



Organizziamo la Dispens@

Verdura e patate

- ✓ Salsa di pomodoro (senza condimenti aggiunti)
- ✓ Pomodori pelati in scatola
- ✓ Olive in salamoia
- ✓ Capperi, cetrioli e sott'aceti
- ✓ Pomodori secchi sott'olio
- ✓ Pesto alla genovese
- ✓ Verdure sott'olio
- ✓ Aglio, cipolle, scalogno
- ✓ Peperoncino
- ✓ Patate
- ✓
- ✓
- ✓

Frutta a guscio Frutta secca e semi

- ✓ Mandorle, noci, nocciole, pistacchi, pinoli, anacardi, ecc..
- ✓ Arachidi nel baccello
- ✓ Frutta disidratata (prugne, albicocche, fichi, mele, uva, ecc..)
- ✓ Crema di mandorle (senza zuccheri aggiunti)
- ✓ Burro di arachidi
- ✓ Arance e limoni
- ✓ Frutta in scatola/sciropata
- ✓ Semi (lino, sesamo, girasole, zucca, chia, sesamo, ecc..)....
- ✓
- ✓

Pasta, pane e cereali

- ✓ Pasta (preferire i prodotti integrali)
- ✓ Riso (carnaroli, Vialone, venere, basmati, rosso, integrale, selvaggio, ecc..)
- ✓ Orzo, farro, cuscus
- ✓ Quinoa, miglio, avena, amaranto, grano saraceno, sorgo, teff, ecc..
- ✓ Noodles
- ✓ Piadine o tortillas integrali
- ✓ Cereali soffiati e muesli (senza zuccheri aggiunti)
- ✓ Avena per porridge
- ✓ Farina di mais
- ✓ Farina di frumento o di altri cereali
- ✓
- ✓

Legumi, pesce, e latticini

- ✓ Legumi secchi (lenticchie, fagioli, ceci, cicerchie, fave, piselli, ecc..)
- ✓ Legumi cotti e confezionati in barattolo o vaso di vetro
- ✓ Farina di ceci
- ✓ Sgombro, sardine, acciughe, salmone o tonno in scatola o in vaso di vetro
- ✓ Germogli di soia in scatola
- ✓ Latte vaccino UHT
- ✓ Bevande vegetali (a base di avena, riso, soia, mandorla, cocco, ecc.. Senza zuccheri aggiunti)
- ✓ Bevanda al cocco condensata
- ✓
- ✓

Condimenti

- ✓ Olio extravergine di oliva
- ✓ Aceto (balsamico, di mele, di vino, ecc..)
- ✓ Salsa di soia a ridotto contenuto di sale
- ✓ Sale integrale iodato e pepe
- ✓ Salsa Tahin
- ✓ Senape
- ✓
- ✓

Aromi e spezie

- ✓ Aromi secchi (origano, basilico, menta, rosmarino, semi di finocchio, aneto, ecc..)
- ✓ Spezie (peperoncino, curry, paprica, curcuma, cannella, chiodi di garofano, noce moscata, ecc..)
- ✓
- ✓

Altro...

- ✓ Te, caffè, tisane, infusi
- ✓ Cacao e cioccolato fondente
- ✓ Lievito secco
- ✓ Miele, zucchero, sciroppo d'acero
- ✓
- ✓

Questo elenco può essere utile per organizzare in maniera pratica la cucina, con alimenti non deperibili a cui abbinare i prodotti freschi. Verifica cosa sia già presente in dispensa e seleziona gli alimenti mancanti.