Sommario

Introduzione 1

Capitolo 1 **All'insegna del risparmio** 4
Risparmiare: come? 4
Un nuovo modo di fare i conti 5
Risparmiare è naturale 5
Meno cibi animali: risparmio globale 6
L'impronta ecologica della dieta 7
Il biologico fa risparmiare 8

Capitolo 2 **Equilibrio nutritivo e risparmio** 10
In cucina e a tavola 10
Bilancio nutritivo: per risparmiare sì ai carboidrati, no alle diete iperproteiche 10
Proteine: sprecarle non conviene 12
Grassi: per risparmiare pochi ma buoni 13
Vitamine, minerali, principi attivi: la varietà fa risparmiare 14
Acqua: bere senza sprechi 14

Capitolo 3 **Ingredienti e abbinamenti per risparmiare** 16
Scegliere l'essenziale 16
Cereali: energia ecologica con costi contenuti 16
Ortaggi e frutta di stagione risparmiamo salute e risorse 17
Legumi: 3 porzioni la settimana 18
Semi oleosi: un connubio di sostanze protettive 19

Latte e latticini: tante alternative al latte di mucca 20
Uova: meglio con moderazione 24
Erbe aromatiche 27
Spezie 27

Capitolo 4 **Accorgimenti speciali per risparmiare** 29
Scarti: bucce, foglie, semi da salvare 29
Frutta e verdura: il vantaggio dei frullati 30
Fibre: un valore aggiunto da non eliminare 31
Raccogliere: sostanze protettive a portata di mano 32
L'orto in casa 32
Risparmiare in cucina 33
Conservare 36
Essiccare 38
Contenitori e imballaggi 39

Capitolo 5 **Valorizzare e risparmiare le risorse in ogni stagione** 41
Seguire i cambiamenti della natura 41
Inverno: concentrare le forze 42
Primavera: favorire la rinascita 45
Estate: rigenerarsi con l'energia del sole 47
Autunno: rallentare i ritmi per risparmiare energia 49

Capitolo 6 **Ricette** 53
Bevande e tisane 53
Latte e latticini vegetali fai da te 59
Condimenti, salse 62
Pane, gallette, biscotti 68
Minestre 74
Primi e piatti unici 80
Secondi vegetariani e vegani 93
Contorni 105
Dolci 112

Indice delle ricette 120

Bibliografia 122