

# red!

## COMUNICATO STAMPA

**Manuela Maria Campanelli e Arianna Banderali**

**presentano la novità red!**

### *Ricette low cost*



Giovedì 6 maggio alle ore 18.30

Mondadori Multicenter

via Marghera, 28 - Milano

MM De Angeli

[http://www.negozimondadori.it/negozi/mc\\_milano\\_marghera.html](http://www.negozimondadori.it/negozi/mc_milano_marghera.html)

**Arriva in tutte le librerie il libro *Ricette low cost: mangiare bene e sano spendendo poco*; un nuovo strumento contro la povertà alimentare degli italiani**

**Un libro pensato per aiutare la metà delle famiglie italiane che vanno incontro alla crisi della 'quarta settimana' per l'acquisto di cibo e bevande.**

Il volume nasce dalla constatazione che il 4,4% delle famiglie residenti in Italia non riesce a nutrirsi bene. Questo vero e proprio esercito costituito da un milione e mezzo di famiglie e da 3 milioni di individui appartenenti a tutte le fasce di età può devolvere appena 222,29 euro in media al mese, e anche meno, alla spesa di alimenti, posizionandosi a ridosso o al di sotto della cosiddetta 'soglia di povertà alimentare' (dall'ultimo Dossier su *La povertà alimentare in Italia* a cura di Fondazione Banco Alimentare - ottobre 2009). Il risultato è che molti nostri connazionali non solo riducono la quantità dei cibi comprati ma anche la qualità della loro dieta: acquistano alimenti 'spazzatura', che calmano la fame ma fanno male alla salute, spalancando le porte a malnutrizione, sovrappeso e obesità.

### **Il paradosso della scarsità nell'abbondanza**

Sembra impossibile che un tale scenario si sia potuto verificare proprio in un paese economicamente avanzato come il nostro, dove la disponibilità di cibo non manca e dove le eccedenze e gli sprechi alimentari raccolti annualmente dalla Fondazione Banco Alimentare ammontano a ben 9.000 tonnellate. Una contraddizione, questa, che trova una sua giustificazione nella crisi economica in corso e nel diminuito potere d'acquisto degli italiani. I nostri connazionali che non riescono più a stanziare il 19% del proprio budget familiare - pari a 466 euro al mese - alla spesa, continuano infatti ad aumentare. Cadere vittime di questo circolo vizioso è tra l'altro sempre più facile: basta un divorzio, una malattia o la perdita del lavoro per trasformare un medio - borghese in un nuovo bisognoso in giacca e cravatta. I giovani con meno di 14 anni e gli anziani dai 70 anni in su, soprattutto se abitano nelle regioni centro - meridionali, sono i più colpiti dal rischio povertà alimentare.

### **Un libro per un'alimentazione più informata**

Come aggirare questi inconvenienti? La Fondazione Banco Alimentare distribuisce il cibo raccolto dalla Colletta Alimentare a 7.850 enti e a 1.324.557 assistiti. «Noi abbiamo scritto un libro», rispondono le autrici Manuela Maria Campanelli e Arianna Banderali. «Sebbene ciò sembri poca cosa rispetto alle molteplici esigenze a cui far fronte, *Ricette low cost: mangiare bene e sano spendendo poco*, è un aiuto concreto per proteggere la salute degli italiani e per farli vivere senza troppi sacrifici in questo duro periodo storico. La prima parte del libro indirizza su 'dove' andare a comprare per portare a casa cibo di qualità risparmiando; propone una spesa anticrisi e soppesa la convenienza dei diversi punti vendita, dai farmer markets ai gruppi solidali d'acquisto, ai distributori alla spina, dagli hard discount ai mercati rionali, ai coltivatori diretta. La seconda parte indica 'cosa' comprare per essere sicuri di mettere nel proprio carrello alimenti genuini e a basso costo; la terza parte propone infine 80 ricette di nuova creazione e dal gusto italiano che dagli antipasti al dolce conciliano un corretto apporto di nutrienti con il risparmio. Ognuna di esse è corredata dal prezzo a porzione e dalle calorie assimilate per persona: anche in tempi di crisi non rinunciare ai piaceri della tavola senza nuocere al portafoglio è dunque possibile».

**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 (SISSA) di Trieste. Ha vinto il Premio 'Voltolino' per la divulgazione scientifica (Pisa 1999) e il Premio Nazionale Federchimica per un Futuro Intelligente 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'.



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

È socio fondatore e attualmente ricopre la carica di vicepresidente dell'AIDAP (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.

Svolge la sua attività professionale presso il reparto di riabilitazione nutrizionale della Casa di Cura Villa Garda, struttura specializzata nella cura dei disturbi dell'alimentazione e dell'obesità e a Milano.



## Le altre novità della collana Alimentazione Naturale:



**Per richieste di copie stampa del libro:**

**Bruna Parisi**

**Ufficio stampa red!**

**02 39.03.03.29**

[ufficio.stampa@red-edizioni.it](mailto:ufficio.stampa@red-edizioni.it)

[visita il sito red!](#)

### INFORMATIVA SULLA PRIVACY - PRIVACY POLICY

Le informazioni contenute nella presente comunicazione e i relativi allegati possono essere riservate e sono, comunque, destinate esclusivamente alle persone o alla Società sopraindicati. La diffusione, utilizzo, distribuzione e/o copiatura del documento trasmesso da parte di qualsiasi soggetto diverso dal destinatario è proibita, sia ai sensi dell'art. 616 c.p. che ai sensi del D.Lgs. n. 196/2003. Se avete ricevuto questo messaggio per errore, vi preghiamo di distruggerlo e di informarci immediatamente con un messaggio all'indirizzo e-mail: [info@red-edizioni.it](mailto:info@red-edizioni.it)

*This message may contain confidential and/or privileged information. If you are not the addressee or authorized to receive this for the addressee, you must not use, copy, disclose or take any action based on this message or any information herein. If you have received this message by mistake please advise the sender.*