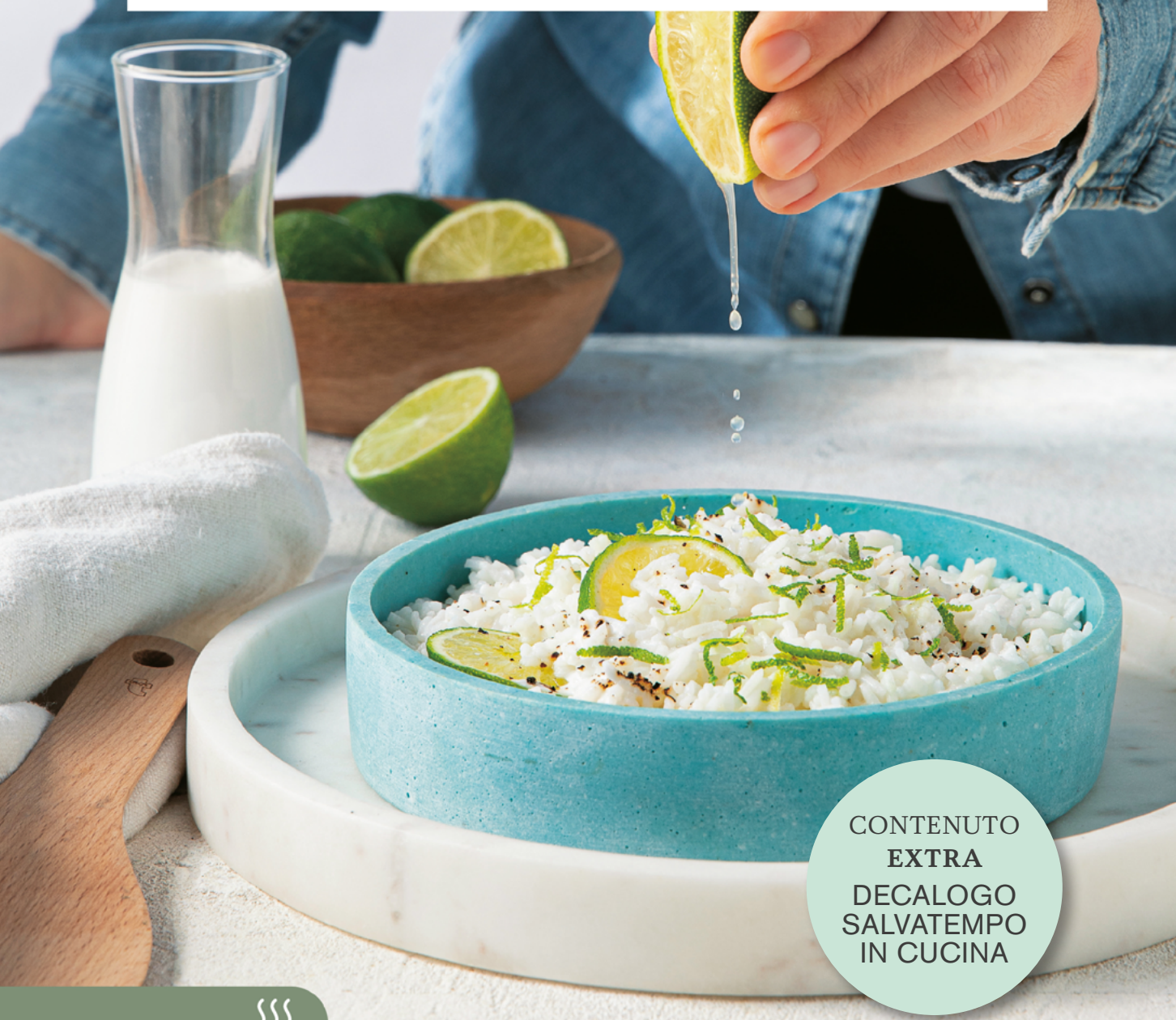


Raffaella Caso

KITCHEN TIME

vivere la cucina senza stress



CONTENUTO
EXTRA
DECALOGO
SALVATEMPO
IN CUCINA

CONTENUTO EXTRA

DECALOGO SALVATEMPO IN CUCINA

La cucina quotidiana non deve essere una corsa contro il tempo. Con questi 10 suggerimenti pratici puoi risparmiare minuti preziosi ogni giorno e vivere la cucina con più serenità. Puoi approfondire ogni punto nel libro Kitchen Time e rivoluzionare con leggerezza il tuo modo di stare in cucina.



10 suggerimenti pratici per cucinare senza stress

1. Prepara prima, ma con intelligenza

Non serve cucinare tutto la domenica: bastano 2-3 basi strategiche (cereali, legumi e salse) che puoi preparare in 30 minuti per alleggerire l'intera settimana.

«Preparare troppo è faticoso. Preparare bene è liberatorio.»

2. Trasforma il freezer nel tuo secondo cervello

Congela non solo gli avanzi, ma anche ingredienti già cotti e porzionati: cipolla soffritta, riso cotto, legumi.

Ti ringrazierai nei giorni no.

«Ogni porzione in freezer è una decisione in meno da prendere.»

3. Usa meno stoviglie (e meno energie)

Scegli teglie uniche o cotture one pot.

Meno cose da sporcare e da riordinare.

«Meno passaggi, meno pentole, più tempo per te.»

4. Costruisci la tua dispensa salvatempo

Una buona dispensa non è piena, è utile.

Scegli ingredienti sani e versatili che si trasformano in cena anche quando il frigo è vuoto.

«La vera organizzazione comincia quando smetti di accumulare e scegli con cura.»

5. Riorganizza il frigo ogni venerdì

Dedica 5 minuti a controllare, spostare, congelare.

È l'unico modo per non buttare tempo (e cibo) la settimana successiva.

«Il frigo parla: ascoltarlo è risparmiare tempo, soldi ed energia mentale.»

6. Coinvolgi chi vive con te

Delegare è un atto di cura, non un fallimento.

Anche il partner può cucinare un piatto salva-cena. Anche i piccoli possono lavare i pomodori o apparecchiare.

«Cucinare insieme non toglie tempo: lo moltiplica.»

7. Dai valore ai piatti più semplici

Pane integrale, hummus e verdure crude sono una cena.

Non serve dimostrare niente a nessuno. Serve solo mangiare con serenità.

«Ogni volta che scegli la semplicità, stai scegliendo anche te.»

8. Scegli 3 cene fisse alla settimana

Ti servono ancora, non gabbie.

Tre cene ricorrenti (tipo: pasta il lunedì, bowl il mercoledì, zuppa il venerdì) bastano per non dover decidere tutto ogni volta.

«Decidere prima ti fa guadagnare tempo, energia e respiro.»

9. Tieni una lista di idee sempre pronta

Anche chi ama improvvisare ha bisogno di riferimenti.

Una masterlist di 20 idee veloci è un salvagente mentale nei giorni difficili.

«Le idee arrivano più facilmente quando non devono venire tutte da zero.»

10. Cucina per sottrazione, non per prestazione

Alleggerisci il menù e il carico mentale.

Un ingrediente in meno è una cosa in meno da comprare, da cucinare, da pensare.

«Cucinare non è una performance. È un gesto di cura, anche verso te.»

Con pochi cambiamenti concreti puoi trasformare il tuo tempo in cucina: da fonte di stress a spazio di leggerezza.

Comincia da un suggerimento alla volta e costruisci la tua routine salvatempo, a misura della tua vita. E se vuoi fare un passo in più, il libro *Kitchen Time* è il punto di partenza perfetto.



Sommario del libro

› Introduzione	7
CAPITOLO 1 › Tempo in cucina	8
CAPITOLO 2 Organizzare lo spazio in cucina per vivere meglio	22
CAPITOLO 3 Pianificare in cucina per vivere meglio	54
CAPITOLO 4 › Ingredienti, basi e strategie salvatempo	88
CAPITOLO 5 › LE RICETTE	135
PRIMI PIATTI	136
RISO E CHICCHI	154
PIATTI UNICI	164
BOWL E INSALATE	184
COLAZIONI E DOLCI	194
PIANO B	206
Menu tematici	216
› Indice	218
› Ringraziamenti	223

A person wearing a blue denim jacket is shown from the chest down, squeezing a lime wedge over a bowl of rice. The rice is in a light blue ceramic bowl, which sits on a white marble tray. The rice is garnished with lime slices and green herbs. In the background, there is a glass carafe of white liquid, a wooden bowl with more lime slices, and a white cloth. The overall scene is bright and clean, suggesting a healthy and stress-free kitchen environment.

Raffaella Caso

KITCHEN TIME

vivere la cucina **senza stress**

GRIBAUDO

[Acquistalo su feltrinelli.it](https://www.feltrinelli.it)

[gribaudo.it](https://www.gribaudo.it)