Marie Cochard

Bucce®

In cucina, in giardino, per la bellezza e l'igiene

Come riutilizzare e riciclare 45 tipi di bucce e scarti di cucina

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Indice

Prefazione 9

La bellezza degli avanzi 11

Aglio 13

Albicocca 15

Fai Da Te - Esfoliare la pelle con i noccioli di albicocca

Ananas 19

Fai Da Te - Risuscitare un ananas

Arancia 23

Fai Da Te - Preparare una candela da massaggio profumata

Avocado 29

***Testimonianza* - I tessuti eco-poetici "Whole"**

Banana 33

Fai Da Te - Coccolarsi con dei muffin alla buccia di banana

Barbabietola 37

Broccoli 39

Carciofo 41

Fai Da Te - Disintossicarsi sorseggiando un infuso di foglie di carciofo

Carne 43

***Testimonianza* - I buoni brodi di ossa "Les cuisines de Garance"**

Carota 47
Fai Da Te - Ingannare gli invitati con una torta salata di foglie di carota

Cavolo 52

Cetriolo 54

Ciliegia 57
Fai Da Te - Fabbricare un cuscino "antidolori" con i noccioli di ciliegia

Cipolla 61
Fai Da Te - Concedersi una tinta alle bucce di cipolla

Cocomero 63

Curcuma 64

Erbe aromatiche 67
Basilico 67
Coriandolo 68
Prezzemolo 69
Timo 70
Fai Da Te - Preparare mazzetti per la fumigazione

Finocchio 73
Fai Da Te - Concedersi una pausa "antietà" con una maschera alle foglioline di finocchio

Fragola 77
Fai Da Te - Preparare una gelatina di piccioli di fragola

Funghi 80

Kiwi 81
***Testimonianza* - Le confetture belle e "Ri-Belli"**

Limone 85
Fai Da Te - Preparare uno spray casalingo "guarda come brilla" per le pulizie con le scorze di limone

Mela 91
***Testimonianza* - Tanto di cappello alla pelle di frutta "Fwee"**

Melograno 95

Melone 96

Olive 99

Ostriche 101
***Testimonianza* - Gusci d'ostrica e gusci d'uovo "Ovive"**

Pane 105
***Testimonianza* - La birra di pane benedetto "Babylone"**

Patata 111
Fai Da Te - Preparare delle frittelline alle bucce di patata

Pesce 115
***Testimonianza* - Da "Femer" il cuoio cambia pelle (di pesce)**

Piselli 118

Pomodoro 119
***Testimonianza* - L'energia servita su un vassoio "Love your waste"**

Porro 123

Prugne 127
***Testimonianza* - "Pulpe de vie", la cosm'etica... che vale oro!**

Rabarbaro 131

Rapa 131

Ravanello 133

***Testimonianza* - Il club delle foglie, "La petite cuisine de Nat"**

Sedano 137

Spinaci 138

Uova 139

Fai Da Te - Piantate i vostri semi in una dozzina di gusci d'uovo vuoti

Uva 143

Zenzero 144

Zucca 145

Fai Da Te - Preparare dei cracker ai semi di zucca

Zucchina 149

Fai Da Te - Preparare una torta di zucchine

Iniziative anti-spreco che ci mandano in estasi 153

Marie Cochard 157

La bellezza degli avanzi

A casa abbiamo la tendenza a buttare tutti gli scarti. Ma per quale motivo? E di fatto, che cos'è uno scarto?

Riteniamo a torto che lo scarto sia soltanto la buccia di una verdura o di un frutto. In realtà, la parola "scarto" racchiude l'insieme delle componenti dell'ingrediente: buccia, torsolo, semi, nocciolo, foglie, baccelli, steli, gambi, rametti e altre parti residue. Cosa ancora più sorprendente, quasi tutti questi elementi racchiudono preziosi punti di forza noti come ottimi alleati per la casa, il giardino, la bellezza e la salute! Dalla buccia della banana ai semi del melone, gettiamo tantissimo cibo assolutamente commestibile e traboccante di sostanze nutritive. E se offrire una seconda vita ai propri "scarti" alimentari fosse un nuovo eco-gesto? Buono per la salute e per il pianeta, il riciclo oggi entra in cucina, in giardino, nel soggiorno e in bagno! Fibre, vitamine, pectine, serotonina, acidi fenolici e antiossidanti infatti spesso si concentrano in queste parti che non consumiamo mai! Tuttavia, occorre precisare che frutta e verdura devono tassativamente **provenire dall'agricoltura biologica o, meglio ancora, dal nostro orto**, così da essere del tutto prive di pesticidi e altri prodotti chimici. Quindi, niente frutta e verdura trattate!

In quanto agli alimenti sgraziati, che non corrispondono ai canoni estetici imposti dai nostri supermercati, ricordiamo che il 45% di essi non arriva nemmeno sugli scaffali dei venditori! E cosa dire di tutti quelli che, essendo un po' ammaccati, vengono irrimediabilmente congedati nei container, quantunque sarebbero perfetti per deliziose marmellate, composte, chutney o persino maschere di bellezza, se qualcuno si prendesse il tempo di preoccuparsene. Benché gran parte delle perdite riguardanti le derrate alimentari avvenga al momento della produzione e della distribuzione degli alimenti (osserviamo comunque che alcune leggi recenti vietano ai ristoratori e ai supermercati di gettare prodotti commestibili!), lo spreco ha luogo anche a casa nostra, nella nostra cucina!

Infatti, non meno del 50% delle derrate alimentari complessive al mondo finisce ogni giorno nella spazzatura, mentre metà della popolazione mondiale muore di fame. Com'è quindi possibile continuare a buttar via a occhi chiusi? Ridurre la produzione di scarti è oggi una questione di sopravvivenza per il pianeta! Finiti con noncuranza in pattumiera, i nostri scarti di cucina convergono in un inceneritore nel quale sono bruciati, un'eresia se pensiamo che questi scarti organici contengono acqua fino al 90%.

Inutile precisare che questo processo, estremamente costoso, è un'aberrazione ecologica! Nell'era del biologico, degli alimenti freschi e del consumo locale, sprecare cibo è il paradosso dei paradossi!

Ovviamente esistono alcune alternative all'incenerimento degli scarti, tra cui: compostaggio, alimentazione del pollaio e possibilità di riportarli ai produttori (esempio in Francia: **La ruche qui dit oui**). Tuttavia, optando per uno di questi metodi ci perdiamo le innumerevoli proprietà degli scarti, perché sì, se vogliamo possiamo offrire loro una seconda vita! "Ma come?" direte voi. Lo scoprirete sfogliando le pagine che seguono.

Con grande curiosità e applicandomi parecchio, ho sbucciato ogni frutto e ogni verdura in ordine alfabetico, per svelarvi i segreti meglio custoditi e offrirvi le sagge ricette dei nostri nonni, che riciclavano, conservavano e facevano economie su tutto ciò che potevano. Sono anche andata a conoscere queste persone, tenacemente positive e inventive, impegnate nell'upcycling!

Qualche piccola precisazione

Optate per frutta e verdura provenienti dall'agricoltura biologica. Se la vostra frutta e la vostra verdura non provengono dall'agricoltura biologica, passate ad altro! È fuori questione consumare, far bollire, mettere in infusione in alcol o applicare sulla pelle vegetali traboccanti di prodotti chimici e OGM. In questo caso la buccia, ben lungi dall'essere ricca di sostanze nutritive, lo è di pesticidi! Non dimenticate che sono in gioco la vostra sicurezza e la vostra salute. Quelle belle mele provenienti dall'agricoltura "convenzionale" vendute al supermercato vi fanno l'occhiolino? È normale, sono ricoperte di cera! Non fatevi ingannare dai trucchi cui ricorre la grande distribuzione.

Che l'abbiate acquistata o raccolta, lavate sempre con cura la frutta e la verdura in acqua corrente, prima di sbucciarla. Spazzolatela invece se è ricoperta di terra. Per essere certi di aver eliminato qualunque sporcizia, strofinatela con del bicarbonato di sodio o tuffatela in acqua e bicarbonato, lasciandola "marinare" per un quarto d'ora prima di sciacquarla.

Albicocca

Quando **preparate le vostre marmellate**... conservate i noccioli, che contengono mandorle amare. Rompete lo spesso guscio per estrarle collocando il nocciolo in un canovaccio da cucina e aprendolo con qualche martellata. Tuffate le mandorle per due minuti in un po' d'acqua bollente per mondarle (rimuovere la pelle) e aggiungetele, una alla volta, ai vostri vasetti. Questo segreto della nonna permette di **esaltare il sapore della frutta**, aggiungere un tocco croccante decisamente piacevole in bocca e anche conferire alla marmellata un delizioso sapore di mandorle dolci. Usate lo stesso trucchetto per le composte.

Gli **amaretti**, grande specialità italiana, possono essere preparati mescolando una decina di mandorle di albicocca e mandorle tradizionali. Come in precedenza, dovete estrarre le mandorle dal guscio, mondarle dopo averle sbollentate, farle dorare in forno e tritarle, dopodiché mescolarle all'albume d'uovo montato a neve e zuccherato. Con una sac-à-poche, formate delle piccole sfere. Lasciate riposare un'ora, quindi infornate per un quarto d'ora scarso.

Per preparare un **liquore "casalingo" ai noccioli di albicocca**, tagliate le albicocche a quarti. Mondate le mandorle. Tritatele. In un vaso mettete: pezzetti di albicocca, mandorle tritate, cannella, zucchero, noccioli e alcol. Lasciate riposare per dieci giorni circa. Togliete i pezzetti di albicocca e filtrate il liquido per eliminare aromi, mandorle e noccioli. Tornate a versare la frutta e l'alcol in una bottiglia per una quindicina di giorni, non dimenticando di agitare regolarmente. Filtrate e gustate!

Al contrario, per preparare un **ratafià di noccioli di albicocca**, mettete i noccioli in un vaso senza tritarli. Versatevi dentro dell'acquavite. Chiudete ermeticamente. Se possibile, collocatelo al sole. Lasciate macerare per due mesi. Filtrate. Preparate uno sciroppo con zucchero e acqua. Versate sull'infuso di noccioli. Mescolate. Pazientate un'altra decina di giorni prima di assaporare.

Avete consumato delle albicocche e non sapete cosa farne dei noccioli. Nessun problema! Piantate il nocciolo o la sua mandorla una volta aperto il frutto in un vaso, **per farlo germogliare**. Contate all'incirca un anno prima di veder comparire il vostro piccolo albicocco.

Potete anche pulire i noccioli, per evitare qualunque rischio di muffa, grattandoli

con della carta vetrata e collocandoli in frigorifero per una settimana, così da accelerare il processo di germogliazione. Piantate poi i noccioli in vasi colmi di terra.

Attenzione però: i pareri sul consumo puro e semplice di mandorle di albicocca divergono. Alcune civiltà le consigliano per le proprietà terapeutiche, mentre certe figure mediche, al contrario, mettono in guardia dalla regolare ingestione di queste mandorle, che contengono una minima dose di cianuro d'idrogeno, tossico.

Fai Da Te
Albicocca

Esfoliare la pelle con i noccioli di albicocca

Prolungare il bel colorito delle vacanze, eliminare le cellule morte, nutrire la pelle. Esistono mille ragioni per adottare un rituale di cura del viso all'albicocca 100% naturale. Infatti, grazie alle sue proprietà lenitive e antiossidanti, l'albicocca è il miglior alleato delle epidermidi che richiedono morbidezza ed elasticità. Fate attenzione, però: il nocciolo duro può facilmente abradere.

Ingredienti

- 2 albicocche biologiche ben mature o ammaccate
- I noccioli delle albicocche
- 1 cucchiaio di crème fraîche
- 1 cucchiaio di miele o di olio d'oliva
- Acqua minerale con l'aggiunta di qualche goccia di succo di limone

Innanzitutto, frullate la frutta ammaccata, dopo averla lavata con cura. Macinate poi i noccioli, così da aggiungere questi microgranuli al vostro trattamento (grattateli con un coltello oppure tritateli finemente aiutandovi con un martello e mettendo da parte la mandorla). Alla vostra miscela di polpa di frutta e noccioli tritati aggiungete un cucchiaio di crème fraîche, come pure un cucchiaio di miele o di olio d'oliva, per ottimizzare l'aspetto riparatore della maschera idratante. Applicate delicatamente il

preparato sul viso e massaggiate con movimenti circolari, insistendo sui lati del naso, sulla fronte e sul mento. Lasciate agire per 20 minuti. Sciacquate con acqua minerale cui avrete aggiunto qualche goccia di succo di limone.

Risultato: una pelle luminosa, nutrita dalle vitamine, ravvivata, dal colorito leggermente abbronzato grazie al carotene, traboccante di salute. Da ripetere una volta al mese, per un risultato ottimale!

Arancia

Essiccata e ridotta in polvere, la buccia d'arancia esalta il sapore di dolci, pesce e persino vinaigrette!

Preparate delle scorze d'arancia candite. Tagliate la buccia a striscioline sottili, dopo aver tolto con cura la polpa. Sbollentatela per 10 minuti circa in acqua bollente e scolate. Preparate uno sciroppo portando a ebollizione 225 g d'acqua e 225 g di zucchero. Versate lo sciroppo sulle scorzette e lasciate macerare per una notte intera. Separate scorze e liquido, quindi riportate quest'ultimo a ebollizione. Riversate lo sciroppo sulle scorzette d'arancia e lasciate macerare due giorni. Ripetete un'ultima volta. Versate scorze e sciroppo in un vaso. Quando vi occorrono, scolate le scorzette candite e lasciate asciugare per una notte. Passatele in 200 g di zucchero o immergetele nel cioccolato sciolto, fondente al 70%. Lasciate solidificare. Da offrire o assaporare senza sensi di colpa! Dopo aver preparato le scorze candite, recuperate lo sciroppo ottenuto e usatelo per aromatizzare le bibite fresche.

Preparate una **confettura alle scorze d'arancia**, la famosa marmellata inglese. Tagliate le scorze (all'incirca 500 g per tre vasetti di marmellata) a striscioline sottili e la polpa a pezzetti non troppo grossi. Mettete i semi in un filtro per tè (o un sacchetto di garza a trama sottile). Fate bollire il tutto in 1,5 l d'acqua sorgiva. Coprite e lasciate cuocere a fuoco molto lento per due ore e mezza. A fine cottura, rimuovete i semi. Lasciate riposare fino al giorno dopo. Aggiungete 1 kg di zucchero non raffinato e il succo di un limone. Sempre a fuoco lento, fate cuocere per una ventina di minuti. Rimuovete dal fuoco quando il composto assume un colore dorato e le scorzette sono traslucide. Trasferite nei vasetti e capovolgeteli per sterilizzarli. Pazientate circa otto giorni prima di assaporare su una fetta di pane tostato. Davvero "**British**", all'ora del tè!

Provate anche a preparare un **vino d'arancia**, riducendo in polvere le scorze e versandole in una bottiglia di vino rosso, con 50 g di zucchero di canna. Lasciate marinare il tutto per una quindicina di giorni. Filtrate e imbottigliate. Gustate.

Sia dentro casa sia fuori, impedite ai gatti di mordicchiare le piante collocando qualche scorza d'arancia in prossimità. Allontanate afidi e gasteropodi facendo macerare qualche manciata di scorze in 1 l d'acqua calda per 10 minuti. Quando il liquido si è raffreddato, nebulizzatelo generosamente.

Ricca di vitamine e di antiossidanti, la scorza dell'arancia trabocca di benefici per la bellezza, soprattutto grazie all'acido citrico che contiene, il quale **esfolia e illumina la pelle**, trattando inoltre efficacemente **i problemi d'acne e di pori ostruiti, nonché eliminando l'eccesso di sebo**. Riducetele in una polvere grossolana, mescolatele a un po' di acqua e applicate sulle zone da trattare.

Per una pelle di seta e rigenerata provate anche la maschera-peeling rivitalizzante: prendete la scorza di 3 arance, mettetela al sole o su un piatto sopra un radiatore per essiccarla. Frullatela ad alta velocità per ottenere una polvere fine. Mescolatela a due cucchiaini di yogurt o di crème fraîche e un cucchiaio di miele. Applicate sul viso e sul collo. Effettuate dei movimenti circolari, per pulire la pelle in profondità. Lasciate in posa questa maschera, dal profumo sensazionale, per una decina di minuti. Sciacquate in acqua corrente.

Un infuso di scorze d'arancia, da utilizzare come risciacquo dopo lo shampoo, darà **brillantezza ai vostri capelli**. Per dei graziosi riflessi dorati, **fabbricate la vostra lozione**: tuffate in 1 l d'acqua 4 chiodi di garofano, un cucchiaino di tè, un cucchiaio di timo e la scorza essiccata di un'arancia. Fate bollire per cinque minuti circa. Filtrate. Applicate dopo lo shampoo senza sciacquare. Lasciate asciugare i capelli all'aria.

Profumate **il vostro deodorante e i vostri saponi casalinghi** con scorze d'arancia, per un effetto tonico. Strofinate regolarmente la parte interna della buccia d'arancia **sui denti, per sbiancarli**.

Spesso si utilizza la polpa e il succo dell'arancia, scartando la buccia, di cui ignoriamo le immense proprietà medicinali. L'**esperidina che contiene** (nella scorza ce n'è il 20% in più che nella polpa) consente di **ridurre il livello di colesterolo** nel sangue, mentre **la pectina** (presente anche nella buccia) **facilita la digestione e coccola la nostra flora batterica**.

In quanto alle vitamine (il cui tenore è nettamente superiore nella buccia), **rafforzano il sistema immunitario**! Preparate quindi regolarmente infusi a base di scorze d'arancia, per rafforzare l'organismo ed eliminare i grassi cattivi.

Profumate i vostri prodotti naturali per la pulizia della casa (a base di aceto di vino bianco) con le scorze d'arancia: otterrete un profumo nettamente più gradevole e un'efficacia comprovata! L'aceto di vino bianco disinfetta le superfici, mentre l'acido citrico racchiuso nella scorza d'arancia ha la fama di **sciogliere i grassi ed eliminare il**

calcare e i batteri. Immergete pertanto i bicchieri macchiati in acqua calda con scorze d'arancia. Potete altresì pulire il microonde senza sforzi mettendo qualche scorza in una ciotola d'acqua riscaldata alla massima potenza per cinque minuti. Infine, passate all'interno una spugna imbevuta in questo liquido, per ultimare la pulizia.

Profumate la casa con un pot-pourri. Sbucciate la frutta rimuovendo la pellicola bianca che la protegge. Tagliate le scorze a striscioline. Preriscaldate il forno a 100°C e disponete le scorze su una teglia ricoperta da un foglio di carta da forno. Lasciate essiccare per un'ora e mezza. Una volta tolte dal forno, le scorze devono sbriciolarsi. Inseritele, assieme a qualche chiodo di garofano, foglie di tè e steli di lavanda essiccati, in un sacchetto di tessuto, da collocare nel guardaroba o nei cassetti. Allontanerete anche tutte le tarme. Questo profumo è ideale per eliminare i cattivi odori, per cui disponete qualche scorza dentro le scarpe e lasciate agire fino al giorno dopo.

Accendete il fuoco con più facilità. Fate essiccare le scorze d'arancia per una notte. Gettatene qualcuna nella stufa o nel caminetto. Infiammabili, gli oli che contengono prenderanno fuoco e prolungheranno lo stato di combustione, oltre a sprigionare un gradevole profumo in tutta la casa.

◆ Fai Da Te ◆

Arancia

Preparare una candela da massaggio profumata

Fabbricare candele profumate fa parte di rituali tradizionali assai benefici. Nella fattispecie, possono alleviare il mal di testa e l'emicrania, come pure favorire il sonno.

Il materiale

- Un'arancia tagliata a metà
- 40 g di cera d'api (preferirla gialla, non deodorata e non purificata), in alternativa, di mimosa, di riso o di soia
- 40 g di olio biologico (di girasole, d'oliva, di mandorle dolci, di albicocca, di sesamo, di germe di grano, di argan, di canapa, di nocciole o di jojoba)
- 120 g di burro di karité bio; in alternativa, burro di cocco, di mango o di cacao
- Uno stoppino di cotone
- Scorza d'arancia in polvere

Rimuovete la polpa del frutto, per ottenere due belle metà svuotate. Fate sciogliere la cera d'api a bagnomaria e aggiungete il burro di karité, seguito dall'olio vegetale. Mescolate con un cucchiaio di legno. Quando tutti gli ingredienti si sono sciolti (il liquido deve essere trasparente), togliete il recipiente dal bagnomaria. Frullate molto finemente la scorza d'arancia. Aggiungete la polvere profumata alla miscela fusa. Approfittate della consistenza della vostra preparazione per versarla nei "gusci" d'arancia svuotati, badando di non versarla fuori. Inserite al centro lo stoppino di cotone, facendolo penetrare fino in fondo al contenitore, dopodiché utilizzate una goccia di cera per tenerlo dritto (se necessario, fissatelo intrappolandolo tra due matite). Lasciate pazientemente che la candela si solidifichi all'aria. Una volta solidificata, accendetela e fate colare l'olio caldo naturale nel palmo della vostra mano, per iniziare il massaggio.

Da spenta, questa candela si trasforma in un burro da massaggio tiepido, profumato e rilassante.

Banana

Preparate un **originale dessert estremamente saporito**: banane intere cotte nella loro buccia. Lavatele con la buccia, adagiatele leggermente incise su un foglio di carta da forno ecologica o in una teglia da forno. Fate cuocere per 12-15 minuti a 180°C. Tagliate a metà le banane. Ripassatele per qualche minuto in forno, cospargendo con zucchero di canna o mascobado.[3] Disponete le mezze banane, sempre con la loro buccia, sui piatti degli invitati. I più golosi potranno aggiungere sulle banane cotte un filo di caramello al burro salato, succo di lime, spezie, cioccolato fuso o rhum fiammeggiato al momento di servire.

Per **ammorbidire la carne**, mettete in pentola una buccia di banana.

Immerse per vari giorni in acqua sostituita regolarmente, bollite e ridotte in purea, le bucce di banana possono anche servire a preparare **una succulenta cheesecake**!

Potete anche preparare il vostro **aceto di banana** (leggermente dolce), per conferire alle insalate un sapore messicano! Mettete le bucce (due banane) in una pentola riempita a metà con acqua (quattro tazze) e portate a ebollizione. Una volta che le bucce si sono raffreddate, schiacciatele su un recipiente ricoperto da una garza, per filtrarne il succo. Aggiungete un po' d'acqua (quattro tazze) e dello zucchero non raffinato (mezza tazza). Riscaldate nuovamente per una quindicina di minuti. Versate in una bottiglia sterilizzata e aggiungete mezzo cucchiaino di lievito da panettiere. Lasciate riposare in un luogo fresco per una settimana. Aprite per aggiungere dello starter (una tazza). Lasciate riposare di nuovo per quasi tre settimane. Filtrate con una garza, dopodiché fate riposare ancora una volta nella bottiglia pulita per quattro settimane. Versate il contenuto in pentola. Riscaldate a fuoco vivo per dieci minuti circa, dopodiché tornate a imbottigliare in un contenitore sterile. L'aceto di banana è pronto. Si conserverà per circa due anni.

Le bucce di banana possono anche servire da **fertilizzante**, perché la loro presenza accelera la crescita di piante e fiori. Tagliate a striscioline e sotterrate ai piedi delle piante, in particolare delle rose, possono **rinvigorirle e favorirne la fioritura, come pure ravvivarne i colori**.

---

3 Zucchero non raffinato.

Nell'orto, disponete una buccia di banana arrotolata in fondo a una buca d'impianto, affinché vi si decomponga. Rilascerà così elementi nutritivi per le piante che ne sono avide, come i pomodori, le melanzane e le cucurbitacee. Inoltre, allontanerà gli afidi e altri piccoli parassiti indesiderati. Potete anche tuffare in acqua bollente per dieci minuti le bucce di banana, per ottenere un **potente insetticida**.

Per **pulire le piante in vaso**, servitevi della parte interna di una buccia di banana; la polvere non resisterà e le foglie ne guadagneranno in brillantezza. Se amate osservare le farfalle, disponete qualche strisciolina di buccia qua e là sugli steli delle vostre piante; le attireranno a colpo sicuro! Se vivete in città, potete collocare le bucce di banana sul balcone o sulla terrazza, per **nutrire gli uccellini**, attratti dallo zucchero che contengono.

Maschera per il viso (ricordiamo che la banana è un **ottimo antirughe**): applicate la parte interna della buccia. L'epidermide idratata uscirà da questa esperienza ben illuminata! Per uno **scrub**, cospargete sulla parte interna della buccia dello zucchero di canna cristallizzato e passate questo guanto naturale, idratante ed esfoliante, su tutto il corpo. Lasciate in posa per qualche minuto, dopodiché sciacquate in acqua corrente.

Maschera per capelli: mescolate la buccia di banana con un tuorlo d'uovo, due cucchiaini di miele e il succo di un limone. Applicate e sciacquate in acqua fredda. Le bucce di banana possono altresì **idratare la pelle** delle vostre gambe appena depilate (schiacciatele con dell'olio d'oliva e succo di limone) o sostituire un balsamo per labbra.

La buccia di banana possiede anche **un effetto sbiancante sui denti macchiati** da caffè, tè o vino. Ancora una volta, è sufficiente strofinare la parte interna della buccia direttamente sui denti ogni giorno, per vederli tornare di nuovo bianchi!

Dopo una serata fuori, il frullato alla buccia di banana è consigliato per fare il **pieno di potassio**.

Nota in medicina tradizionale per accelerare il processo di **cicatrizzazione**, la parte interna della buccia di banana può aiutare a **lenire le ustioni, le punture, i tagli e i pruriti** causati dalle zanzare. Vari studi hanno dimostrato che le bucce di banana **depurano l'acqua contaminata dai metalli pesanti**. Incredibile ma vero!

Le bucce di banana possono allegramente **ravvivare il cuoio** delle scarpe (degli indumenti di pelle o delle poltrone); allo scopo, è sufficiente strofinare la parte interna della buccia sulla scarpa, dopodiché passare un panno morbido per lucidarla.

Pulite un CD o un DVD rigati strofinandoli con la parte interna di una buccia di banana (quando non vi vede nessuno, altrimenti rischiate di essere leggermente etichettati!).

Mescolando la buccia a dell'acqua, potete **far brillare la vostra argenteria o i vostri gioielli d'argento**!

Banana

Coccolarsi con dei muffin alla buccia di banana

Antidepressivo naturale, la banana fornisce una grande dose di energia, permette di evitare i rischi di anemia e anche i crampi notturni. Ma lo sapevate che la buccia contiene molti più benefici del frutto? Senza contare che può conferire una lieve nota affumicata ai vostri dessert. Sarebbe quindi un peccato gettare nella spazzatura tutte queste bucce!

Ingredienti

- 3 bucce di banana biologiche
- 2 uova
- 1 yogurt
- 40 ml di latte di mandorle
- 70 g di zucchero di cocco
- 90 g di farina di farro
- 90 g di amido di mais
- 50 g di burro
- 1 cucchiaio di bicarbonato di sodio
- 1 bicchiere d'acqua sorgiva

Prendete le bucce di banana lavate e private delle estremità. Preriscaldate il forno a 220°C. Frullate le bucce con l'acqua sorgiva, dopodiché separate gli albumi dai tuorli, per montarli a neve. Mescolate tuorli, burro, yogurt, latte di mandorle e zucchero di cocco con le bucce frullate, quindi incorporate la farina, l'amido di mais e il bicarbonato di sodio. Infine, incorporate delicatamente gli albumi montati a neve. Imburrate degli stampini per muffin e versatevi il preparato, fino alla metà. Al centro di ciascuno introducete una grossa fettina di banana, come pure qualche goccia di cioccolato fondente. Ricoprite con dell'altro impasto, così da ottimizzare l'effetto sorpresa! Infornate per 25 minuti. Pronti! Non rivelate il vostro segreto prima dell'assaggio: i golosi ne rimarranno più che sorpresi!