

Facciamo la spesa direttamente dal contadino

Inviato da Marista Urru
domenica 19 ottobre 2008

La spesa dal contadino ed il fai da te in cucina

Intanto se potete cercate di comperare frutta e verdura direttamente dai piccoli coltivatori diretti. Unitevi magari in due o tre famiglie ed a turno andate appena fuori dell'abitato, vi sono orti bellissimi, organizzatevi, risparmierete e ve ne gioverete in salute, aiuterete la occupazione e i piccoli coltivatori spesso sfruttati e quasi sempre danneggiati dalla grande distribuzione.

Pane: potete farlo da sole , quello più facile, con la macchina che si compra nei supermercati (80 euro circa), fa un ottimo pane anche se solo quadrato, e si conserva benissimo.

Pasta: fatta in casa costa meno di sicuro, e a volte la qualità ne guadagna, vi potete scegliere le farine, se avete modo e tempo, fatelo ; la macchina per la pasta : ce ne sono anche a poco costo e comunque si ammortizzano presto se usate abitualmente.

Idem per lo Yogurth, si può fare anche senza la yogurtiera. La rete è piena di ricette in tale senso, ne aggiungerò anche io appena possibile nel ricettario di Nonna Ada