

Un manuale – *Virtuosa economia domestica e corretto stile di vita* Una buona cucina low cost per battere crisi e malattie

Tempo di crisi anche a tavola. Nel mondo occidentale si cerca di risparmiare affidandosi alle vecchie ricette della nonna, testimoni di antichi anni di disagio e di virtuosa economia. Ma quelle ricette non le si può trasportare nella cucina odierna e, soprattutto, nei mercati attuali che espongono alimenti con valori economici spesso invertiti. È il caso, per esempio, dei legumi o delle verdure che, relegati un tempo a cibo di seconda importanza e, quindi, venduti a basso prezzo, oggi sono rivalutati e costano, percentualmente, di più. Inoltre sono cambiati costumi e abitudini e quel pane che, una volta, accidentalmente caduto per terra, si riprendeva, baciava e mangiava, oggi viene gettato. E, non solo se caduto per terra, anche soltanto se esso è avanzato. Ogni anno, in Italia, finiscono tra i rifiuti alimentari (244.000 tonnellate) 12 tonnellate di pane, 43.920 di carne, 29280 di frutta e verdure.

Li gettiamo perché non sapremmo cosa farne.
Manuela Maria Campanelli, biologa e giorna-

lista professionista e Arianna Banderali, medico specialista in scienza dell'alimentazione e con qualifica di psicoterapeuta, nel volume "Ricette low cost – mangiare bene e sano spendendo poco" ci insegnano come non gettare e utilizzare, per pasti succulenti successivi, tanto "ben di Dio" che "da spreco si muta in risorsa".

Bucce di mele diventano chip per aperitivo, economiche e a basso contenuto di calorie, le bucce di patate mutate crostini per zuppe, avanzi di pasta, di risotto, di pesce, di pane, variamente amalgamati e preparati, possono diventare, a loro volta, altrettanti piatti originali.

Le autrici si impossessano del nostro borsellino e ci guidano per i "luoghi della spesa" spiegandoci vantaggi e astuzie di discount, ipermercati, supermercati, scaffali ("i prodotti degli scaffali all'altezza di mani e occhi sono i più cari e i più superflui") filiere ("privilegiare i prodotti freschi di filiera corta"), marche ("cercate i prodotti di marche sconosciute o secondarie"), etichette

(controllare prima di acquistare).

"Imparare a far bene la spesa fa risparmiare 1.300 euro l'anno".

Campanelli e Banderali, poi, presa la borsa che contiene gli alimenti acquistati con oculatezza e risparmio, ci accompagnano in casa e ci suggeriscono come usare e conservare i vari prodotti, come prepararne da sé altri ("vantaggiosi i dadi, yogurt, pane, pasta, ecc, fatti in casa").

Ed ecco, quindi una sfilza di 88 ricette (quantità degli ingredienti, modalità di preparazione, calorie per persona) per antipasti, primi, secondi e contorni, dessert, tra fantasia e piatti per i 5 gusti. Denominatore comune: il basso costo poiché ogni piatto costa, al massimo 1,50 e, raramente 2 euro a persona.

Buon appetito e niente preoccupazioni per i successivi 30 giorni. Il portafoglio è al sicuro e anche la salute.

NICOLA SIMONETTI



Manuela Maria Campanelli, Arianna Baderai

Ricette Low Cost

Mangiare bene e sano spendendo poco

red. ed. Milano

pag. 126 – € 13,50

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Intervista – A colloquio con Manuela Maria Campanelli

“Cibo e benessere: non servono tanti soldi per stare in equilibrio”

Cosa l'ha spinto a scrivere questo libro?

“L'idea del libro mi è venuta l'anno scorso, all'inizio di questa crisi economica, leggendo alcuni dati sulla povertà alimentare nel nostro Paese: il 4,4 per cento delle famiglie italiane, pari a 3 milioni di individui appartenenti a tutte le fasce d'età, potevano disporre di appena 222 euro al mese per comprare cibo e bevande”.

Come poter dar loro una qualità di vita migliore?

“Sono convinta che, anche con pochi soldi, si può non rinunciare ai piaceri della tavola e mangiare all'insegna del benessere. È nato allora questo libro che nella prima parte si occupa del 'dove' andare a comprare per portare a casa alimenti convenienti ma di qualità, nella seconda parte 'cosa' andare a comprare per cucinare all'insegna del risparmio e della sicurezza e nella terza parte propone 80 ricette dagli antipasti al dolce corredate da un prezzo a porzione e da un introito calorico a porzione. La gente può così vedere che si nutre spendendo però poco”.

Ritiene che ci fosse bisogno di questi suggerimenti?

“Di un libro così ce n'era bisogno perché la nostra popolazione sta vivendo un paradosso, quello di ingrassare e diventare obesa perché, pur avendo difficoltà a comprare il cibo, quando lo compra, si indirizza giocoforza ad alimenti “spazzatura” che costano meno, calmano la fame, ma sono di qualità inferiore, ricchi di grassi e di zuccheri, e quindi altamente calorici e a rischio per la salute.

A chi è indirizzato il libro?

“È indirizzato a tutti, a chi si vuole divertire a preparare ricette nuove e sane come a chi fa fatica ad arrivare alla quarta settimana. Si parla di paradosso della scarsità nell'abbondanza, perché l'abbondanza che abbiamo qui in Italia dovrebbe sconfiggere più agevolmente la scarsità rispetto ai paesi in via di sviluppo. Ma in realtà non è così. Perché allora una persona non riesce a usufruire della copiosa disponibilità di cibo messa in bella mostra nei nostri negozi? Certo il costo del denaro è aumentato e ciò che si poteva comprare con una certa somma fino a due anni fa oggi non basta

più. Ma c'è dell'altro. In primo luogo chi è povero non riesce a raggiungere quelle informazioni necessarie a minimizzare il rischio di distribuire malamente le risorse messe a sua disposizione. In secondo luogo manca uno strumento capace di entrare in contatto con le persone più bisognose. Questo libro vuole essere in qualche modo questo strumento, un piccolo aiuto che entra nelle case, alla portata di tutti. Preziosa, in questo l'esperienza della Fondazione **Banco Alimentare**”.

Cos'è la Fondazione Banco Alimentare?

“La Fondazione **Banco Alimentare** è costituita attualmente da 21 Organizzazioni **Banco Alimentare** dislocate su tutto il territorio italiano specializzate nella raccolta delle eccedenze e nel loro reimpiego diretto o indiretto alle famiglie in difficoltà. In altre parole, è un'invenzione sociale che trasforma i beni sprecati, in questo caso gli alimenti, in beni con un valore d'uso positivo per le persone con bisogni alimentari razionati”.

Nella presentazione delle ricette vi siete servite di un esperto cuoco?

“No. Le ricette le ha messe a punto Arianna Banderali che ne scrive molte per i suoi pazienti. Sono nuove, di gusto italiano e facili da preparare”.

Lei utilizza queste ricette?

“Personalmente cerco di mettere in pratica una corretta alimentazione, non mangiando per esempio fuori casa tutte le sere ma trovando il tempo di cucinare qualche piatto semplice ogni giorno. I risultati si sentono più che vedersi: ci si sente infatti in forma, non appesantiti, e con la coscienza a posto di aver mangiato bene e risparmiato. Tanto”.

Una biologa, giornalista e un medico psicoterapeuta. Come vi siete integrate?

Io e Arianna ci siamo integrate bene. A me è venuta l'idea del libro, leggendo come ho già detto dati di attualità, e nello stesso tempo mi è venuta in mente Arianna e il suo modo pratico di concretizzare con ricette ad hoc un'alimentazione personalizzata. Abbiamo fatto quadrato e nel giro di poco tempo, 4-5 mesi circa, abbiamo realizzato questo libro.

M.S.



Chi è il medico La scienza

Arianna Banderali si è laureata in medicina e chirurgia presso l'Università di Milano, ha conseguito il diploma di specializzazione in scienza dell'alimentazione e la qualifica di psicoterapeuta.

È socio fondatore e vicepresidente dell'associazione italiana disturbi dell'alimentazione e del peso, è membro del consiglio direttivo della SIO Lombardia (Società Italiana dell'obesità) ed è stata relatore in importanti convegni sul tema dell'obesità e dei disturbi dell'alimentazione.



ARIANNA BANDERALI

Chi è la giornalista La cronaca

Manuela Maria Campanelli, è giornalista professionista e si occupa di informazione medico-scientifica dal 1995. Laureata con pieni voti in Scienze Biologiche all'Università degli Studi di Milano, ha studiato giornalismo scientifico alla Scuola Internazionale Superiore di Studi Avanzati di Trieste. Ha vinto il Premio 'Voltolino' per la divulgazione scientifica (Pisa 1999) e il Premio Nazionale Federchimica per un FuturoIntelligente e Federchimica Giovani (Milano 1999). Ha preso parte all'International Visitor Program (2003), svoltosi negli Stati Uniti e dedicato alle biotecnologie applicate alla medicina, all'arte, alla biologia e all'agricoltura. Attualmente scrive articoli di attualità scientifica per 'Corriere della Sera', 'Oggi', 'SuperQuark', 'Focus'.



MANUELA MARIA CAMPANELLI