



Letture delle etichette e composizione degli ingredienti: dal confezionato all'autoproduzione

Cristina Cuscunà

Parliamo di legumi



tipologia alimento	prezzo alla confezione	prezzo al kg	costo materia prima
ceci bio in barattolo (300 gr/sgocciolato 220 gr)	1,93 (da 1,81 a 1,99 a 2,05)	6,33 (da 6,03 a 6,63)	0,72
ceci non bio in barattolo (360 gr/sgocciolato 230 gr)	0,99	4,30	0,49
ceci bio in pacchetto 400 g	1,95-2,28	5,30 (da 4,89 a 5,70)	0,61
ceci non bio in pacchetto 500 g	1,89	3,78	0,43
ceci bio sfusi	/	3,20	0,37



Parliamo di legumi

In casa si possono produrre barattoli

- a breve conservazione
- a lunga conservazione



Parliamo di soia



tipologia alimento	prezzo alla confezione	prezzo al kg	costo della materia prima
bevanda di soia 1 l bio	2,19 (1,93-2,10-2,15-2,45)		
Bevanda di soia Alpro/Valsoia 1 l	2,29/2,98		
soia gialla bio in pacchetto 400 g	1,89	4,73	0,59
soia gialla bio sfusa	/	2,84	0,36
tofu bio (confezione da 250 gr)	2,29	in media 8,50 ma anche 11,53	0,84-0,51



Parliamo di soia

Con 500 gr di soia gialla (€ 1,42-2,36) si producono:

- 4 l di latte di soia (pari a circa € 8,80 di prodotto acquistato pronto)
- 700 gr di tofu (pari a circa € 6,90 di prodotto acquistato pronto)



Parliamo di cereali lavorati

Crocchette di miglio

Ingredienti:

tofu naturale, acqua, **patate**, miglio 11,5%, olio evo, melanzane, **focchi di patate**, cipolla, carote, fibra di avena, pastella (**farina di mais, farina di grano tenero 0, amido di frumento**, sale, agenti lievitanti: carbonato acido di sodio, fosfato monocalcico), focchi di avena, olio di semi di girasole, estratto di lievito, sale, addensante: gomma di guar, addensante carragenina, prezzemolo, aroma naturale, spezie, aglio.

tipologia alimento	prezzo alla confezione	prezzo al kg
crocchette di miglio confezione 190 g (2 pz)	3,54	18,63
miglio sfuso	/	4,00

Queste crocchette contengono 22 g di miglio = 0,09 €





Grazie per l'attenzione!

Cristina Cuscunà
Esperta di cucina macrobiotica e per la prevenzione
Coordinatore regionale Progetto
“Coordinamento Cambiamo la Mensa”

Tel. 349 5199050
lacucinadellasalute@gmail.com
c.cuscuna@lordinedelluniverso.it

