

Ricette intelligenti

Non si butta via niente. Tutto si può riusare, reinventare, trasformare. È ciò che insegna il libro **3R in cucina. Risparmia, recupera & ricicla** (Cairo Editore, 12 euro), scritto a quattro mani da **Manuela T. Cavalca Altan e Manuela Porta**. Si tratta di una raccolta di 400 ricette gustose, originali o della tradizione, scovate su vecchi ricettari o in quaderni compilati dalle nonne, selezionate secondo la logica del non spreco, ma anche privilegiando gli ingredienti economici, le preparazioni facili, le cotture brevi. Tra le proposte, la zuppa di farina abbrustolita, la torta di carciofi alla genovese, ma anche il coniglio con la menta, le cipolle ripiene con il tonno, il budino di ricotta e cannella. E poi una sezione dedicata ai bambini, una ai vini e agli indirizzi internet in tema ecosostenibile.

