

R2

Ecco come mangiare bene e spendere poco

CARLO PETRINI



MANGIARE bene non costa caro. Se l'unica alternativa in tempi di crisi è andare al fast food o comprare i prodotti di bassissima gamma nei discount, significa che forse abbiamo problemi più gravi e radicati della crisi stessa. Cercare di rimediare alle difficoltà di bilancio mettendo nel proprio piatto - e in quello dei propri familiari - dei cibi non buo-

ni, che alla lunga non fanno bene, e che sono parte integrante di quel sistema consumistico che, a ben vedere, è la causa principale dei nostri mali economici, non è la soluzione.

Anche perché altri modi di comportarsi ci sono, e a scampo di equivoci sgombriamo subito il campo dai prodotti di alta gamma, quelli che effettivamente sono un lusso. Pensiamo invece al cibo quotidiano: a una buona carne, a un buon pesce, a buone verdure. Il

cibo di tutti i giorni, e pure il pasto occasionale fuori casa, può essere consumato a prezzi anche molto bassi senza rinunciare alla qualità e facendosi del bene. Bisogna però lasciarsi alle spalle il pregiudizio che il cibo buono sia una cosa elitaria e soprattutto cercare di fare due operazioni: ricercare la qualità fuori dal sistema consumistico e riscoprire le buone pratiche domestiche e gastronomiche.

ALLE PAGINE 33, 34 E 35

Comprare dal produttore, tornare alle conserve e ad antiche abitudini: tutti i modi per risparmiare senza rinunciare alla buona tavola

Mangiar bene spender poco

CARLO PETRINI

Mangiare bene non costa caro. Se l'unica alternativa in tempi di crisi è andare al fast food o comprare i prodotti di bassissima gamma nei discount, significa che forse abbiamo problemi più gravi e radicati della crisi stessa. Cercare di rimediare alle difficoltà di bilancio mettendo nel proprio piatto - e in quello dei propri familiari - dei cibi non buoni, che alla lunga non fanno bene, e che sono parte integrante di quel sistema consumistico che, a ben vedere, è la causa principale dei nostri mali economici, non è la soluzione.

Anche perché altri modi di comportarsi ci sono, e a scampo di equivoci sgombriamo subito il campo dai prodotti di alta gamma, quelli che effettivamente sono un lusso. Pensiamo invece al cibo quotidiano: a una buona carne, a un buon pesce, a buone verdure. Il cibo di tutti i giorni, e pure il pasto occasionale fuori casa, può essere consumato a prezzi anche molto bassi senza rinunciare alla qualità e facendosi del bene, sia in termini di salute personale sia in termini di salute pubblica. Bisogna però lasciarsi alle spalle il pregiudizio che il cibo buono sia una cosa elitaria e soprattutto cercare di fare due operazioni: ricercare la qualità fuo-



ri dal sistema consumistico e riscoprire le buone pratiche domestiche e gastronomiche.

Per come si è strutturato, il sistema industriale alimentare butta via una quantità di cibo paragonabile a quella che produce. È il sistema dello spreco: in tutta la filiera non si fa altro che perdere delle occasioni per risparmiare, e non si cede a che ci rimettesi poi l'industriale sprecone. Siamo noi ad accollarci tutti i costi: i danni all'ambiente, i costi della sanità e delle medicine per rimediare a diete sbagliate, a prodotti poco salutari, ricchi di sali, conservanti, aromi di sintesi, grassi "cattivi" che il nostro corpo fa fatica ad assimilare. Ci sono i costi di trasporti dissennati e inquinanti, i costi dei sussidi a un'agricoltura industriale che altrimenti sarebbe al collasso.

Paghiamo il fatto che vengano buttate via 4 mila tonnellate al giorno di cibo commestibile nella sola Italia: perché alimenti di più bassa qualità hanno una durata più breve, perché il sistema di distribuzione da questo punto di vista non è efficiente. Inoltre produciamo tonnellate di rifiuti con gli imballaggi: altri costi per la società, per noi. Mangiando un hamburger di bassa qualità a un euro crediamo di aver risparmiato, ma non è così. Il resto lo paghiamo con le tasse, e se quella dieta ci fa male lo pagheremo anche in medicine: il conto alla fine è salato, molto salato.

Uscire dal sistema significa cercare canali di distribuzione alternativi, che non generino tutto questo spreco e questi costi collettivi. È un vantaggio diretto anche sul prezzo: in ogni città ci sono mercati in cui si può comprare direttamente dai contadini a prezzi vantaggiosi, e con una qualità migliore. Sarebbe poi sufficiente rispettare la stagionalità dei prodotti. In stagione frutta e verdura costano meno. Sfido chiunque a dire che, per esempio, i cavoli sono cari. In un mercato della mia città, dove ancora ci sono i contadini, li ho trovati a 0,60 euro al chilo. Magari sono stato fortunato, ma chi cerca trova. Sono freschi, sono nutrienti e soprattutto a saperli cucinare c'è da sbizzarrirsi. Su un mio libro di cucine regionali ci sono trentaricette con i cavoli, e in molti casi calcolando il prezzo a porzione si arriva a cifre irrisorie.

Per frutta e verdura, poi, si può anche evitare la fatica di andare al mercato: ci sono i Gas, i gruppi di acquisto solidale sempre più diffusi in tutta Italia, e anche cooperative di produttori che consegnano la merce direttamente a casa. Per restare nel mio Piemonte, la cooperativa "Agrifrutta da te" consegna ogni settimana per 10 euro una cassetta tra 6 e 7 kg di frutta e verdura di stagione coltivata localmente secondo i criteri dell'agricoltura integrata. Conse-

Non è vero che mangiare bene costa caro: il guaio è che non sappiamo più come si fa. Basta riprendere antiche abitudini alimentari, culinarie e di spesa. Come comprare direttamente dal produttore, scegliere tagli di carne meno pregiati e tornare alle conserve

Pranzare al fast food e fare acquisti al discount non sono le uniche soluzioni anti-crisi

Cercare canali di distribuzione alternativi dà vantaggi immediati anche sul prezzo

gna a domicilio anche a Torino, ed è stato calcolato che la stessa identica spesa acquistata al mercatino rionale costa circa un euro in più, e dal fruttivendolo anche 3 euro in più al chilo.

Ma non si tratta solo di saper fare la spesa: con le buone pratiche domestiche e gastronomiche si potrebbe risparmiare. Ad esempio non c'è educazione sui tagli animali. La perdita di artigianalità nella macellazione, ormai ridotta a una catena di smontaggio in grande scala a colpi di seghe e seghetti, fa sì che una consistente parte della carne consumabile vada perduta. I tagli meno nobili non sono più richiesti perché si è persa la capacità e la voglia di cucinarli: il consumatore è malato di filetto.

La Granda, un'associazione cuneese che opera da anni nell'allevamento sostenibile di bovini di razza piemontese, ha per esempio deciso di vendere tutto, ma proprio tutto, dei loro animali: per far sì che gli allevatori possano guadagnare il massimo, ma tutto ciò si traduce anche in un risparmio per noi. Mi dicono che buttano via soltanto le corna e gli zoccoli degli animali, impiegano anche il quarto anteriore (i muscoli del collo, della pancia, della spalla, dello sterno e il costato) e il cosiddetto "quinto quarto", ovvero testa, coda, organi interni addominali e toracici, sangue e zampe. Ne sono nati dei prodotti come un hamburger (1,15 euro l'uno), la galantina, un'anti-carne in scatola (fatta con guancia, zampe

lingua e coda), delle monoporzioni di brodo, dei ragù e dei paté. Un quinto dei loro prodotti sono piatti pronti, tutti senza conservanti e con una materia prima di qualità eccellente, molto gustosa e, secondo una tesi di laurea in medicina dell'Università di Torino, anche dai valori nutrizionali migliori di una normale carne di bovino.

Se la carne migliore della Granda, un taglio pregiato di bovino femmina, costa effettivamente — e giustamente per com'è allevata — più di 20 euro al chilo, cioè di più della sua analogo prodotta con metodi poco sostenibili, per un taglio di polpa di bovino maschio, comprato direttamente dagli allevatori, macellato in modo che non si sprechi nulla, avendo un prodotto di qualità decisamente superiore e che si conserva più a lungo, si può arrivare intorno ai 10 euro. Sarà sufficiente saperlo cucinare, magari in umido o con una cottura lenta, per ovviare al fatto che la carne del maschio è meno tenera di quella della femmina. Se assumiamo che una porzione normale di carne sia di 80-100 grammi (in Italia si consumano mediamente 5 chili di carne alla settimana), il prezzo di quella porzione andrà dunque da uno a due euro a seconda della qualità che scegliamo. E stiamo parlando di bovini allevati con i guanti.

Lo stesso tipo di mancanza di educazione gastronomica si sente per i pesci: pensiamo a quelle specie che sono pescate e ributtate in mare perché non hanno mercato. Tutti vogliono l'orata e

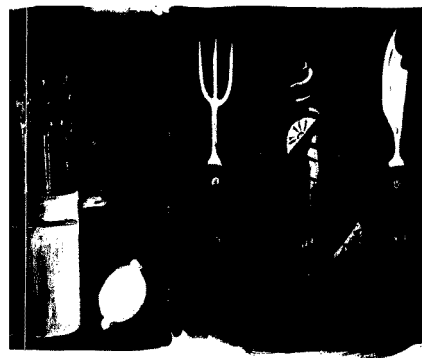
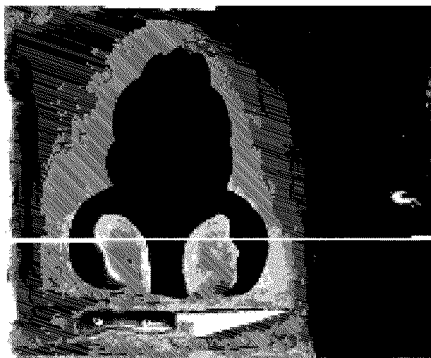
il branzino perché non hanno idea di dove iniziare a cucinare le altre specie, per esempio il pesce azzurro: buono, gustoso, salutare, ma leggermente più difficile da preparare. E il pesce azzurro costa veramente poco.

Un'altra cosa di cui non siamo più capaci è la conservazione dei cibi: ricordo che in estate dalle mie parti, nei cortili, era tutto un ribollire di grandi pentoloni, in cui si preparavano le conserve. I pomodori erano colti in stagione, al meglio della loro maturazione, e i profumi che si sprigionavano, e che venivano chiusi nei barattoli per poi essere consumati d'inverno erano strepitosi. Oggi d'inverno vogliamo i pomodorini che arrivano da chissà dove, sono cari e poveri di gusto. Costerà tanto di più un vasetto di passata fatto in casa?

Tutte queste buone pratiche, queste accortezze e questo bagaglio di creatività popolare, sono state quasi abbandonate, ma si potrebbero tradurre in risparmio, in soldi veri. Se non siamo più disposti a cucinare, a cercare i prodotti buoni e vicini, coltivati appena fuori città e di stagione, che ci possono realmente costare meno, non possiamo poi lamentarci del fatto che il cibo è caro. E se proprio vogliamo concederci un pasto fuori, anche qui la tradizione italiana è molto generosa. Un panino con la milza a Palermo, un panino con il lampredotto a Firenze, un cartoccio di pescetti fritti a Genova si aggirano tutti sui due euro. Per poco di più si può mangiare una buona pizza a Napoli o un buon piatto di pasta nelle tante trattorie *low cost* che ci sono ancora nelle nostre città e nei nostri paesi.

Non è vero che mangiare bene costa caro: non sappiamo più come si fa. In sprezzo a una tradizione gastronomica, quella regionale italiana, che ha creato dei capolavori di ricette partendo dal poco che si aveva a disposizione in casa, e cioè da un unico grande assunto: la fame.

PER SAPERNE DI PIÙ
www.slowfood.it
www.retegas.org



I Gruppi di Acquisto Solidale (Gas)

Il Gas

È un gruppo di persone che acquista all'ingrosso dei prodotti e li ridistribuisce tra loro



518

I Gas registrati nella Rete nazionale (www.retegas.org)

1.000 circa

Il numero stimato di Gas effettivamente presenti in Italia

25



Media delle famiglie che partecipano a un Gas (100 consumatori)

100.000

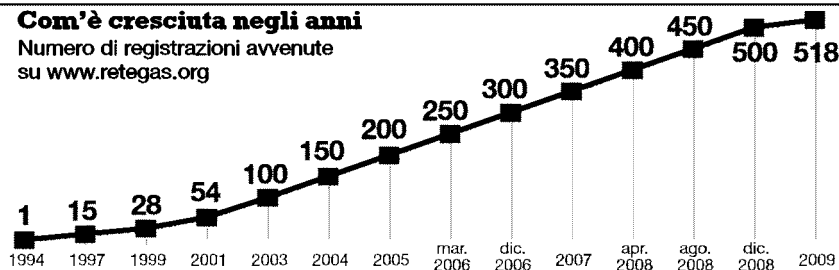
Le persone che in Italia utilizzano i prodotti dei Gas (stima)

2.000 euro

La spesa media per famiglia all'interno di un Gas

Com'è cresciuta negli anni

Numero di registrazioni avvenute su www.retegas.org

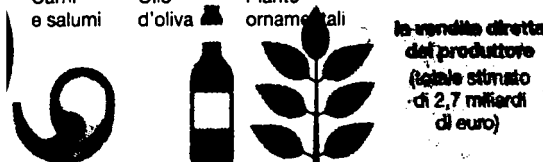


Acquisti dal produttore agricolo

43% Vino in cantina
 23% Ortofrutta
 12% Formaggi



7% Carni e salumi
 6% Olio d'oliva
 5% Piante ornamentali
 +8%



I motivi

Indagine SWG/Coldiretti



L'88% dei consumatori comprerebbe in un mercato di contadini se ne avesse uno vicino a casa

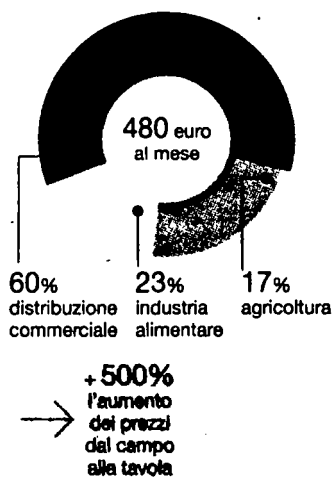
I mercati dei contadini

100 circa → 500 nel 2010
I mercati della Coldiretti L'obiettivo da raggiungere

-30% Il prezzo nei mercati a "chilometri zero"

La spesa per gli alimenti

Quanto spende in un mese una famiglia e dove finiscono questi soldi (%)



Fonte: Coldiretti Puglia

L'intervista

Vittorio Fusari, cuoco de "La Dispensa"

"Anche per noi chef è più saggio unire gusto e parsimonia"

**AI FORNELLI**

Vittorio Fusari è lo chef titolare di un ristorante-bottega in Franciacorta

LUCIA GRANELLO

MILANO

Tra i protagonisti della cucina d'autore contemporanea, Vittorio Fusari è uno degli chef più coinvolti nel rapporto con artigiani e contadini. Nel suo ristorante-bottega "La Dispensa", in Franciacorta, vengono utilizzati solo prodotti di filiera accertata, molti dei quali biologici e locali.

«I mercati alimentari dovrebbero tutti allestire uno spazio per la vendita diretta, perché i contadini non hanno la capacità di organizzarsi una rete di vendita autonoma. Comprare da loro significa saltare i passaggi legati a grossisti e distributori, assicurarsi alimenti legati alle stagioni, e anche dare un reddito piccolo ma importante, alimentando delle micro-economie a rischio di estinzione».

In Italia siamo solo agli inizi.

«Un ritardo colpevole, che ci penalizza. Negli Stati Uniti, i comuni si fanno carico della parte organizzativa, garantendo anche il necessario livello qualitativo, visto che l'aggettivo contadino da solo non basta a identificare una produzione sana, appetibile e onesta. In questo modo, si valorizza il proprio territorio in maniera molto più intelligente e funzionale di quanto succede promuovendo hotel di lusso o campi da golf».

Qual è il ruolo degli chef?

«Direi un ruolo doppio. Da una parte, avendo la possibilità di pagare meglio rispetto ai commercianti, possono stimolare gli agricoltori a migliorare la qualità delle loro produzioni. La parola 'mercato' è obliqua, dipende da che parte la giri. Se io ti pago correttamente, posso pretendere che tu migliori, che coltivi e allevi in modo biologico, per avere a disposizione una materia prima eccellente. Senza dimenticare il recupero del rapporto umano, il passaggio di sapienzialità, il piacere di aiutare una famiglia a lavorare bene».

Nei grandi ristoranti, spesso il *foie gras* vale più dei pomodori.

«Mi sembra che questo approccio all'alta cucina

stia cambiando. Nelle botteghe annesse agli hotel di lusso o ai locali stellati, si cominciano a vedere barattoli di passata, marmellate, capperi, farine. Vuol dire che al di là dell'orpello, del tocco prezioso o particolare, l'anima di un piatto parte dal basso: sono gli ingredienti-base a fare la differenza».

Una scelta che vale anche nella spesa quotidiana?

«Senza dubbio. Dire basta ai vari super, iper, discount è un gesto di forte consapevolezza: tutti conosciamo il valore nutrizionale dei cibi e le manipolazioni che subiscono quelli confezionati. Selezionare per qualità e non per facilità d'accesso, pur tenendo conto dei prezzi, significa smettere di subire il cibo: un vero salto culturale non più rinviabile».