



GRAZIA FOOD



CUCINO E NON SPRECO



TENERE LA LISCA DEL PESCE PER IL BRODO DESTINATO AL RISOTTO. PROGRAMMARE LA SPESA. IMPARARE RICETTE CHE INSEGNANO A CONSUMARE MENO. GRAZIA HA CHIESTO AGLI ESPERTI COME MANGIARE MEGLIO E RISPETTARE IL PIANETA

di ALESSIA ERCOLINI



Nella tradizione contadina la regola d'oro in cucina era: a tavola non si butta via niente. Oggi, per abbondanza di risorse, si mangia forse meglio e certamente di più. Tuttavia, ogni anno un terzo dei prodotti alimentari nel mondo va sprecato e finisce in spazzatura. Lo confermano gli ultimi dati raccolti dalla Fao, l'Organizzazione delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura, mentre per essere più sostenibili, adesso, dobbiamo puntare su comportamenti antispreco. Da dove possiamo cominciare?

«Dalla cucina di casa nostra, naturalmente. Mediamente compriamo più di quanto consumiamo, quindi già pianificando a grandi linee i pasti e le persone che effettivamente mangeranno, si possono fare scelte più accurate negli acquisti», dice Lisa

Casali, scienziata ambientale, autrice del *Dilemma del consumatore green* (Gribaudo).

«Il tema è collegato a un sovrasfruttamento delle risorse naturali, dal terreno fertile all'acqua dolce, risorse fondamentali per la vita dell'uomo sulla Terra. La produzione richiede risorse e se un prodotto viene usato solo in parte, possiamo pensare a riutilizzarlo e fare sì che non diventi un rifiuto da smaltire. In generale siamo anche schizzinosi, buttiamo via il cibo leggermente ammaccato o le verdure con le foglie avvizzite, come i prodotti a lunga conservazione se hanno superato magari di poco la scadenza. Non vediamo l'atto di cucinare come un investimento di tempo per noi e per la nostra salute e quella della famiglia. Invece, in quei dieci minuti, puoi mettere meno sale, meno grassi aggiunti, meno additivi di un

Data: 21.06.2023 Pag.: 77,78
Size: 1002 cm2 AVE: € .00
Tiratura:
Diffusione:
Lettori:



GRAZIA FOOD

prodotto industriale e avrai un beneficio economico». Nel suo *Il grande libro delle bucce* (Feltrinelli) Casali riporta anche i trucchi di come recuperare gli scarti. «Abbiamo realizzato uno studio con l'associazione Altroconsumo analizzando una ventina di frutti e ortaggi, in particolare le proprietà delle parti che normalmente vengono buttate, e abbiamo scoperto che contengono una grande quantità di vitamine, antiossidanti e fibre. Nella buccia della mela per esempio c'è il 700 per cento in più di vitamina C, nelle foglie verdi del sedano ci sono grandi concentrazioni di polifenoli e nella buccia della zucca ci sono vitamine e fibre preziose per il nostro organismo, così come nel ciuffo verde del finocchio. Senza inventare chissacché, si possono integrare le verdure nelle ricette che fanno parte della nostra tradizione. Basta non sbuciarle, nemmeno la barbabietola o la carota. Per questo è sempre meglio biologico».

Anche l'alta cucina ha invertito la rotta. «Credo molto in questo cambiamento necessario», dice Alberto Toè, chef del ristorante Horto, progetto fondato sulla Filosofia del tempo etico del 3 stelle Michelin altoatesino Norbert Niederkofler. «Ho accettato questa sfida con Norbert: venire a Milano e proporre una cucina non diversa ma più consapevole, dove bisogna imparare a utilizzare tutto, con meno spreco possibile. È un bisogno nato in me dopo aver lavorato in tanti ristoranti 3 stelle Michelin, dove per arrivare alla perfezione c'era un grande spreco. A Londra, per esempio, con i prodotti destinati all'umido, avrei potuto aprire un altro ristorante a costo zero. Il problema è che spesso fai prima a buttare via che a riutilizzare, perché ciò richiederebbe tempo e il tempo costa. Allora meglio giocare d'anticipo». Qualche consiglio da chef? «Prima di comprare un prodotto, penso a come posso utilizzare tutte le sue parti. Se del porro uso la parte bianca per un risotto, con la parte verde faccio un olio che serve a condire il pesce. Se si cucina un'orata una volta a settimana, si può congelare la lisca: dopo un mese saranno quattro e si potranno usare per cucinare un fondo che esalta il

sapore di un risotto ai frutti di mare o gli spaghetti allo scoglio. L'importante è rispettare la stagionalità di frutta e verdura e in generale i ritmi della natura. Oggi cerco di sensibilizzare i nuovi cuochi a questi valori, li porto a conoscere le erbe spontanee e li invito a chiudere i rubinetti dell'acqua: ho fatto volontariato in Africa e ne conosco il valore».

Per evitare di sprecare, la parola d'ordine è programmare. Ma perché è così difficile? «Per cucinare serve tempo ed è proprio ciò che non abbiamo», dice Raffaella Caso, fondatrice del blog di successo *Babygreen*, autrice di *Cucinare con Instant Pot* (Mondadori). «Noi donne lavoriamo e l'industria ha risposto con cibi pronti o preconfezionati. La spesa la facciamo di fretta, buttando nel carrello ciò che ci viene in mente. Da lì, cibi poco sani e migliaia di confezioni che inquinano. In mancanza di tempo, si ordina cibo pronto o si va di pasta in bianco e le cose fresche intanto vanno a male. Funzionava più o meno così anche per me: lavoravo tantissimo e non avevo una routine. Poi quando è nata mia figlia la vita è cambiata. Volevo ritmi a misura di bambino e mi sono resa conto che non avevo idea di come organizzare la mia cucina. Così ho fatto finta di dover gestire un ristorante e da lì è nato il mio blog *Babygreen*. Il primo passo è creare un menù settimanale e dopo averne scritti tre o quattro vengono riutilizzati a seconda della stagione. Il trucco è tenere fissi piatti base, per esempio: mercoledì sempre un risotto, ma una volta allo zafferano, l'altra ai funghi. Il martedì la pasta e il giovedì il pranzo degli avanzi, programmati. Un ragù vegetale usato per la pasta la sera prima si può usare il giorno dopo con il riso o con la polenta. Dopo aver scritto il menù, si fa la spesa in casa, cioè si guarda in dispensa, di cui hai scordato il 90 per cento degli alimenti. Solo dopo si va a fare acquisti». Per ottimizzare i tempi sono ormai celebri i suoi "meal prep". «Letteralmente sono "pasti pronti", e per molte ricette si possono preparare in anticipo: si può cucinare la domenica e conservare in frigo. Così, ci si mette ai fornelli una volta sola, risparmiando tempo e risorse».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Prima di comprare un prodotto, bisogna pensare
a come utilizzare tutte le sue parti