

Come congelare la verdura:

- Un occhio alla **comodità**: congela la verdura una volta che l'hai lavata e cucinata.

Quando la utilizzerai sarà "già pronta" per essere aggiunta a una zuppa, come contorno dopo averla passata in padella, come sugo della pasta o da aggiungere a delle polpette.
- Meno comodo, ma puoi congelare anche le verdure **crude**. Le lavi, le lasci asciugare e le congeli.
- Sia che sia cruda, sia che sia cotta **tagliala** e suddividila in porzioni prima di congelarla.
- Utilizza i **contenitori appositi** per conservarla (sacchetti o contenitori **riutilizzabili** e adatti al freezer).
- Scrivi il **contenuto** del sacchetto e la **data** in cui lo congeli.
- Porta sempre avanti i **prodotti più vecchi**, così non li dimentichi.
- Non tutta la verdura reagisce allo stesso modo al congelamento. La verdura molto acquosa potrebbe avere consistenze meno gradevoli e risulterà poco saporita, per questo l'ideale è congelarla già cotta o modificare la consistenza durante la preparazione del piatto.

A cosa prestare attenzione:

- Ogni volta che si scongela un alimento, la carica batterica (naturalmente presente) si attiva.

Se scongeli un alimento non puoi ricongelarlo se prima non lo cucini.

CONSIGLI ANTISPRECO

La verdura si può congelare?



Quando pulisci la verdura, le parti più dure e legnose non buttarle!

Puoi pulirle e utilizzarle in vari modi:

- *Puoi cuocerle per lungo tempo e farci un **minestrone**;*
- *Puoi cuocerle per tanto tempo e poi **frullarle** usando dell'acqua di cottura e usarle come **condimento**;*
- *Puoi **affettarle** in modo sottile, **saltarle** in padella e consumarle come **contorno**.*