



IN OCCASIONE DELLA "FESTA DEL RINGRAZIAMENTO"

LE VERDURE LOCALI DI STAGIONE VANNO CONSERVATI
"COME FACEVA LA NONNA"

Mangiare sano è particolarmente importante in questi tempi, e mangiare alimenti che sono stati coltivati a zero emissioni di CO2 è altrettanto importante visto il continuo progredire dei cambiamenti climatici. Questi alimenti possono essere combinati con un antico e semplice metodo di conservazione, "il letto di sabbia". Le esperte dell'iniziativa "MahZeit-Coltiviamo la vita" vi mostrano come fare.





Procuratevi una buona porzione di sabbia e dei secchielli o delle scatole di legno, grandi vasi di piante o vecchie pentole da cucina - tutto ciò che si trova in cantina. Un coperchio adeguato è importante, perché le verdure devono essere al sicuro dai topi. Con questo metodo si possono conservare carote, rape, ravanelli, pastinaca, sedano rapa e qualsiasi altra verdura a radice fresca e croccante nei mesi invernali.

Quindi procuratevi i vostri ortaggi invernali dal vostro agricoltore biologico e andate a conservarli.

1 Su uno strato di sabbia (umida ma non bagnata!), le verdure vengono sparse in modo che gli spazi tra di loro possano essere riempiti di sabbia.

2 Infine, coprite le verdure con uno spesso strato di sabbia.

3 Importante: sopra il contenitore si deve mettere un buon coperchio di chiusura, che protegga da ospiti indesiderati, perfetto sarebbe se lo appesantite con una pietra.

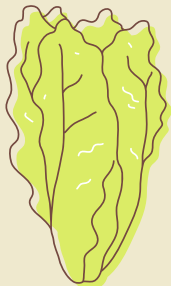
In questo modo, le famiglie possono rifornirsi di verdure invernali fresche e sane "dalla propria scorta" per mesi.





Un altro consiglio:

I vecchi cestelli delle lavatrici sono ottimi contenitori se si possono affondare nel terreno. Se si dispone di un fioriera rialzata, è possibile affondare il cestello riempito con verdure a radice e coprire l'intero letto con un coperchio per proteggerlo dalla pioggia e dai topi.



4

L'insalata di pan di zucchero rimane fresca a lungo se avvolta in un foglio di carta di giornale e messa in una scatola.

5

Conservate le verdure in questi contenitori in un luogo non esposto al troppo freddo o al troppo caldo: garage o balcone possono essere adatti, anche la cantina se non è troppo calda.

Le verdure fresche non stagionali, come pomodori, peperoni o lattuga, spesso provengono da serre riscaldate in inverno. La produzione provoca elevate emissioni di gas effetto serra. Al contrario, le verdure di stagione provenienti da coltivazioni regionali all'aperto o protette (senza riscaldamento) sono molto più rispettose del clima. Inoltre, pastinaca, barbabietole e simili non solo segnano punti in termini di gusto, ma sono anche ricche di vitamine, minerali e sostanze vegetali secondarie che promuovono la salute - in altre parole, proprio quei nutrienti che mantengono il nostro corpo resistente anche quando le temperature scendono.