

Alessio Cicchini \_\_\_\_\_ @rucoolaaa

# NON BUTTARLO!

Espedienti geniali e ricette fuori dagli schemi per minimizzare gli sprechi in cucina, risparmiare e far bene al pianeta.



GIUNTI



**NON BUTTARLO!**

Progetto grafico: Andrea Q, studio pym / Milano  
Realizzazione editoriale: studio pym / Milano  
Editing: Mariachiara Riva

Fotografie: ©Alessio Cicchini  
Illustrazioni di interni e copertina: Archivio Giunti/© Lorenzo Badioli  
Fotografia di copertina: © Federico Ferdinando Ferramola

[www.giunti.it](http://www.giunti.it)

© 2023 Giunti Editore S.p.A.  
Via Bolognese, 165 - 50139 Firenze - Italia  
Via G.B. Pirelli, 30 - 20124 Milano - Italia

ISBN: 9788809916357

Prima edizione digitale: ottobre 2023



Alessio Cicchini \_\_\_\_\_ @rucoolaaa

# NON BUTTARLO!

Espedienti geniali e ricette fuori dagli schemi  
per minimizzare gli sprechi in cucina, risparmiare  
e far bene al pianeta.

# Sommario

- 7**      **PREFAZIONE**  
*di Andrea Grieco*
- 9**      **INTRODUZIONE**
- 13**     **COME SIAMO MESSI CON GLI SPRECHI ALIMENTARI  
IN ITALIA?**
- 16**     **DIECI REGOLE SEMI-SERIE PER LIMITARE GLI SPRECHI  
IN CUCINA**
- 39**     **REGROWING, OVVERO L'ARTE DI FAR RICRESCERE  
E MOLTIPLICARE GLI ORTAGGI, FOR DUMMIES**
- 52**     **RICETTE SALVA COOLETTI**
- 57**     L'aquafaba: l'acqua di conservazione di ceci e fagioli
- 63**     La buccia dell'arancia
- 68**     I gambi degli asparagi
- 72**     Gli avanzi più comuni: pasta, riso, legumi, verdure miste
- 78**     I barattoli di confetture, creme & co. (quasi) finiti
- 82**     Il gambo del broccolo
- 87**     I fondi del caffè
- 93**     I gambi e le foglie dei carciofi
- 98**     La buccia della carota
- 102**    I ciuffi della carota

<b>108</b>	Il gambo e le foglie del cavolfiore
<b>114</b>	I gambi del cavolo nero
<b>119</b>	Le parti verdi del cipollotto
<b>124</b>	I dolci avanzati dalle feste
<b>129</b>	I baccelli delle fave
<b>132</b>	La barba del finocchio
<b>136</b>	La frutta troppo matura
<b>140</b>	La buccia del limone
<b>145</b>	Il torsolo e la buccia della mela
<b>149</b>	Il pane più di là che di qua
<b>154</b>	La buccia delle patate
<b>159</b>	Il cornicione della pizza
<b>163</b>	Le parti verdi del porro
<b>168</b>	Le foglie dei ravanelli
<b>171</b>	I gambi (tutti) e le foglie del sedano
<b>174</b>	La buccia della zucca
<b>178</b>	I torsoli delle zucchine
<b>182</b>	Non c'hai sbatti? C'è sempre il brodo!
<b>184</b>	I segreti per burger e polpette perfetti
<b>187</b>	3 infusi strani ma buoni
<b>189</b>	<b>RINGRAZIAMENTI</b>
<b>191</b>	<b>BIBLIOGRAFIA / SITOGRAFIA</b>

*A Giorgio e Flavia, i miei fantastici nipotini:  
tutto il mio impegno è per voi.*



# Prefazione

di Andrea Grieco

Quando Alessio mi propose di scrivere la prefazione al suo libro, gli chiesi: “Perché proprio io?”. Lui mi rispose che, condividendo con lui sui social e nella vita reale molte tematiche legate al mondo della sostenibilità e apprezzando il mio attivismo (non performativo, s’intenda), era stato del tutto naturale pensare a me.

Una grande responsabilità, resa ancora più complessa dal fatto che queste sono le prime pagine del volume che vi apprestate a leggere: mi auguro che siano un trampolino per scoprire il mondo di Alessio e delle sue ricette e verso un tipo di sostenibilità da mettere in pratica con piccoli gesti che sono una vera e propria rivoluzione umana (come non mi stanco di dire sui social, dove straparlo).

*Non buttarlo!* è un manuale per amanti della vita e del cibo, per chi vuole trarre il massimo dai “cooletti” che la vita ci dà e restituire la dignità a ogni parte degli alimenti – chiaramente vegetali – che ogni giorno compriamo, laviamo, affettiamo, cuciniamo e poi consumiamo.

Oggi, purtroppo, il cibo rischia di essere ridotto a una semplice merce, potenzialmente impersonale, sterile e identica a se stessa. Negli ultimi anni è cresciuta sempre di più la tendenza a considerare il cibo solo come un mero insieme di ingredienti e nutrienti piuttosto che come un complesso sistema di relazioni: ambientali, economiche, sociali e culturali. Il cibo, infatti, non è un

qualcosa di isolato ma è parte del sistema ambientale, culturale e industriale nel quale è prodotto. È l'insieme del lavoro ecosistemico e umano che ha portato quell'alimento sulle nostre tavole.

In questo momento storico la grande attenzione verso il cibo rappresenta un'occasione di riflessione sui rapporti tra l'attività produttiva e la salute del nostro pianeta. È necessario un cambio urgente di paradigma: l'ambiente non è il luogo da sfruttare in cui l'uomo vive, ma quel sistema al quale appartiene, di cui fa parte e di cui condivide le sorti. Sentirsi parte del sistema è l'inizio della rivoluzione, il primo passo per sovvertire il sistema e riequilibrarlo, partendo dal "cooletto", come ci insegna Alessio ricetta dopo ricetta.

Questo libro, tra bucce di patata, cornicioni delle pizze e aquafaba (la mia preferita), ci aiuta ad affrontare al meglio questo viaggio verso un modo più consapevole di relazionarci al cibo.

Oggi, richiamando la celebre frase di Brillat-Savarin "dimmi cosa mangi e ti dirò chi sei", possiamo affermare: "Dimmi quanti *cooletti* riutilizzi e ti dirò chi sei".

# Introduzione

Sono un ragazzo **triste**. Lo avresti mai detto?

Perennemente inquieto, il ritratto della positività. Nella mia testa, soprattutto quando sono da solo, convergono i doveri di amici, colleghi, governatori, capi di Stato. Non so se ti capita mai, ma **quando mi trovo davanti a un problema sento l'urgenza e la responsabilità di risolverlo**, in fretta e in autonomia. Come se dipendesse soltanto da me. Questa frenesia dell'agire la provo anche, e soprattutto, di fronte a un piccolo, piccolissimo eh, grattacapo: il cambiamento climatico. Come posso, mi sono chiesto, fare qualcosa di concreto per essere parte della soluzione?

Quando ho deciso di iniziare a fare **divulgazione sui social** ho riflettuto a lungo sui temi di cui avrei voluto parlare: ho sempre amato cucinare, sì, mi dà una grande pace preparare cose buone nel mio monolocale di 27 metri quadrati, piccolo ma ben organizzato, con vista sull'imponente oleandro di Ivano, vicino di casa troppo simpatico, che saluto sempre dal ballatoio del nostro palazzo di ringhiera milanese. **Ma mancava qualcosa.**

Vengo da un piccolo paese in Abruzzo, da una famiglia come tante in cui - incredibile eh? - la cucina è molto importante. Mio padre è uno chef in pensione e da piccolo, di pomeriggio, andavo a trovarlo al ristorante prima di iniziare i compiti. Lui ogni volta **confezionava per me dei personaggi con gli scarti** dei vegetali avanzati dalle preparazioni iniziate al mattino per il servizio serale: culetti di limone a cui metteva gli occhi fatti di chiodi di garofano, gusci delle noci trasformati in tartarughe con le zampe di foglie di insalata, scorze di melone digievolute in cocodrilli, con gli occhi cattivi e iniettati

di sangue – chicchi di melagrana, ovviamente. Mi dava poi un contenitore con avanzi di lasagne, timballini e manicaretti vari e io li portavo via. *Non sai quante cose perfettamente commestibili e toccate da nessuno sono costretto a buttare*, mi confidava a bassa voce. Tornavo a casa e alla sera io, mamma e fratello avevamo la cena pronta. Non che la mamma non sapesse cucinare, anzi: è diventata un’ottima cuoca imparando molto dal babbo e mettendoci anche un po’ del suo, ma non mi faceva mai toccare una pentola, al massimo girare la pasta. *Tu sporchi tutto*, mi diceva – e dice tuttora. Un po’ ha ragione. Fatto sta che

la curiosità verso la cucina, in particolare quella degli scarti e degli avanzi, cresceva senza trovare sfogo.

L’ho riscoperta a Milano anni dopo, da studente di Lettere, quando per la prima volta mi sono trovato a dover cucinare per me – con un budget piuttosto risicato. E vai di pastrocchi e mischioni, scatolette di tonno e sughi “da giù”, attentamente centellinati per camparci almeno una settimana e risparmiare più soldi possibile per andare a ballare. Un po’ per caso poi, o forse perché doveva succedere, ho iniziato a lavorare come *social media manager* nel mondo del cibo: lì, progetto dopo progetto, **ho acquisito tante conoscenze tecniche** che mi mancavano e recuperato definitivamente quella voglia di mettere le mani in pasta, unita a una spasmodica sete di conoscenza.

Presto mi sono reso conto del grande problema degli **sprechi alimentari** – e dell’importanza che questi, uniti alle abitudini che tutti noi abbiamo a tavola, hanno sull’ambiente. Ho iniziato progressivamente a scoprire che **certe parti di cibo considerate “rifiuti” sono in realtà perfettamente commestibili** e che, un po’ per sentito dire, un po’ perché “si fa così”, vengono letteralmente tagliate via dalla tradizione gastronomica, discriminate, bullizzate. Sono vittime di terribili pregiudizi in quanto non conformi, sbilenche, diverse, meno appaganti. **Ho sempre odiato i preconetti**, in tutti gli ambiti della vita, e ho iniziato a chiedermi come trovare un posto a questi poveri e disgraziati pezzi-di-cose.

A questi poveri *cooletti*.

Sì, li ho chiamati **cooletti**: un po’ perché di fatto lo sono, un po’ per vestirli di ironia. Sì, perché, per tornare alla mia tristezza, ho scoperto che ogni tanto ’na

risata te la devi fare. Così, spensierata, anche un po' ignorante. Trattare questi temi in modo serio sarebbe stato troppo greve per me, che sono sì un po' triste, ma quasi esclusivamente quando sono da solo. In compagnia sprigiono la mia esuberanza, la mia effervescenza: sono quello che accende le conversazioni e fa sbellicare tutti, sono quello che riempie i silenzi vuoti e imbarazzanti, magari per nascondere le insicurezze che comunque, ovviamente, ci sono.

Così, dopo aver capito che **avrei voluto parlare di cibo ma soprattutto di sprechi alimentari, consapevolezza ambientale e cucina vegetale** (col beneficio dell'inciampo), ho deciso anche che ne avrei parlato **col sorriso stampato sulle labbra**. Di certo non potevo farlo con la pesantezza che contraddistingue i miei pensieri: non volevo diventare la Lana Del Rey dei *food content creators*, c'è già troppa negatività lì fuori.

Ora sai quindi a cosa mi riferisco quando parlo di cooletti: non farti strane domande nel corso della lettura di questo libro, perché incontrerai questo vocabolo molte e molte volte. Ti consiglio di **sospendere l'incredulità quando li sentirai parlare**: ci tenevo tanto a dar loro una voce, dato che spesso mi sono sentito emarginato anche io, e così tra queste pagine sono diventati dei personaggi con qualcosa da dire, qualche lezione da darci e che ci riservano qualche tirata d'orecchie. Quando ce vo', ce vo'. Spero che ti parleranno dritto al cuore, così come i pupetti che preparava papà parlavano a me. Ti racconterò di **quanti sprechi alimentari produciamo in Italia**, di ciò che secondo me è utile fare per contenerli - senza impazzire e nei limiti del possibile - e di due modi pratici e divertenti per dare nuova vita agli scarti, risparmiando pure qualche soldino e facendo del bene al pianeta: il *regrowing* e le *ricette*.

C'è un passo molto significativo di un libro bellissimo, s'intitola *Possiamo salvare il mondo, prima di cena* ed è di **Jonathan Safran Foer**, se non l'hai letto recuperalo e piangi tutte le tue lacrime. Foer dice:

Ma anche quando c'importa della crisi del pianeta, la viviamo come una guerra in corso laggiù. Siamo consapevoli dell'urgenza e della cruciale importanza della posta in gioco, **ma pur sapendo che sta infuriando una guerra per la nostra sopravvivenza, non abbiamo la sensazione di esserci immersi dentro.**

Questa distanza tra **comprensione** e **sensazione** può rendere molto difficile agire anche per chi è attento e politicamente impegnato – per chi **vuole agire**.

Mi ha fatto pensare a un'altra storia esemplare raccontata da **Noam Chomsky**, celeberrimo filosofo e linguista statunitense, che ha per protagonista una rana.

In un pentolone pieno d'acqua fredda nuota tranquillamente una rana. Il fuoco è acceso sotto la pentola e l'acqua si riscalda pian piano. Presto diventa tiepida. La rana la trova piuttosto gradevole e continua a nuotare. La temperatura sale. Adesso l'acqua è calda. Un po' più di quanto la rana non apprezzi. Si stanca un po', tuttavia non si spaventa. L'acqua adesso è davvero troppo calda. La rana la trova molto sgradevole, ma si è indebolita, non ha la forza di reagire. Allora sopporta e non fa nulla. Intanto la temperatura sale ancora, fino al momento in cui la rana finisce – semplicemente – morta bollita. Se la stessa rana fosse stata immersa direttamente nell'acqua a 50 °C, essa avrebbe dato un forte colpo di zampa e sarebbe balzata subito fuori dal pentolone.

La matrice è simile: **è molto difficile agire, attuare il cambiamento, quando questo non è fisicamente percepito come impellente**. Ma in qualche modo **va fatto**: se la comprensione diventa sensazione, potrebbe essere troppo tardi. Tutte le azioni, anche le più piccole, contano. Smettiamo di pensare che tirare fuori un pasto dagli scarti, per quanto minimo, sia insignificante. Smettiamo di credere che cambiare una piccola abitudine e rendere un gesto quotidiano più sostenibile sia inutile. **Ogni azione, anche la più piccola, conta**. Tante azioni, tutte insieme, contano ancora di più. Proverò a spiegarti come fare, e spero di alleggerire la pillola facendoti ridere così come ho riso io scrivendo queste pagine: perché se c'è una cosa che mi rende felice, è la condivisione. **E, credimi, il mondo non lo salviamo col broncio – o ascoltando Lana Del Rey**.

Dato che sono sicuro che tu non voglia finire col coiletto abbrustolito come quello della rana, bando alle ciance: **diamoci da fare**.



# Come siamo messi con gli sprechi alimentari in Italia?

**Spoiler: bene ma non benissimo**

Se stai leggendo questo libro, sono certo che tu sia quanto meno interessato a ridurre gli sprechi nella tua cucina. Ma fuori dalla nostra bolla di persone illuminate, come siamo messi? Beh, malissimo: secondo l'UN Environment Programme, nel 2022 il 14% del cibo prodotto in tutto il mondo è andato sprecato nel percorso tra la raccolta e la vendita senza nemmeno arrivare sugli scaffali del supermercato e degli altri negozi.

## NON BUTTARLO!

E non è che tutto ciò che è destinato al commercio viene mangiato, anzi: anche lì, tra la vendita e il consumo a casa, **il 17% del cibo finisce nel cestino**. Questo incredibile spreco avviene mentre **811 milioni di persone soffrono la fame in moltissimi paesi**; per non parlare del peso gigantesco che la filiera di produzione ha sull'ambiente, dato che contribuisce alle **emissioni globali di CO<sub>2</sub> tra l'8 e il 10%**. Rassicurante, ve'?

Ma anche in Italia siamo messi così male? La buona notizia è che **no, siamo un po' più diligenti**, forse anche perché nella nostra tradizione gastronomica gli scarti sono spesso protagonisti di piatti e ricette. Ma possiamo sempre fare di meglio.

Ogni italiano getta in media 524,1 g di cibo ogni 7 giorni, ma sono diminuiti rispetto a febbraio 2022, quando erano 595,3 g. Nella top 5 degli alimenti più sprecati sono presenti soltanto ortaggi e pane:

- frutta fresca **24 g**
- insalate **17,6 g**
- cipolle, aglio, tuberi **17,1 g**
- pane fresco **16,3 g**
- verdure **16 g**

Perché?

- 48%** - La frutta e verdura che conservo in frigo va a male
- 44%** - Dimentico ciò che ho e quindi il cibo scade o si deteriora
- 39%** - Il cibo venduto è già vecchio
- 35%** - Ho paura di non avere cibo a sufficienza in casa
- 34%** - Calcolo male il cibo che serve
- 32%** - Ne acquisto troppo
- 31%** - Non mi piacciono gli avanzi
- 31%** - Comprò confezioni troppo grandi
- 30%** - Ci sono troppe offerte che mi inducono a comprare
- 28%** - Cucino troppo



**24%** - Non so conservare

**20%** - Acquisto cibo che non mi piace

È evidente dalle motivazioni che emergono dall'indagine (vedi le fonti in bibliografia a pagina 191) che bisogna lavorare su più fronti: l'educazione alla conservazione degli alimenti, ma anche all'acquisto consapevole. Non ci possiamo far abbindolare da ogni-singolo-claim e da ogni offerta! Sul "non mi piacciono gli avanzi" poi, chiedo due righe per i *my 2 cents*: **le generazioni passate di italiani hanno basato la loro alimentazione sugli avanzi, perché non avevano null'altro.** *Del maiale non si butta via nulla*, quante volte l'abbiamo sentito dire? Oggi possiamo benissimo vivere senza il maiale, eppure abbiamo la pretesa di poterci permettere di sprecare in base al nostro insindacabile gusto. Certo, è importante mangiare bene, consumare ciò che ci piace: sono nato ad aprile nel segno del Toro, golosone patologico, vivo letteralmente di voglie e piacere per il cibo.

Ma oggi, con gli evidenti problemi legati alla domanda crescente di generi alimentari, di fronte agli effetti sempre più presenti del cambiamento climatico,

**è più importante mangiare ciò di cui abbiamo voglia  
o ciò che abbiamo già?**

C'è lo spazio giusto per entrambe le cose.





# Dieci regole semi-serie per limitare gli sprechi in cucina

Fanno ridere, fanno piangere, fanno riflettere, fanno tutto. I poster li chiameranno “le tavole di Rucoola”. Io li chiamo piccoli, semplicissimi gesti che ogni “salva cooletti” che si rispetti dovrebbe seguire per ridurre lo sperpero di cibo. Alla portata di tutti, con un buon margine di miglioramento e il permesso di sbagliare, ogni tanto. Perché perfetta è solo la Terra - che, spoiler, stiamo distruggendo.



## Più vegetale (e di stagione) è, meglio è!

Ça va sans dire, **l'alimentazione vegetale è il futuro**. E non solo perché è incredibilmente buona, ma anche perché ha un impatto ambientale largamente inferiore rispetto a quella onnivora. È proprio questo il motivo principale che mi ha portato a **eliminare la carne dalla dieta**, ormai quasi due anni fa: vorrei farlo anche coi derivati animali, strettamente collegati all'industria della carne, ma per il momento sono ancora quello che definirei un "vegetariano sociale": consumo latticini principalmente fuori, mentre a casa mia cucino quasi esclusivamente vegetale.

Giusto due numerini: le **emissioni di gas serra** degli allevamenti intensivi, che in Italia sono **più di 140mila**, rappresentano il **17% delle emissioni totali dell'Unione Europea**, più di quelle di tutte le automobili e i furgoni in circolazione messi insieme. In Italia, poi, siamo messi pure peggio: secondo uno studio dell'ISPRA, l'Istituto Superiore per la Protezione e la Ricerca Ambientale, **gli allevamenti intensivi presenti principalmente al Nord costituiscono la seconda causa di inquinamento e di produzione di polveri fini**. Prosciutto, salame e particolato atmosferico!

*Che c'entra coi coolletti, che c'entra con lo spreco?*, dirai giustamente tu. **Per**

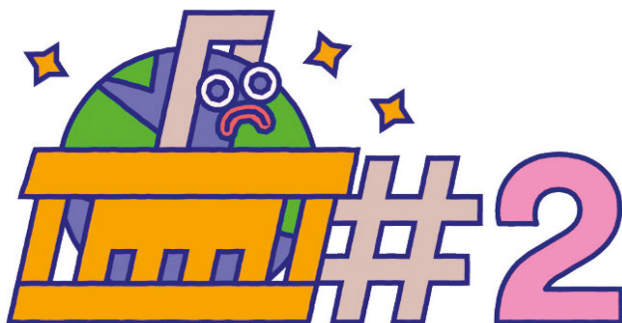
**produrre un chilo di manzo occorrono 15.400 litri di acqua**, tra quella che beve l'animale e quella usata per irrigare e coltivare i cereali che servono per alimentarlo e farlo crescere più velocemente possibile. Per far crescere **un chilo di verdure?** Beh, un pizzico di meno: **solo 322 litri**.

Tralasciando gli aspetti etici del tema, che sono a discrezione di ognuno di noi, capisci bene che se malauguratamente un pezzo di carne finisce nel cestino, lo spreco è doppiamente grave: per l'alimento in sé, ma anche per tutto il carrettone di risorse, lavoro e manodopera che si porta dietro. Un vero e proprio schiaffo in faccia a chi là fuori patisce la fame. Buttare un cooletto - per quanto GRAVISSIMO! - ha, numeri alla mano, un impatto ambientale mooolto minore.

Non ce la fai a intraprendere una dieta 100% vegetale? Quando pensi a qualcosa di erotico pensi alla mozzarella di bufala sulla pizza? *No worries*, nessuno qui ti punterà il dito contro. Ma ripeti questo mantra insieme a me:

**più vegetale è, meglio è.**

Se poi sei diligente, aggiungici pure *e di stagione*: perché davvero, nessuno ha bisogno delle fragole a dicembre o del melone al cenone di Capodanno. Se poi sei un salva cooletti pro, fai *vegetale, di stagione e biologico* e sarò per sempre tuo. **La coltivazione biologica utilizza metodi perlopiù naturali volti a preservare la biodiversità e a ridurre l'impatto ambientale**: questo vuol dire anche minor uso di sostanze nocive su bucce, foglie e gambi e conseguente possibilità di includerli nella nostra alimentazione. Un ottimo punto di partenza per imparare a non buttarli, direi.



## Compra il giusto: less is more.

*BINGE BUYING*: c'è chi ne ha sofferto almeno una volta e chi mente. Hai presente quella sensazione di insoddisfazione che provi quando vai al supermercato per comprare quel rotolo di carta igienica davvero indispensabile e il latte (vegetale, ovviamente!) e ti ritrovi, 30 minuti dopo, in cammino verso casa con **5 buste stracolme di articoli di cui non avevi assolutamente bisogno**? O quel malessere che ti assale quando quelle maledette buste le svuoti, fiero di essere sopravvissuto ai 500 metri che ti separano dal supermercato e di aver retto il precario equilibrio di incastri tra i sacchetti da vero funambolo, e ti chiedi: **PERCHÉ HO COMPRATO UNA SPAZZOLA LEVAPELUCCHI A FORMA DI BARBONCINO E NON LA BENEDETTA CARTA IGIENICA?**

**Sindrome da acquisto compulsivo**, la chiamano. *Sono strategie, lo fanno apposta, quei geni del male della grande distribuzione!!!*, avrai sentito dire. E in effetti sì: ci sono fior di studi psicologici alla base dell'organizzazione dei supermercati, soprattutto di quelli molto grandi. Qualche esempio?

Gli **alimenti "primari"** (farina, sale, zucchero) sono molto spesso introvabili. Questo perché il consumatore viene spinto a cercarli girovagando per il negozio, e quindi a imbattersi in corsie e scaffali mai navigati ma soprattutto

in articoli mai nemmeno immaginati. La vuoi davvero la manitoba? Bene, preparati a una ricerca epica, che in confronto gli Argonauti sono degli scappati di casa. E ovviamente, lungo il tragitto, lasciati sedurre da qualche *piccola* tentazione in offerta!

La **frutta** e la **verdura** si trovano quasi sempre all'entrata. Perché? Studi e ricerche di mercato hanno dimostrato che questo reparto, dalle vaghe atmosfere idilliache, ci ricorda i piccoli negozi di quartiere, il fruttivendolo dal quale andavamo da bambini col nonno, la bancarella del simpatico venditore del mercato che urla LIMOOOONIIIIII. E questa **atmosfera bucolica di virgiliana memoria ci tranquillizza e ci spinge a comprare più del dovuto**, pur essendo non in un delizioso mercato di campagna, ma più probabilmente in un anonimo e sbiadito parallelepipedo prefabbricato.

Inutile dirlo: lasciarsi ammaliare dalle strategie di mercato non solo ci spinge a comprare di più, ma anche a sprecare di più. Ecco quindi qualche consiglio per limitare i danni all'ambiente ma, non meno importante, anche al portafoglio. Perché qualche soldino in più fa comodo, sempre.

**Mai. Andare. Al. Supermercato. A. Stomaco. Vuoto.**

La lista della spesa è sempre utile per avere ben chiari i bisogni e le esigenze della dispensa e del frigorifero. E non nasconderti dietro al fatto che *il foglietto di carta è scomodo, lo usava mia nonna*. Esistono decine di app, persino a comando vocale, pensate appositamente per rendere questa incombenza semplice come bere un bicchier d'acqua - o acquistare un pacchetto di chewing gum alle casse.

Oltre alla lista della spesa, una cosa che faccio sempre è **dare un occhio a ciò che ho in casa**. Perché sì, capita a tutti, me e te compresi, di dimenticare ciò che si ha già. Se non hai modo di farlo, **quando sei in dubbio se acquistare o meno un oggetto, chiediti: mi serve davvero o posso farne a meno?**

Nel dubbio, non comprare. Sono sicuro che un modo creativo per condire la pasta con ciò che già hai lo trovi. So che ci stai pensando e purtroppo no, per pulire il cooletto non la trovi un'alternativa. Sorry!