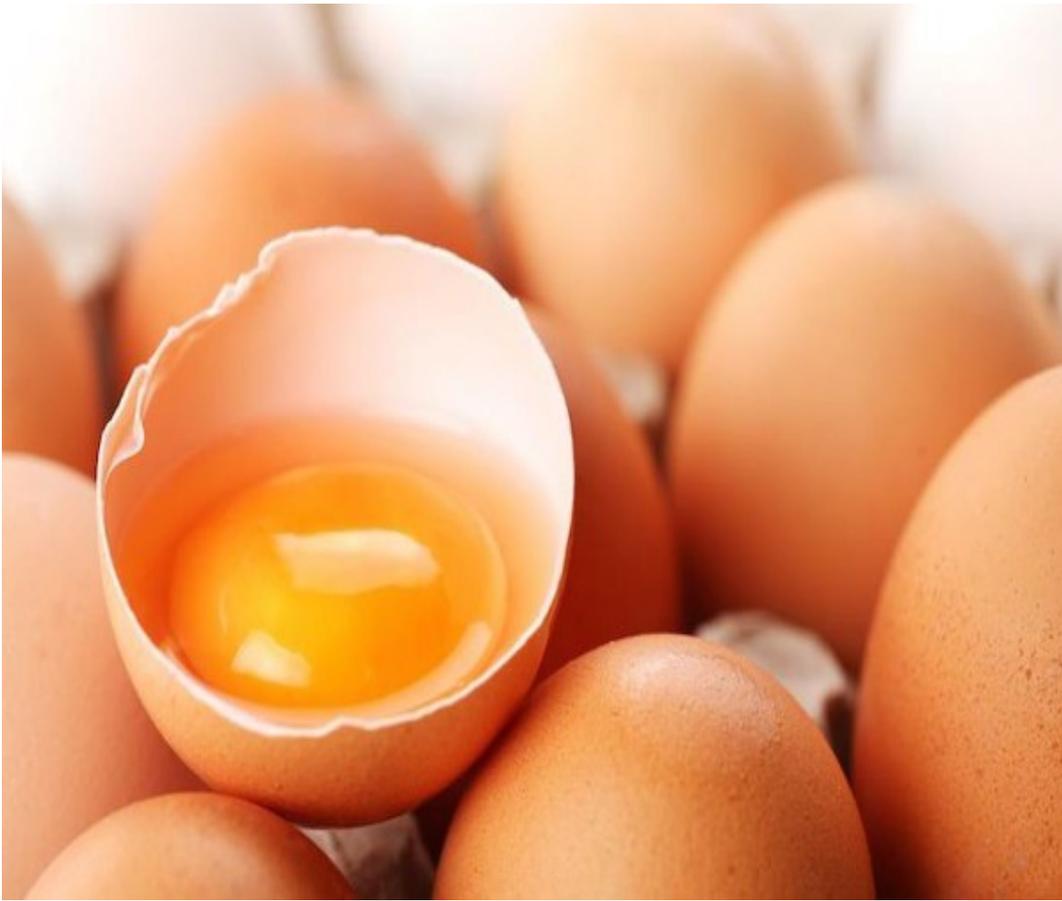
Comprate meno. In molti casi si compra di più di quello che si consuma. Oppure semplicemente si mangia troppo, in Italia il 9,7% della popolazione adulta è obesa.

Legumi. Validissima alternativa alla carne, che se consumata eccessivamente fa male ed è costosa. I legumi possono essere consumati sia come primo che come secondo, e sono utilizzabili in innumerevoli ricette.

Pastasciutta. Un classico nostrano. Evitate di acquistare confezioni surgelate già pronte. Bastano pochi ingredienti per cucinare qualcosa di meraviglioso.

Carne bianca. Una tipologia di carne molto più economica, si aggira intorno ai 10 euro al chilo, al confronto dei 15-20 della rossa. Il risparmio è maggiore quando si acquistano le parti intere invece delle singole parti.

Fonte: <http://www.net1fun.com>



Sei trucchi per mangiare bene, sano ed economico.

Mangiare bene e sano con pochi soldi è piuttosto complicato. Almeno, questo è quello che la gente pensa. In questo articolo, trovi variazioni che dimostrano esattamente il contrario. In tempi di crisi, si può mangiare bene e sano senza problemi. Tutti sanno che gli alimenti organici sono cari in confronto a quelli che non lo sono, prodotti in modo molto più rapido, incerto e poco salutare, ma che sono inevitabile inevitabilmente più economici. È anche risaputo che molte verdure e frutta raccomandate per la salute non sono proprio facili da trovare né alla portata di tutti. Ad ogni modo, mangiare sano e con pochi soldi è del tutto possibile, se si scelgono opzioni corrette e se si preparano adeguatamente. L'alimentazione sana e molto più facile di quello che si pensa se si tengono in conto gli ingredienti e gli alimenti adeguati. Qui trovi sei trucchi per mangiare sano, buono ed economico:

- Prepara piatti con cous cous. Questo classico ingrediente della cucina marocchina ma essere usato senza nessun problema per sostituire riso o altre basi di carboidrati. Non serve usarle in grandi quantità, si prepara in poco tempo e si usa in ottime insalate come il tabulé, economico e soddisfacente per qualunque gusto.
- Usa legumi. Un classico che non passa mai di moda. I legumi sono economici, ti apportano proteine ed energia, fibre, vitamine, minerali e moltissime altre cose. Ci puoi preparare praticamente quello che vuoi. Da un semplice hummus di ceci fino ad una minestra di lenticchie, Un piatto

geniale ed economico in ogni caso.

- Considera la zucca. È un alimento ottimo eccezionalmente che apporta fibra, minerali, vitamine ed energia, tra le altre cose. Può essere usata con una patata ma possiede meno calorie e più benefici, è più buona in linea generale. Puoi provarla, ad esempio, in una zucca ripiena.

- Non aver paura del riso integrale. È di poco più costoso, in alcuni casi, del riso comune. I suoi benefici sono significativamente più importanti in quanto non è raffinato, apporta molti più nutrienti ed è uguale se non più buono. Lo puoi usare in piatti come il Riso integrale con Ceci.

- **Pianta le tue verdure.** È molto più semplice di quello che si creda e non necessita di molto spazio. Avendo un luogo in cui poter mettere i vasi, di sicuro risparmierai su alcuni alimenti, potendo contare sulle piante.

- Tieni conto la stagione delle verdure. Ogni volta che compri qualcosa di stagione non solo sarà più economico perché è il momento chiave della sua produzione, ma lo troverai anche nella sua giusta maturità, nel suo momento migliore.

Fonte: <http://www.innatia.it>



Mangiare con meno di 5 euro al giorno è possibile: richiede organizzazione e un po' di fatica, ma è possibile. Ho creato dei menù pranzo e cena a meno di 5 euro, per circa 4-5 persone: quindi circa un euro a persona.

Chiaro, come diciamo sempre: mangiare con meno di 5 euro richiede fatica, perché tutto andrà cucinato in casa, e non si possono 'sprecare' soldi con i cibi da asporto o i cibi pronti. Cosa che rende anche più sani i menù, e nonostante questo, per niente tristi: ho scelto solo ricette golose. Perché va bene risparmiare, ma non va bene patire la fame, né mangiare cose tristi!

Partiamo anche sempre dal presupposto che in un mese dobbiamo avere una dispensa base già fornita di una bottiglia di olio, un chilo di sale, spezie varie, un chilo di cipolle e un paio di teste d'aglio. A questa dispensa davvero di base, possiamo aggiungere farina e lievito secco, per fare il pane in casa: sia che abbiate la macchina del pane, sia che impastiate a mano, fare il pane in casa è un risparmio enorme. Se consideriamo che il pane della panetteria può partire dai 5-6 euro al chilo, e anche oltre: noi facendo il pane in casa, compresa l'elettricità, spendiamo al massimo 1 euro al chilo!

Il pane è perfetto anche per la colazione o la merenda: aggiungiamo alla nostra spesa mensile un buon tè, della marmellata (che possiamo preparare anche in casa) o del miele, e del latte. Insieme a un po' di frutta, con poca spesa abbiamo anche merenda e colazione per tutti.

Riepilogando, quindi, nella nostra dispensa base abbiamo:

- una bottiglia di olio extra vergine di oliva: 4 euro (si trova sempre una buona marca in offerta al supermercato a questo prezzo);
- un panetto di burro: 1.20 euro;
- un chilo di sale grosso: 15 centesimi;
- un chilo di sale fino: 15 centesimi;
- un chilo e mezzo di cipolle: 1,50 euro;
- tre teste di aglio: 1,20 euro;
- 6 chili di farina: 3 euro;
- lievito secco LIDL: ?
- latte UHT, 6 litri: 5 euro;
- 2 vasetti di marmellata: 5 euro (facciamola in casa!);
- 6 chili di mele: 7 euro.

Sono 27 euro + il costo del lievito (che non serve, se impariamo a fare la pasta madre), quindi diciamo circa 30 euro al mese di dispensa base. Questi sono i prezzi del supermercato: al discount spendete anche meno, e senza per forza perdere qualità!

Fare il pane in casa.

Per fare il pane in casa non servono dosi particolari: serve solo un po' di allenamento. Impastate mezzo chilo di farina, sale, olio, lievito in granuli (si trova al LIDL: economico e validissimo) e un cucchiaino di zucchero. Mescolate farina, lievito, sale, zucchero e olio, poi aggiungete poca acqua tiepida alla volta: fate un impasto piuttosto morbido da lavorare e lasciatelo in un recipiente coperto da pellicola per alimenti o uno strofinaccio pulito, finché non triplica di volume. Bon: fatto. Poi basta stenderlo dandogli la forma desiderata e siete a posto. Si mantiene morbido e fragrante dentro uno strofinaccio pulito o in un sacchetto di carta, ma si può anche congelare o riciclare in ricette come quelle elencate qui sotto. E' facilissimo! E la stessa ricetta va bene anche per la pizza o la focaccia: basta aggiungere più olio.

Leggi tutti i modi di fare il pane in casa:

- Fare il pane [con la pasta madre](#) : quindi senza lievito = ulteriore risparmio;
- Fare il pane [senza impasto](#) : notevole risparmio di tempo e fatica;
- Ricette [con il pane avanzato](#) ;
- [Ricette al forno con il pane avanzato](#) ;
- Ricette [dolci con il pane avanzato](#) .

Pranzo e cena con 5 euro al giorno, per 4-5 persone.

Ecco i menu: qui trovate 7 idee di menù con meno di 5 euro al giorno, divisi in pranzo e cena. I costi sono calcolati in base a quelli di un supermercato standard: comprando frutta e verdura al

mercato risparmieremmo, così come comprando alcuni generi di largo consumo al discount, e comprando il resto in quantità maggiori al supermercato: in proporzione, costa sicuramente meno comprare una confezione famiglia di pollo – ad esempio – da usare due volte in un mese, invece che comprare un solo petto come ho dovuto calcolare io in queste idee di menù.

Quindi, ecco riassunti alcuni consigli, per spendere solo 5-6 euro al giorno per pranzo e cena insieme:

- Compriamo generi di largo consumo nei discount, tipo farina;
- Compriamo pelati, legumi in scatola, olio e altro scatolame nei supermercati, scegliendo i prodotti in offerta, i 3x2, oppure i prodotti marchiati dal supermercato;
- Cerchiamo un fruttivendolo fidato ed economico e compriamo frutta e verdura freschi in piccole quantità, giorno per giorno, per evitare di sprekarne;
- Compriamo carne e pesce al supermercato approfittando delle offerte del momento, e piuttosto congeliamo alcune parti delle confezioni, da usare in un secondo momento;
- I legumi secchi costano meno dei legumi in scatola: per praticità nei menù sottostanti ho inserito quelli in scatola, già lessati, ma mezzo chilo di fagioli secchi può corrispondere anche a 6 latte di fagioli già lessati; controllate il prezzo al chilo!
- Coltiviamo le erbe sul balcone: un vaso di basilico, un cespuglio di rosmarino o alloro, un vasetto di origano: basta davvero poco per far crescere queste piante in balcone o in casa in tutti i mesi dell'anno, con un risparmio notevole sulla spesa.

Lunedì pranzo:

- Bruschette con pomodoro e fagioli cannellini: facciamo tostare il pane e strofiniamolo con l'aglio, facciamo saltare i pomodori a pezzetti con olio e aglio, uniamo i fagioli e schiacciamo leggermente; saliamo, mettiamo sulle fette di pane.
- Gambi di coste in padella: puliamo le coste e teniamo da parte le foglie verdi; facciamo sbollentare i gambi, poi ripassiamoli in padella con olio e aglio, saliamo, aggiungiamo un filo di aceto e portiamo a cottura; eventualmente si possono anche impanare e friggere o cuocere al forno.

Lunedì cena:

- Curry di pollo e patate: tagliamo il petto di pollo a tocchetti e facciamolo soffriggere con cipolla tritata, olio, spezie tipo curry, cumino, cardamomo, o curcuma; aggiungiamo le patate tagliate a tocchetti, copriamo con acqua, portiamo a cottura; a fine cottura aggiustiamo di sale e aggiungiamo ancora un pizzico di curry in polvere;
- Coste in padella: facciamo lessare velocemente la parte verde delle coste, strizziamole, facciamole saltare in padella con aglio, olio e peperoncino.

Martedì pranzo:

- Insalata di fagioli, cetriolo e cipolla: sciacquiamo due scatole di fagioli (borlotti, o cannellini o di spagna, anche mescolati), aggiungiamo uno o due cetrioli tagliati a fettine (con la buccia), una cipolla di Tropea tagliata sottile; condiamo con olio, sale, abbondante pepe e serviamo con fette di pane fatto in casa leggermente tostate.
- Insalata verde: puliamo un cespo di lattuga romana, tagliamola a pezzettini e condiamo con olio, sale e aceto oppure un po' di succo di limone.

Martedì cena:

- Pasta al forno con polpette: facciamo soffriggere la carne macinata in una pentola con olio e un pezzetto di cipolla, poi aggiungiamo una scatola di pelati e una scatola di acqua calda, facciamo restringere il sugo aggiungendo un pizzico di zucchero per renderlo meno acidulo, infine aggiustiamo di sale (il sugo non deve essere troppo ristretto); facciamo lessare la pasta scolandola leggermente al dente, mettiamola in una teglia e condiamola con il sugo di pomodoro, 200 grammi di besciamella fatta in casa, basilico fresco, peperoncino e un pizzico di pangrattato in superficie; facciamo gratinare in forno fino a doratura.

- Mele al forno: togliamo il torsolo alle mele lasciandole intere, mettiamole in forno con un fiocchetto di burro e dello zucchero, e un dito di acqua; facciamo cuocere a 180 gradi per una ventina di minuti.

Mercoledì pranzo:

- Risotto zucchine e curcuma: facciamo soffriggere 2 zucchine a dadini con olio e un pezzetto di cipolla, aggiungiamo il riso, facciamolo tostare, versiamo abbondante acqua calda e portiamo a cottura; verso la fine aggiungiamo sale, curcuma o altra spezia tipo curry o poca salvia e rosmarino tritati con una buccia di limone.

- Verdure alla griglia con pesto di zucchine: grigliamo le restanti zucchine eliminando la buccia per tenerla da parte; grigliamo le melanzane; facciamo sbollentare le bucce di zuccina per 3 minuti in acqua calda salata, poi frulliamole con olio, sale, origano, qualche fogliolina di basilico e usiamo la salsina per condire le verdure.

Mercoledì cena:

- Pasta e fagioli: facciamo un trito con mezza carota, un pezzetto di cipolla e un gambo di sedano per ottenere un soffritto (la parte che avanza può essere surgelata a dadini nelle vaschette del ghiaccio), mettiamo in padella con l'olio, aggiungiamo i fagioli, poi copriamo con abbondante acqua calda e lasciamo che i fagioli diventino morbidi; preleviamo una parte dei fagioli e frulliamola, e poi rimettiamo tutto dentro la pentola; facciamo lessare della pasta tipo ditali rigati o pasta piccola per minestre (o anche riso) in una pentola a parte, scoliamola e versiamola nella minestra; aggiustiamo di sale, aggiungiamo poco rosmarino tritato e serviamo caldissimo con un filo di olio a crudo e una bella fetta di pane casereccio tostato.

- Carote in padella: tagliamo le carote sottilmente con la mandolina o il robot da cucina; facciamole saltare in padella con due spicchi di aglio, olio e poca acqua, finché diventino belle cotte e leggermente dorate sui bordi; aggiustiamo di sale, ed eventualmente aggiungiamo un po' di origano.

Giovedì pranzo:

- Cosce o fusi di pollo al forno con patate: in una teglia mettiamo due spicchi di aglio, i fusi di pollo, le patate tagliate a dadini con la buccia, olio, mezzo bicchiere di acqua, sale grosso e alcune erbe aromatiche a piacere, ad esempio: alloro, rosmarino; cuociamo a tegame coperto (con un foglio di alluminio) a 180 gradi per circa 20 minuti, girando una volta; poi scopriamo e facciamo dorare il tutto, se necessario aggiungendo anche altra acqua.

- Insalata verde: puliamo un cespo di lattuga romana, tagliamola a pezzettini e condiamo con olio, sale e aceto oppure un po' di succo di limone.

Giovedì cena:

- Involtini di cavolo verza: puliamo la verza staccandone le foglie e facciamole sbollentare un minuto in acqua calda salata; facciamo saltare la salsiccia con aglio tritato, peperoncino, due patate lesse schiacciate, olio e sale; usiamo il composto per farcire la verza, facendone dei rotolini; mettiamo in forno gli involtini di verza coperti con un velo di salsa di pomodoro e facciamo scaldare.
- Zucchine trifolate: tagliamo le zucchine a rondelle e facciamole saltare in padella con un pezzo di cipolla, olio e sale; aggiungiamo alla fine qualche foglia di prezzemolo tritato.

Venerdì pranzo:

- Riso saltato con verdure: facciamo lessare il riso in acqua calda salata; tagliamo con la mandolina, per il lungo, due carote e due zucchine, facciamole saltare in padella con olio e un cipollotto tagliato a dadini; aggiungiamo il riso, sfumiamo con poca salsa di soia (se ce l'abbiamo), aggiungiamo una frittatina sottile fatta con due uova salate e tagliata a striscioline ed eventualmente una manciata di arachidi;
- Insalata orientale: puliamo l'insalata riccia, aggiungiamo mezza scatola di ananas sciroppato tagliato a dadini, condiamo con sale, pepe e aceto.

Venerdì cena:

- Spaghetti alla carbonara: facciamo soffriggere la pancetta a cubetti con poco olio e mezza cipolla; una volta scolata la pasta, facciamola saltare con la pancetta e fuori dal fuoco aggiungiamo due uova intere, abbondante pepe nero e poca acqua della pasta per mantecare;
- Insalata pomodori, cetrioli e cipolle: tagliamo tutte le verdure a pezzetti piccoli e condiamo con sale, olio e prezzemolo fresco tritato.

Menù di sabato e domenica:

Proposte tra cui scegliere a pranzo e cena del sabato e della domenica. I piatti più 'golosi', a scelta, per variare un pochino.

- Frittata di patate: 5 uova, una patata grande fatta prima rosolare in padella con della cipolla, ed eventualmente un pezzetto di salsiccia;
- Caponata rapida: melanzana, zucchine e peperone, fatti saltare con la cipolla e i capperi in un sugo di pelati;
- Minestra di lenticchie: soffritto rapidissimo con carota, sedano e cipolla; facciamo saltare un minuto le lenticchie, poi copriamo con acqua calda e portiamo a cottura; aggiustiamo di sale e, volendo, mettiamo dentro alla minestra un pugno di riso a cuocere;
- Insalata sedano e mele: tagliamo sottilissimi 3 gambi di sedano con due mele verdi, condiamo con olio, aceto, pepe e sale;
- Torta salata 'degli avanzi': facciamo una base sottile di pasta per pizza fatta in casa, farciamo con verdure avanzate saltate in padella, uniamo un uovo sbattuto, sale e pepe, inforniamo a 180 gradi e cuociamo per circa 20-25 minuti;
- Melanzane grigliate: tagliamo le melanzane per il lungo, grigliamole e condiamo con un trito di olio, sale, aglio e prezzemolo;
- Pizza alle verdure: stendiamo la pasta per pizza fatta in casa e condiamo con un velo di salsa di

pomodoro, olio, sale, verdure grigliate avanzate e una mozzarella sfilacciata;

- Wurstel, patate e cipolle al forno: facciamo sbollentare 10 minuti le patate intere con la buccia in acqua bollente salata; tagliamo 5-6 wurstel a dadini e adagiamoli in una teglia con le patate tagliate a dadini; uniamo olio e sale, facciamo dorare in forno fino a cottura;

- Insalata di cetrioli: tagliamo sottilissimi i cetrioli e condiamo con cipollotto tritato, menta tritata, olio, sale, pepe;

- Cordon bleu di melanzane: tagliamo le melanzane a fette non troppo spesse; farciamo con una fettina di prosciutto e mezza sottiletta, ricopriamo con un'altra fetta di melanzana, impaniamo e cuociamo in forno con poco olio a 180 gradi per circa 20 minuti, girando un paio di volte.

Fonte: <http://risparmiare.mammafelice.it>



Ricette economiche invernali.

Riscaldiamoci e amiamoci con il cibo, coccoliamoci, e cuciniamo questo menù invernale che ci piace e ci aiuta a risparmiare! Menù economico con antipasto, primo, secondo, contorno e dolce realizzati con semplici ingredienti di stagione, che sono più nutrienti e ricchi, e costano meno. Vi piace l'idea del menù stagionale?

Antipasto: Bruschetta di cavolo nero.

Ingredienti: 6 foglie di cavolo nero, olio, sale, pepe, prezzemolo o basilico, una fetta di gorgonzola o avanzi misti di formaggi, una baguette o pane fatto in casa. Puliamo il cavolo nero, togliamo i gambi e lessiamo per pochissimi secondi le foglie in acqua bollente salata. Frulliamole con prezzemolo o basilico freschi o secchi, olio, sale e pepe. Dobbiamo ottenere un pesto gustoso leggermente denso. Per non usare troppo olio, possiamo aggiungere poca acqua di cottura mentre frulliamo gli ingredienti. Tagliamo il pane a fettine, mettiamolo su una teglia da forno, aggiungiamo gli avanzi di formaggio, una macinata di pepe o altre erbe secche, infine il pesto di cavolo nero. Facciamo gratinare per un paio di minuti in forno finché il formaggio sia ben sciolto e il pane croccante. Siccome si tratta di un antipasto, non è necessario prepararne una quantità esagerata. Le alternative: al posto del cavolo nero possiamo usare erbe verdi (spinaci, bietole) oppure pomodori secchi o anche peperoni. Al posto del formaggio, potremmo usare semplicemente un filo di burro. Insomma: vanno benissimo gli avanzi!

Primo: Minestra di cannellini al pomodoro.

Ingredienti: verdure miste di stagione (o minestrone misto surgelato), un cucchiaio di concentrato di pomodoro, olio, sale, pepe, una scatola di fagioli cannellini. Tagliamo fini le verdure miste di stagione che abbiamo in frigo o nel freezer: carote, sedano, peperoni, fagiolini... Facciamo soffriggere le verdure in una pentola alta con olio e concentrato di pomodoro, poi copriamo con un litro di acqua calda e portiamo a cottura. Prima della fine della cottura, aggiungiamo una piccola manciata di piselli surgelati. Scoliamo e sciacquiamo i fagioli cannellini e mettiamoli nella minestra poco prima della fine della sua cottura: non devono spappolarsi. Lasciamo ridurre il brodo a piacere, poi aggiustiamo di sale e pepe, aggiungiamo un filo di olio a crudo e, se vogliamo, serviamo con delle fette di pane raffermo abbrustolito in forno.

Secondo e contorno: Tacchino ai peperoni.

Ingredienti: un petto di tacchino, un peperone giallo e un peperone rosso, una cipolla, olio, sale, origano, pepe. Tagliamo i peperoni a pezzetti e facciamoli soffriggere 10 minuti in padella con l'olio e la cipolla tagliata fine. Tagliamo il petto di tacchino a pezzetti, aggiungiamolo alla padella e facciamolo saltare. Aggiungiamo poca acqua e terminiamo la cottura. Infine saliamo e pepiamo e aggiungiamo abbondante origano.

Dolce: pere al vino rosso e cannella.

Ingredienti: una pera a persona, tre bicchieri di vino rosso da tavola, 6 cucchiari di zucchero, una stecca di cannella, 2 chiodi di garofano. Puliamo le pere e mettiamole in un pentolino alto con lo zucchero, il vino, le spezie. Aggiungiamo acqua fino a coprire le pere per metà e lasciamo cuocere a fuoco moderato per almeno 20-30 minuti, finché le pere siano cotte. Eventualmente aggiustiamo di zucchero. Togliamo le pere, facciamo ridurre il sughetto aggiustando di sale e aggiungendo eventualmente ancora un goccio di vino: lasciamolo sobbollire sul fuoco finché non diventa denso e sciropposo. Poi versiamolo, caldo, sulle pere.

Fonte: <http://risparmiare.mammafelice.it>



Per affrontare con un piccolo sorriso l'ultima settimana del mese, senza farsi mancare niente: 5 piatti semplici per tutta la famiglia, che costano meno di 5 euro. Non c'è mica nulla di male! Si tratta di piatti completi, in quantità giuste per una cena abbondante, che può essere seguita da una buona macedonia di frutta fresca. Quando a casa organizziamo infatti un menu in cui c'è solo un piatto unico, per praticità e per risparmio, finisco la cena sempre con la frutta: o fresca, da sbucciare al momento, oppure cotta velocemente nel microonde o al forno, soprattutto quando fuori è freschino. Sono ricette molto confortanti: non si tratta di un'insalatina veloce, ma di piatti che ci saziano davvero, senza lasciarci la sensazione di non aver nemmeno cenato. Allo stesso tempo, sono facili, veloci, economiche e sane, cosa che non guasta affatto. Invece di riempirci di pasta, possiamo scegliere alternative più sane, ma soprattutto più varie! Ho guardato i prezzi di un grande supermercato online, per fare una stima: sono sicura che potrete spendere anche meno di così! Basta comprare la carne e le verdure in offerta, e i legumi al discount.

Alcuni prezzi:

- salsiccia 3 euro per 400 grammi
- patate 1,90 euro per 2 chili
- pasta corta 0,47 centesimi
- fagioli borlotti in scatola 0,70 centesimi
- fagioli cannellini in scatola 0,70 centesimi
- pelati in scatola 0,63 centesimi per 600 grammi
- passata di pomodoro 0,65 centesimi per 700 grammi
- farina 0,52 centesimi per 1kg
- ricotta confezionata 0,95 centesimi per 250 grammi
- zucchine 1 euro per mezzo chilo
- peperoni 1 euro per mezzo chilo
- carote 60 centesimi per mezzo chilo

- pollo 3 euro per 450 grammi
- carne macinata 3 euro per 400 grammi
- polenta istantanea 0,63 centesimi per mezzo chilo

Salsiccia e patate al forno con la buccia.

Laviamo bene le patate e mettiamole a bollire per 7 minuti in acqua bollente salata ancora con la buccia. Poi scoliamole, adagiamole su una teglia da forno, tagliamole in pezzi grandi e aggiungiamo la salsiccia a pezzetti, tra una patata e l'altra. Aggiungiamo poco olio, sale, erbe secche miste (origano, rosmarino, timo... In base alle vostre preferenze) e un goccio di acqua. Mettiamo in forno caldo a 180 gradi per circa 15-20 minuti, finché patate e salsiccia siano ben cotti.

Pasta e fagioli velocissima con verdure.

Puliamo tre carote e tagliamole a dadini. Tagliamo a dadini anche due patate e due zucchine. Mettiamo le verdure a soffriggere in una pentola alta con olio e aglio. Togliamo l'aglio, aggiungiamo i fagioli borlotti e i fagioli cannellini (dopo averli scolati e lavati) e facciamo tostare tutto per un paio di minuti. Aggiungiamo un litro e mezzo di acqua e portiamo a cottura. A fine cottura, aggiustiamo di sale, versiamo la pasta corta (tipo ditali rigati) e infine serviamo con un filo di olio a crudo.

Torta salata con verdure e formaggio.

Prepariamo una base con mezzo chilo di farina, olio, sale, acqua tiepida e un pizzico di lievito in polvere (ne basta 1 grammo): facciamo lievitare per almeno 3-4 ore. Stendiamo bene la pasta in due dischi. Adagiamo il primo disco di pasta su una teglia da forno.

Nel frattempo tagliamo le verdure a dadini (carote, peperoni, zucchine, cipolle... quello che avete in frigo a disposizione) e facciamole saltare in padella con olio e aglio per 10 minuti. Versiamo le verdure in una ciotola e aggiustiamo di sale, aggiungiamo la ricotta (o in alternativa dei pezzetti di formaggio avanzati tagliati a dadini), un uovo, il pepe. Versiamo il composto nella teglia, copriamo con l'altro disco di pasta e bucherelliamone la superficie con una forchetta. Mettiamo in forno a 180 gradi per circa 20 minuti, per far cuocere bene la pasta, e serviamo a fette.

Pollo e peperoni.

Tagliamo il pollo a dadini e passiamolo leggermente nella farina. Facciamolo saltare in padella con olio e aglio. Togliamo i pezzetti di pollo e mettiamo a cuocere i peperoni a dadini, nella stessa padella, aggiungendo poca acqua. A fine cottura, rimettiamo il pollo in padella, sfumiamo con un dito di vino rosso, aggiustiamo di sale e pepe e serviamo ben caldo.

Polenta al ragù.

Prepariamo un soffritto veloce con olio carota e cipolla, facciamo soffriggere la carne macinata e versiamo la salsa di pomodoro. Aggiungiamo una bottiglia di acqua, un cucchiaino di zucchero e facciamo sobbollire per un'ora circa. Quando il ragù si è ridotto, aggiustiamo di sale.

Nel frattempo prepariamo la polenta, lasciandola leggermente morbida. Mettiamola in un piatto da portata grande, versiamovi sopra il ragù e serviamo ben calda.



Pensione minima, persone anziane, pensionati che magari non hanno più voglia, né energia di cucinare qualcosa di diverso ogni giorno, con il rischio di mangiare troppo poco. A maggior ragione quando le persone anziane hanno bisogno di risparmiare, o non possono spendere le stesse cifre di prima per comprare i pasti. Tuttavia si può mangiare bene, in due, anche con meno di 5 euro al giorno, considerando che, se non si fanno attività fisiche e si conduce una vita tranquilla, bastano 1300 calorie a testa per restare sani e in forma. Chi è in pensione da poco, magari ha anche voglia di preparare in casa alcune cose, come il pane, le brioches, la pasta... Ma se non ne avete voglia, o non ne sentite l'esigenza, si può comunque mangiare bene anche comprando gli ingredienti giusti invece di cucinare tutto in casa.

Prima colazione

Ecco alcune idee che costano al massimo 50 centesimi al giorno:

- latte o yogurt con fette biscottate e marmellata
- pane e nutella con spremuta di arance
- frutta cotta (mele e pere cotte con poca acqua in un pentolino) e tè caldo

Piatti unici.

Non sempre abbiamo voglia di mangiare primo, secondo, contorno e frutta, soprattutto quando ci

muoviamo poco e facciamo poca attività fisica. Una buona alternativa è organizzare i pasti mangiando un buon piatto unico, ricco e sostanzioso, accompagnato da verdure cotte o insalata, e per chiudere della frutta di stagione. Tra le verdure cotte, possiamo optare sempre tra le verdure di stagione, che costano molto meno: spinaci, insalate, pomodori, zucchine, melanzane, peperoni, broccoli, cavoli, radicchio, asparagi, funghi... Se compriamo al mercato o comunque compriamo sfuso, acquistando solo quella piccola quantità che ci occorre per preparare un contorno, non spenderemo troppi soldi aggiuntivi. Per due persone anziane, ad esempio, un broccolo grande o una verza o una melanzana grande sono più che sufficienti, e ci verranno a costare poco più di mezzo euro. La frutta può essere cotta nel forno o in un padellino con poca acqua: non serve nemmeno lo zucchero, per renderla buona. Oppure può essere mangiata cruda o frullata.

Ecco alcune idee di piatti unici a meno di 2 euro l'uno:

- Pasta e ceci o pasta e lenticchie: facciamo un soffritto leggero con olio, sedano e carota tritati, aggiungiamo un cucchiaino di concentrato di pomodoro, i legumi e acqua calda. Portiamo a cottura i legumi, saliamo, alla fine aggiungiamo due piccoli pugni di pasta e facciamo cuocere, assorbendo l'acqua in eccesso.
- Pasta e piselli: facciamo un brodo di verdure (circa 700 grammi di acqua) con due patate, una carota e un pezzetto di sedano tagliati a dadini. Aggiungiamo i piselli e portiamo a cottura. Alla fine aggiungiamo due pugni di pastina oppure del riso, e terminiamo la cottura.
- Pasta e fagioli ricca: tritiamo carota e cipolla, facciamo il soffritto e mettiamo in padella con un cucchiaino di concentrato di pomodoro e di olio. Aggiungiamo della pasta di salsiccia tritata (ne bastano 50 grammi), i fagioli borlotti e circa mezzo litro di brodo o acqua calda. Portiamo a cottura per circa 20 minuti, poi versiamo la pasta e cuociamo: possiamo usare tagliatelle all'uovo spezzate, o pasta corta tipo ditali.
- Riso con verdure e stracchino: facciamo la base del risotto con olio, burro e soffritto e aggiungiamo un mix di verdure tagliate a dadini piccoli (zucchina, carota, piselli, funghi, asparagi, patate, lattuga... usate le verdure che avete a disposizione nel frigo). A fine cottura saliamo, mantechiamo con uno stracchino piccolo, parmigiano e un pezzetto di burro.
- Riso con zucca e salsiccia: sbucciamo la zucca, tagliamo a dadini e mettiamola a bollire insieme a una patata e una cipolla. Facciamo un soffritto con cipolla e una foglia di salvia, aggiungiamo i dadini di zucca e di patata, qualche pezzetto di salsiccia e il riso. Portiamo a cottura il riso aggiungendo il brodo di verdure precedentemente preparato, saliamo.
- Spaghetti al ragù: mettiamo a cuocere 150 grammi di carne macinata con il trito di una cipolla, sedano e carota, aggiungiamo una bottiglia piccola di salsa di pomodoro e altrettanto di acqua calda. Portiamo a cottura, facciamo ridurre il sugo e usiamolo per condire la pasta.
- Pasta con le sarde: puliamo le sarde e cuociamole in padella con olio, aglio, una patata lessa tagliata a dadini, sale, erbe fresche. Condiamo la pasta e finiamo con una spruzzatina di limone.
- Patate al forno con verdure arrostiti e formaggio: facciamo bollire le patate e togliamole prima che siano completamente lesse. Mettiamole in una teglia, tagliamo a dadi grandi. Intervalliamole con cipolla tagliata in quarti, pezzetto di zucca, zucchina tagliata a pezzi grandi, qualche wurstel tagliato grande (o salsiccia o carne bianca). Condiamo con olio, sale, qualche foglia di salvia o alloro e mettiamo in forno per circa 20 minuti a 180 gradi.
- Lasagne al forno con verdure: facciamo cuocere il ragù per le lasagne. Nel frattempo grigliamo delle belle fette di zucchina. Componiamo gli strati di lasagna con il ragù, le fette di zucchina, la

besciamella e il parmigiano. Inforniamo per 20 minuti a 180 gradi.

- Pollo con le verdure: tagliamo a pezzetti due patate, un peperone, mezza melanzana, due zucchine. Facciamole saltare in padella con aglio e olio. Aggiungiamo i dadini di pollo, terminiamo la cottura sfumando con poca acqua calda, saliamo.

### Primi piatti.

Ecco alcune idee che costano meno di 3 euro al giorno, per due persone insieme:

- Pasta al pomodoro: facciamo una salsa di pomodoro con 4 pomodori maturi, aglio e olio, aggiungendo poca acqua di cottura della pasta. Possiamo aggiungere capperi e olive, oppure due acciughine lavate, o del tonno o dei piselli.

- Pasta con le zucchine e la robiola: facciamo saltare in padella le zucchine tagliate a bastoncino, con aglio, olio e sale. Aggiungiamo basilico fresco o altre erbe fresche. Scoliamo la pasta, facciamola saltare con le zucchine e aggiungiamo mezza robiola, aggiungendo poca acqua della pasta per mescolarla bene.

- Pasta con le melanzane: facciamo friggere le melanzane a dadini, poi condiamole con della salsa di pomodoro e lasciamole cuocere il tempo di cottura della pasta. Facciamo saltare la pasta con il sugo alle melanzane, aggiungiamo abbondante pecorino.

- Risotto allo zafferano: facciamo un riso senza soffritto, portiamolo a cottura e quando l'acqua si asciuga saliamo, aggiungiamo burro, parmigiano e una bustina di zafferano.

- Gnocchi al pomodoro: facciamo un sugo di pomodori freschi, mettendoli in padella con olio, aglio, cipolla e basilico, Condiamo gli gnocchi con questo sugo e abbondiamo di parmigiano. Possiamo invece condirli con del pesto o con i formaggi che avanzano nel frigo.

- Gnocchi di semolino: prepariamo 200 grammi di semolino salato seguendo le istruzioni. Condiamo con burro e parmigiano, stendiamo su una teglia e lasciamolo rassodare. A quel punto, formiamo dei quadrati, mettiamoli leggermente sovrapposti in una teglia, cospargiamo con altro burro e parmigiano e volendo della salvia, inforniamo a 180 gradi per 20 minuti, facendoli ben dorare.

- Minestrina in brodo: facciamo un brodo con patata, carota, zuccina, sedano e cipolla. Togliamo le verdure, aggiungiamo la pastina e serviamola nei piatti con il parmigiano grattato. Le verdure, tagliate a dadini, possono essere condite con olio e sale e mangiate in insalata, tiepide. Per un brodo più sostanzioso, aggiungiamo una coscia di pollo, e aggiungiamo la carne

- Zuppa di cavolo nero: prepariamo un brodo con patata, zuccina e carota tagliati sottile, aggiungiamo i fagioli cannellini e le foglie del cavolo nero. Portiamo a cottura e saliamo. Alla fine della cottura, versiamo due cucchiaini di farina per polenta rapida, mescoliamo bene e serviamo.

- Minestrone con il riso: facciamo un minestrone con le verdure del frigo (patata, carota, zuccina, piselli...) e delle foglie di lattuga tagliate piccole. Saliamo, e a fine cottura aggiungiamo due belle manciate di riso. Possiamo servirlo in brodo, o farlo asciugare di più, in base al gusto personale.

- Spaghetti pesto, patate e fagiolini: nell'acqua di cottura della pasta versiamo patate a dadini e fagiolini. Aggiungiamo la pasta, cuociamola, poi scoliamo il tutto e condiamolo con del pesto.

### Secondi piatti.

Ecco alcune idee che costano circa 3 euro al giorno, per due persone:

- Frittata di zucchine e patate: facciamo cuocere una patata e una zuccina per bene in padella.

Mescoliamo 4 uova, saliamo, aggiungiamo pepe, le verdure e cuociamo su entrambi i lati in padella

anti aderente.

- Omelette ai peperoni: cuociamo i peperoni in padella con aglio e olio e teniamoli da parte. Prepariamo una omelette con 4 uova, sale e parmigiano, rigiriamola, mettiamo dentro i peperoni, pieghiamola a metà e terminiamo la cottura.
- Insalata tiepida di ceci: facciamo un'insalata con i ceci lessati, una patata lessa a dadini molto piccoli, prezzemolo, un peperone, pomodori, sedano.
- Borlotti con le patate: tagliamo le patate a dadini e cuociamole in padella. Quando sono quasi cotte, versiamo una scatola di borlotti scolati e lavati, due pomodori a pezzetti, terminiamo la cottura, saliamo e pepiamo.
- Pollo in padella: tagliamo il pollo a dadini, mettiamoli in una ciotola e versiamo due cucchiaini di farina e di pangrattato, e ricopriamoli bene. Friggiamoli in padella con olio caldo e serviamoli con una bella insalata.
- Rolatine di tacchino ripiene: prendiamo due fette di tacchino e battiamole bene. Farciamo con una sottileta, qualche foglia di spinaci e una fettina di mortadella. Arrotoliamo, cuociamo in forno a 180 gradi per circa 20 minuti, girandoli un paio di volte.
- Branzino al cartoccio: prendiamo un branzino pulito, squamiamolo, mettiamolo dentro due fogli di alluminio condendo con olio, sale, due pomodorini, prezzemolo e aglio. Chiudiamo bene il pacchetto di alluminio. Cuociamo per 20 minuti a 180 gradi. Apriamo il cartoccio, dividiamo il pesce e serviamone una metà ciascuno, su un letto di insalata o verdure cotte.
- Salsiccia al sugo: facciamo saltare i pezzetti di salsiccia in padella, versiamo mezza bottiglia di salsa al pomodoro, due patate a dadini, acqua. Portiamo a cottura, saliamo.
- Polpette di carne alla menta: Prendiamo del macinato misto, condiamo con erbe tritate, sale, pepe, un uovo e abbondante menta fresca o secca. Formiamo le polpette, friggiamole, poi tuffiamole nella salsa di pomodoro, saliamo.
- Polpette di legumi: frulliamo una scatola di ceci con aglio, erbe fresche. Mescoliamo questo trito con una patata lessa schiacciata, sale, pepe. Formiamo le polpette dopo aver lasciato il composto in frigo a rassodare per un'oretta. Formiamo le polpette e cuociamole in forno a 180 gradi per 15 minuti, girandole più volte.

Di solito due persone anziane non mangeranno molto: i miei nonni, ad esempio, all'età di 85 anni, mangiano un primo di pasta a pranzo, con mezza porzione di verdure. E a cena mangiano una minestrina con un secondo e l'altra mezza porzione di verdure. Questa estate ho cucinato per loro ogni giorno, e se all'inizio esageravo con le porzioni, sono stati loro stessi a dirmi di cucinare meno.

Un menù tipo, ad esempio:

Pranzo: pasta con le zucchine al pomodoro + verdure cotte (spinaci e bietole)

Cena: minestrina in brodo di pollo + coscia di pollo lessa con verdure cotte.

In aggiunta: frutta di stagione, budini, biscotti. Come coccole, da mangiare a merenda e colazione.

Fonte: <http://risparmiare.mammafelice.it>



Il piatto unico: perfetta invenzione per mangiare sano, nelle giuste quantità, risparmiare. Adattissimo per i bambini, che hanno sempre poco *'tempo'* per stare seduti a tavola. Adattissimo per chi segue una dieta ipocalorica e non vuole esagerare con le porzioni. Adattissimo infine a chi è sempre di corsa, ha poco tempo per fare la spesa e cucinare, e di conseguenza non riesce a risparmiare sulla spesa settimanale a causa della fretta. Ecco 10 piatti unici a poco prezzo che ci fanno bene e possono essere preparati velocemente. Quali sono i vostri preferiti?

- Spaghetti con sogliola, spinaci, zucchine e pomodorini: cuociamo le zucchine, tagliate, con olio, aglio e i pomodorini tagliati a metà. Uniamo gli spinaci e facciamoli appassire. Infine, mentre cuoce la pasta, uniamo la sogliola a pezzetti, infarinata, e facciamola cuocere pochi minuti. Versiamo gli spaghetti nel piatto, condiamoli con il sughetto di pomodori e sogliola e aggiungiamo, se gradito, un po' di parmigiano.
- Pasta con crema di peperoni e salsiccia: arrostitiamo i peperoni velocemente sulla fiamma del gas, spelliamoli e tagliamo a pezzetti. Facciamoli appassire in padella con olio, peperoncino, salvia. Frulliamoli, aggiustiamo di sale e teniamo da parte la salsa. Nella pentola già 'sporca', facciamo saltare velocemente la salsiccia sgranata o tagliata a dadini piccoli (così cuoce prima). Scoliamo la pasta, aggiungiamo la salsa di pomodori, abbondante parmigiano.
- Straccetti di carne con rucola, pomodorini e parmigiano: facciamo saltare la carne, infarinata, con olio, burro e aglio. Teniamola da parte. Nella stessa padella, aggiungiamo i pomodorini e facciamoli appassire. Aggiungiamo la carne e saliamo, sfumiamo con due cucchiaini di aceto balsamico. Aggiungiamo la rucola all'ultimo minuto, facciamo saltare il tutto e guarniamo con dei riccioli di parmigiano.
- Burritos di pollo e verdure: facciamo cuocere il pollo a dadini in olio e aglio, aggiungiamo le falde di peperone e qualche pomodorino. Scaldiamo i burrito, farciamoli con lattuga, i dadini di pollo, del pomodoro fresco e dei fagioli rossi. Aggiungiamo sale e origano.
- Paella velocissima: in una padella larga, mettiamo a cuocere un peperone e una cipolla a falde con olio e aglio. Aggiungiamo un pezzetto di salsiccia tagliato a dadini e un filetto di merluzzo

impanato e tagliato a dadini. Aggiungiamo sale, una scatola di pelati, 3 bicchieri di riso, 4-5 bicchieri di acqua calda in cui abbiamo stemperato una bustina di zafferano. Portiamo a cottura il riso, e negli ultimi 5 minuti aggiungiamo dei piselli surgelati. Aggiustiamo di sale, condiamo con prezzemolo fresco e pepe e serviamo.

- Verdure ripiene al forno: sbollentiamo le zucchine e le cipolle in acqua calda salata, tagliate a metà, insieme a due patate. Scoliamo zucchine e cipolle quando sono ancora al dente e terminiamo la cottura delle patate. Preleviamo la polpa delle zucchine, schiacciamola, mettiamola in padella con un pugno di carne trita, sale e pepe, olio e aglio. Portiamo a cottura. Schiacciamo la patata cotta, uniamola alla carne, farciamo le verdure e mettiamole in forno a 180 gradi per 20 minuti. perfette da fare il giorno prima.

- Ceci e couscous con chorizo al pomodoro: in una padella scaldiamo della salsiccia piccante con olio, aglio e due scatole di ceci scolati e lavati. Uniamo un barattolo di pelati, saliamo e portiamo a cottura. Uniamo origano alla fine. Nel frattempo versiamo acqua bollente salata sul couscous precotto e lasciamolo gonfiare. Nei piatti, versiamo il couscous con sopra i ceci al pomodoro.

- Hamburger di pesce con patate al forno: impaniamo i filetti di merluzzo surgelato in uovo e pangrattato, poi mettiamoli a friggere o a cuocere in forno. Scaldiamo il pane, aggiungiamo fettine di zucchine e melanzane grigliate, senape, maionese, una fetta di cipolla cruda, lattuga e i filetti di pesce. Serviamo con delle patate al forno o fritte preparate la sera prima, o addirittura con delle patatine in busta.

- Torta salata cipolle, zucchine e pancetta: facciamo saltare le zucchine con aglio, olio e pancetta. Aggiungiamo 3 cipolle e lasciamo stufare con poca acqua.

- Pizzoccheri veloci: mettiamo a bollire le patate a dadini in acqua bollente salata con le foglie di verza, poi aggiungiamo i pizzoccheri. Scoliamo tutto, mettiamolo in una teglia e condiamo con burro abbondante, parmigiano e formaggio fondente tipo fontina o montasio o altri avanzati. Mettiamo in forno a gratinare 10 minuti.

Volete proporne altri? Sono tutti piatti poco costosi: per 4 persone, con una cena, spendiamo meno di 2 euro a testa circa. Cuciniamoli nella versione rapida, quindi senza tante sottigliezze della tradizione: oltre a risparmiare sulla spesa, risparmiamo anche sul nostro tempo, che possiamo impiegare meglio ad esempio per riposare, leggere un libro o chiacchierare con i nostri familiari.

Fonte: <http://risparmiare.mammafelice.it>



Una settimana di menù semplici, ma buoni e adatti a tutta la famiglia. Piatti forti che ci fanno risparmiare. Aggiungiamo una insalata o una macedonia abbondante a ciascun piatto, per avere un pasto completo. Ce ne sarà in abbondanza!

Lunedì:

- Pasta con ricotta, pomodorini e basilico: stemperiamo la ricotta con l'acqua di cottura della pasta. Facciamo saltare i pomodorini, divisi a metà, in padella, con olio e cipolla rossa. Versiamo la pasta cotta, saltiamola, aggiungiamo la ricotta e abbondante basilico fresco.
- Tacchino in padella con patate e peperoni: tagliamo le patate a spicchi e facciamole rosolare in padella con olio e aglio, poi aggiungiamo acqua e portiamole a metà cottura. Saliamo. Aggiungiamo i peperoni, lasciamo asciugare e infine aggiungiamo i pezzetto di tacchino. Finiamo la cottura e aggiustiamo di sale e di pepe.

Martedì:

- Frittata di cipolle e spinaci: facciamo rosolare in olio e poca acqua 2 cipolle tagliate fini, poi aggiungiamo 2 cubetti di spinaci surgelati. Aggiustiamo di sale e di pepe. Sbattiamo le uova, uniamo le verdure e cuociamo la frittata in padella.
- Pasta e ceci: facciamo un soffritto con carota, cipolla e sedano, e aggiungiamo un cucchiaio di concentrato di pomodoro. Versiamo due scatole di ceci lessati, scolati e lavati. Facciamo saltare, poi aggiungiamo abbondante acqua calda e cuociamo per circa 20 minuti. Saliamo. Aggiungiamo due manciate di ditali rigati o altra pasta corta e portiamo a cottura.

Mercoledì:

- Polpette al sugo: Prepariamo le polpette mescolando macinato misto, un uovo, prezzemolo fresco, parmigiano e pangrattato. Formiamo le polpette, friggiamole in padella con poco olio, poi tuffiamole in una pentola contenente una bottiglia di passata di pomodoro, basilico e sale. Facciamo restringere e serviamo. Volendo, con questo sugo si può preparare anche la pasta.
- Tortino di patate farcito: facciamo lessare le patate in acqua salata e scoliamole prima che siano completamente cotte. Tagliamole a fettine, dopo averle sbucciate. Alterniamo le fettine di patata in

una teglia con besciamella fatta in casa, mozzarella, parmigiano, prosciutto cotto o altri salumi. Concludiamo con uno strato di patate e besciamella. Inforniamo a 180 gradi per 20 minuti.

Giovedì:

- Spaghetti alla crudaiola: tagliamo mezzo chilo di pomodorini a pezzetti piccoli, uniamo una cipolla rossa cruda, della rucola o degli spinacini. Cuociamo gli spaghetti, e una volta scolati mettiamoli in una ciotola con i pomodorini crudi, aggiungendo un filo di olio sempre a crudo e del basilico o menta freschi.
- Straccetti di maiale con i porri: Puliamo i porri, tagliamoli a rondelle e facciamoli appassire in padella con poco olio e un po' di acqua calda. Tagliamo le fettine di maiale a striscioline e a fine cottura uniamole ai porri, aggiustando di sale e di pepe.

Venerdì:

- Spaghetti al tonno: Facciamo saltare in padella abbondanti pomodorini e qualche oliva. Scoliamo gli spaghetti, mettiamoli in una ciotola con i pomodorini e una scatola di tonno sottolio sgocciolata appena.
- Tomini al forno con verdure: Avvolgiamo ogni tomino nella carta forno, facendo un sacchettiino, e mettendoci dentro anche dei filetti di carota e zucchina tagliati con la mandolina, del rosmarino, il pepe. Cuociamo in forno a 180 gradi per circa 15 minuti e apriamo i sacchetti direttamente nel piatto.

Sabato:

- Salsiccia con bruschetta ai pomodori: Facciamo cuocere la salsiccia al forno insieme a dei grossi pomodori maturi tagliati a metà, rosmarino, sale, aglio e volendo qualche patata tagliata a pezzi grossi. Facciamo tostare il pane. Una volta tolta la teglia dal forno, spalmiamo i pomodori sul pane tostato e serviamoli nei piatti con la salsiccia e le patate.
- Pizza fatta in casa: possiamo prepararla semplicemente alla marinara, con passata di pomodoro, olio, aglio e prezzemolo. Oppure usare i condimenti che preferiamo. Una versione economica è con le verdure grigliate, la salsa di pomodoro e senza mozzarella.

Domenica:

- Lasagne al pesto di lattuga: Facciamo appassire la lattuga in padella con olio e aglio. Frulliamola insieme a una manciata di foglie di basilico, un cucchiaino di pinoli, olio, parmigiano. prepariamo una besciamella liquida e mescoliamola al pesto di lattuga. Componiamo le lasagne alternando questa salsa con la mozzarella e cuociamo in forno a 180 gradi per 20 minuti.
- Zuppa di legumi: Facciamo un classico soffritto, aggiungiamo un cucchiaino di concentrato di pomodori, una scatola di lenticchie scolate, una di fagioli borlotti e facciamo soffriggere. Aggiungiamo abbondante acqua calda e portiamo a cottura. Saliamo alla fine. Volendo, possiamo aggiungere alla zuppa degli spaghetti spezzati, 7 minuti prima di spegnere la fiamma.

Fonte: <http://risparmiare.mammafelice.it>



Organizzare un menù settimanale – lo abbiamo già detto – è una delle principali fonti di risparmio: ci evita di comprare cibo spazzatura o fare acquisti d’impulso, sprecare alimenti che non riusciamo a consumare e quindi si rovinano in frigo o in dispensa, e anche tenere d’occhio la linea. Questa settimana vi propongo un menù settimanale super veloce, con piatti non solo economici e facili, ma soprattutto rapidi, che cotti principalmente in forno o in maniera veloce, che possono essere preparati la sera prima e mangiati il giorno dopo. Che ne dite? Come sempre, aggiungete frutta e insalate ai piatti principali, per un menù bello ricco di colore e vitamine!

Lunedì:

- Petto di pollo alla pizzaiola con patate: infariniamo il petto di pollo, poi facciamolo dorare da ambo i lati con poco olio. Aggiungiamo una scatola piccola di polpa di pomodoro fine, sale, origano e copriamo con il coperchio. Scopriamo e completiamo con dadini di mozzarella da far fondere con il solo calore del sugo. Da servire con delle patate lesse da intingere nella salsa.
- Carpaccio di zucchine e feta con insalata di ceci: tagliamo le zucchine molto sottili, con la mandolina (oppure i cetrioli) e condiamole, a crudo, con olio, sale, pepe e pochissimo aceto balsamico. Completiamo con della feta sbriciolata (o della robiola). Possiamo servirla con un’insalata di ceci lessi, conditi con cipolla di tropea a fettine sottili, peperone rosso, cetrioli, sale, olio e pepe.

Martedì:

- Spaghetti con il tonno: mentre cuoce la pasta, facciamo scaldare in padella una bella manciata di capperi, il tonno e la scorza di un limone, con un poco del suo succo. Scoliamo gli spaghetti e facciamoli saltare con questo sughetto, e serviamo subito con un poco di prezzemolo tritato fresco.
- Pane carasau con ricotta e pomodorini: stendiamo il pane carasau in un piatto da portata. Copriamolo con pomodorini tagliati a metà e conditi con sale e olio, con ciuffetti di ricotta fresca e un po’ di rucola o basilico freschi. Possiamo aggiungere del prosciutto crudo a fette, se vogliamo aggiungere un altro ingrediente.

Mercoledì:

- Tortino di patate al forno: sbollentiamo le patate, tagliamole a fette sottili e lasciamole raffreddare. In una teglia da forno facciamo strati di patate lesse a fette, prosciutto cotto e mozzarella. Concludiamo con mezzo bicchiere di latte e qualche fiocchetto di burro. Cuociamo in forno a 180 gradi per circa mezzora, infine spolverizziamo con un altro poco di burro e del parmigiano grattato.
- Tomini allo speck con spinaci: avvolgiamo i tomini (o l'alpino o altri formaggi a pasta bianca) con una fetta di speck, e cuociamoli al microonde per un minuto. Serviamoli con spinaci ripassati in padella con aglio e olio, o broccoli lessati e conditi con olio e limone.

#### Giovedì:

- Tagliatelle alle melanzane: prendiamo una melanzana, tagliamola a fettine friggiamole in olio di semi. Scoliamo bene, poi ripassiamo in padella con qualche pomodorino e del basilico, e facciamo saltare le tagliatelle con questo condimento, prima di servirle.
- Provolone al forno con verdure: Prepariamo un peperone, una melanzana, qualche pomodorino, e facciamoli saltare con olio, sale e aglio per qualche minuto. Prepariamo dei cartocci con la carta forno: mettiamo dentro un letto di verdure, poi dei dadini di provolone, e se vogliamo un poco di rosmarino. Cuociamo in forno a 180 gradi per circa 5-7 minuti, in modo che il provolone si sciolga e faccia una deliziosa crema. Al posto del provolone, potete usare i formaggi che preferite.

#### Venerdì:

- Filetti di pesce olive e pomodorini: Facciamo un trito di olive e capperi, mettiamo a soffriggere con olio e aglio in padella, aggiungiamo i pomodorini e infine i filetti di pesce surgelato. Infine saliamo ed eventualmente condiamo con origano o basilico.
- Piadina tonno e pomodoro: mescoliamo il tonno con del concentrato di pomodoro, della cipolla tagliata sottile e dei dadini di mozzarella. Farciamo le piadine con questo composto, aggiungiamo poca rucola e scaldiamo la piadina da ambo i lati in una padella anti aderente senza olio.

#### Sabato:

- Seppie sedano e rucola: Facciamo saltare il sedano tagliato a dadini in padella con olio e aglio, poi aggiungiamo della polpa fine di pomodoro, infine le seppie pulite. Possiamo aggiungere anche delle patate a pezzetti. Facciamo cuocere, saliamo, aggiungiamo poco peperoncino e completiamo con una manciata di rucola.
- Wurstel con patate: in una teglia tagliamo le patate a tocchetti già lessate, poi uniamo i wurstel divisi a metà. Copriamo con olio, sale, rosmarino e mezzo bicchiere di vino bianco. Cuociamo in forno a 180 gradi per circa 15 minuti. Invece di usare le patate, possiamo usare cavoletti di bruxelles, carote, zucchine, peperoni o qualsiasi altra verdura che gradiamo o troviamo in offerta.

#### Domenica:

- Cavolfiore gratinato ai formaggi: sbollentiamo il cavolfiore, riduciamolo a cimette e mettiamolo in una teglia. Condiamo con besciamella, sale, pepe, parmigiano grattato, qualche dadino di prosciutto cotto o di pancetta dolce, qualche residuo di formaggio avanzato tagliato a dadini. Gratiniamo in forno a 180 gradi per 15 minuti, per far formare una bella crosticina.
- Pizza agli spinaci: condiamo la pizza con olio, mozzarella, spinaci ripassati in padella e formaggio piccante (gorgonzola, toma, provolone...)

Fonte: <http://risparmiare.mammafelice.it>