

I prodotti che non devono mai mancare in cucina

Ecco qui di seguito un elenco di **prodotti base a lunga scadenza che non dovrebbero mai mancare nella vostra dispensa** e che vi permetteranno di realizzare svariate ricette:



Sale fino e sale grosso, Zucchero, Caffè', Tè in bustine, **Erbe aromatiche fresche** (aglio, cipolla) **Erbe aromatiche e spezie a lunga conservazione** :

(pepe, peperoncino, origano, rosmarino e preparati per condire carne e pesce)

Preparato per brodo vegetale granulare, Pasta (di diversi formati, sia corta che lunga)

Riso, Farina, Passato e/o polpa di pomodoro in bottiglia o lattina

Concentrato di pomodoro in tubetto, **Scatolame vario** (come ad esempio tonno, fagioli e mais)

Verdure sott'olio e/o sott'aceto (come funghi e carciofini), **Olive** in barattolo

Pesto pronto in barattolo, **Panna e Besciamella, Maionese, Ketchup e Senape**

Acciughe sott'olio, Patate, Biscotti per la colazione,

Ananas o macedonia di frutta in barattolo

Aceto (classico o balsamico, a seconda delle preferenze)

Olio extravergine di oliva (adatto per cucinare e per i condimenti a crudo)

Olio per friggere (adatto a sopportare le alte temperature)

Se poi volete essere **preparati ad affrontare qualsiasi circostanza** che vi costringa a casa per qualche giorno (come ad esempio un attacco di febbre improvviso, specie se si è "single"...), ecco una serie di **prodotti da tenere in frigorifero** (il contenuto del freezer, in particolare, rappresenta una risorsa inestimabile!) che vi assicureranno una buona autonomia alimentare:

Pane porzionato surgelato, **Pasta** surgelata (come ad esempio ravioli e cannelloni)

Carne di vario tipo porzionata e surgelata, **Pesce** di vario tipo surgelato

Verdure surgelate (come ad esempio minestrone, spinaci, piselli e patatine fritte)

Burro, Limoni, Uova, Formaggi ed affettati sottovuoto e a lunga conservazione

Formaggio grattugiato in busta, **Cibi precucinati** e surgelati

N.B.:

...Per qualche giorno, il latte della colazione può essere sostituito dal tè (a meno che non si acquisti quello a lunga conservazione); le verdure surgelate o in scatola possono costituire una valida alternativa a quelle fresche e, come frutta, quella in scatola (come l'ananas) può essere senz'altro un'ottima soluzione!...

Infine, per non farsi cogliere impreparati da ospiti improvvisi:

- **Liquori** vari (come ad esempio un vermut, un limoncello, un whisky ed un amaro)
- **Bevande** di vario genere (ad esempio succhi di frutta, bevande gassate e non, vino)
- **Salatini misti** (da servire insieme all'aperitivo)
- **Pasticcini** in scatola (da servire insieme al tè).

