

## PETITS TRUCS CONTRA EL MALBARATAMENT ALIMENTARI

Amb les fulles externes de l'**escarola** podem fer una crema de verdures gustosa i suau. Només cal rentar-les i bullir-les amb una branca d'api, patates, una ceba i dos grans d'all.

Fem **pols de cítrics** per donar sabor als nostres guisats, i a les postres casolanes com les coques, magdalenes, cremes.. Deixem assecar vora una font de calor les pells de taronges, mandarines i llimones ecològiques. Després les passem pel molinet de cafè i les conservem en pots de vidre. També en podem fer sal i oli aromàtic.

Sabies que la **pell de la llimona** ajuda a treure el greix de les paelles i cassoles?

Un pesto amb les **fulles de la pastanaga**? Només ens cal triturar-les amb parmesà, nous o ametlles i oli.

Aprofitem les **tavelles dels pèsols frescos** per fer una deliciosa crema. Les bullim amb una ceba. Ho triturem i colem. Amb unes fulles de menta encara més bona.

No llenceu les **pell dels tomàquets escaldats!**. Ens poden servir per fer oli aromatitzat. Ben seques i macerades en oli d'oliva i alguna aromàtica ( alfàbrega, sajolida, orenga..).

Confitura casolana de **pell de síndria i/ meló**. Retirem la part blanca de la fruita i fem coure a foc lent la pell amb sucre, suc de llimona i una mica d'aigua.

Amb la **pela del carbassó** podem fer una salsa per condimentar la pasta. Triturem les peles amb alfàbrega, all, ametlles, parmesà, oli i una mica d'aigua de coure la pasta.

**Les receptes de la Rosa Montoriol. Instagram: @oliisucré**