CAPITOLO 2.4 · UN FOGLIO DA TENERE IN CUCINA

La sessione di preparazione

Una mattina, due ore e mezza o tre, con tre fuochi e il forno. Questo è l'ordine che fa lavorare le pentole mentre tu fai altro. I tempi sono stime: dipendono dai legumi, dal fornello e da quante cose fai insieme.

- [ ] **La sera prima.** Metti in ammollo i ceci per la base B01 e, se lo usi, il farro decorticato per la B03. Dieci minuti.
- [ ] **Appena ti alzi.** Scola i ceci e mettili a cuocere: sono la pentola più lunga, 60-90 minuti. Nel frattempo accendi il forno a 200 °C per le verdure B05.
- [ ] **Forno.** Taglia zucca e cavolfiore, inforna. Per 25-30 minuti il forno lavora da solo.
- [ ] **Secondo fuoco.** Il brodo B08: verdure a pezzi grossi, acqua fredda, poi sobbolle 45-60 minuti senza che tu lo guardi.
- [ ] **Terzo fuoco.** Il sugo B06 o le lenticchie B02, secondo la settimana: 30-40 minuti.
- [ ] **Quando un fuoco è libero.** Se la settimana lo chiede, il riso B04 o il farro B03 sul fuoco appena liberato dalle lenticchie.
- [ ] **Mentre tutto cuoce.** Il pesto B07, a crudo, in dieci minuti; muesli, mandorle tostate e palline di datteri se la settimana li prevede.
- [ ] **Alla fine.** Raffredda, dividi in contenitori, scrivi la data. È la parte che si dimentica e quella che conta di più.

Due ore e mezza sono molte, e non tutte le settimane le hai. Allora dimezza: una settimana solo i legumi e il sugo, quella dopo il brodo e il cereale. Le schede funzionano anche con i barattoli e con i brodi fatti al momento; la sessione toglie lavoro, non è un obbligo.

Le otto basi

CODICE	BASE	COSA ALIMENTA	QUANTO DURA
B01	Ceci cotti da secchi	Piatti unici, secondi, hummus e ceci croccanti	Frigorifero 3-4 giorni, freezer 3 mesi [F8]
B02	Lenticchie cotte con alloro	U19, polpette S14, zuppa U08	Frigorifero 3-4 giorni, freezer 3 mesi [F8]
B03	Farro cotto da tenere pronto	U04, U05, U15 e le insalate di cereale	Frigorifero 3-4 giorni [F8]
B04	Riso integrale cotto	U13, U16, U19	Frigorifero 3 giorni, freezer 3 mesi [F8]
B05	Verdure al forno di stagione	U09 e due contorni	Frigorifero 3-4 giorni [F8]
B06	Sugo di pomodoro con basilico	P02, U10, S13, U17, P16	Frigorifero 3-4 giorni, freezer 3 mesi [F8]
B07	Pesto di basilico e mandorle	U15 e una pasta	Frigorifero 3-4 giorni, freezer in cubetti [F8]
B08	Brodo vegetale	Risotti, minestre, spezzatino S12	Frigorifero 3-4 giorni, freezer 3 mesi [F8]

Conservare: cosa, dove, per quanto

Le regole che seguono vengono dalle indicazioni pubbliche sulla conservazione degli avanzi [F8] e sul frigorifero [F4]. Non sono garanzie: sono i limiti entro cui stare.

Raffredda in fretta. Un pentolone caldo messo intero in frigorifero resta tiepido al centro per ore. Dividi in contenitori bassi, lascia intiepidire scoperto e metti in frigorifero entro due ore dalla cottura, un'ora se in cucina fa molto caldo [F8].

Frigorifero a 4 °C o meno. Un termometro da frigorifero costa poco e toglie il dubbio [F4]. Le basi cotte stanno 3-4 giorni; il riso cotto meglio 3 [F8]. Scrivi la data sul coperchio.

Freezer per quello che non usi entro quattro giorni. Ceci, lenticchie, riso, sugo e brodo si congelano bene in porzioni da un pasto. Il pesto nella vaschetta del ghiaccio. Entro tre mesi la qualità regge [F8]. Scongela in frigorifero, non sul tavolo [F4].

Riscalda fino a fumare. Zuppe, sughi e legumi vanno riportati al bollore. I piatti con carne, pesce o uova fino a 74 °C al centro: il termometro lo dice in un secondo [F8].

> **DA SAPERE**
>
> Il riso cotto lasciato a temperatura ambiente è uno degli avanzi su cui le indicazioni pubbliche sono più severe. Raffreddalo in fretta, tienilo in frigorifero al massimo tre giorni e scaldalo fino a quando fuma [F8]. Lo stesso vale per i legumi cotti e il brodo.

> **IN PRATICA**
>
> - Scegli la settimana, leggi le righe «Si prepara prima» e segna le basi che servono: sette per settimana.
> - Fai la sessione con l'ordine qui sopra, o la metà se il tempo è poco.
> - Contenitori bassi, data sul coperchio, frigorifero entro due ore.

Le sigle fra parentesi quadre, come [F5], rimandano alle fonti elencate in fondo al libro.