

[ALIMENTAZIONE E TENDENZE]

La crisi è servita: il vademecum per mangiare risparmiando

A tavola meno sfizi, più sostanza. E pranzi e cene diventano low cost

■ (s.gol.) Le abitudini alimentari ai tempi della crisi. Pranzi e cene diventano low cost: meno carne e meno pesce pregiato, innanzitutto. E poi bando agli sfizi, ai piatti pronti, alle insalate già lavate e confezionate, che fanno risparmiare tempo ma costano di più, addio ai frutti esotici, alle primizie e a tutto ciò che è fuori stagione. Insomma, quando i soldi scarseggiano si torna giocoforza, in tempi di terziario avanzato e spesso disoccupato, a un po' di sana saggezza contadina.

Ma gli italiani sono abituati bene. Gli alimenti irrinunciabili della dieta mediterranea - olio d'oliva, frutta, verdure fresche e latte - sono buoni ma costosi.

PESCE AZZURRO E UOVA

Eppure, risparmiare si può. Lo dice anche la Coldiretti, riabilitano per esempio i legumi, piatto povero della

nostra tradizione, che garantiscono un adeguato apporto proteico e calorico a prezzi molto contenuti. Un'idea da mettere a tavola? Pasta e fagio-

li, ma anche la classicissima pasta con le sarde.

Via libera, poi, a tutto il pesce azzurro, gustoso, ricco di omega 3 e meno caro rispetto ad altri prodotti ittici (compresi sardine, sgombero e tonno in scatola). Sì alle uova, ovviamente, ma non più di tre a settimana, per non rischiare picchi di colesterolo. Carboidrati, certamente, senza esagerare però e rimetterci la linea: perfetta la pizza, magari "vegetariana".

Altro segreto dedicare più tempo in cucina, imparando a riutilizzare i cibi avanzati. Se c'è chi riscopre il gusto della frittata di spaghetti, in molti vanno ad acquistare direttamente dai produttori, tagliando così le intermediazioni. La Coldiretti ha messo a punto un apposito vademecum: le "strategie casalinghe anti carovita" riescono a dimezzare la spesa a tavola a cui vengono destinati in media 466 euro al mese a famiglia.

LE VERDURE FAI DA TE

Ma vediamo, alcuni dei consigli anti crisi. Prima regola è quella di farsi un orto in casa, o vicino a casa: non

più solo la piantina di basilico in cucina per un pesto d'autore, ma vere e proprie mini-culture in balcone di pomodori, zucchine e lattuga, sempre più richieste nei vivai. Del resto, la verdura dell'orto diventa anche una marcia in più dell'alta ristorazione, come dimostrano gli chef Piero Zito ad Andria, Antonello Colonna a Roma, Alfonso Iaccarino a Sant'Agata dei due Golfi che, con orgoglio, sottolineano nel menu lampascioni, cime di rape, mentuccia e pomodori "della casa".

La soddisfazione di mettere a tavola l'insalatina fai-da-te, sottolinea Coldiretti, si accompagna la riscoperta del ricettario della nonna, con tanto di polpette, frittate, pizze farcite, e macedonia per recuperare, con gusto, gli avanzi. «Circa il 10% dei soldi spesi per l'acquisto di prodotti alimentari - afferma Coldiretti - finisce nella spazzatura». Troppi sprechi: 240 tonnellate di cibo l'anno per un valore di un miliardo di euro, ha lamentato, all'ultimo Salone del Gusto, il ministro Luca Zaia che ha lanciato la campagna per una spesa stagione e di territorio.



[i consigli]



SOLO DI STAGIONE

Frutta e verdura? Solo di stagione. L'ideale è coltivarla in proprio, ma non sempre è possibile, a meno che si disponga di ampi appezzamenti di terreno.



OBIETTIVO RISPARMIO

Uova, legumi, pesce azzurro, carboidrati in genere. Sono l'ideale per risparmiare. Attenzione però alla linea: mangiare spesso la pasta fa, ovviamente, ingrassare.



PASTA AL POMODORO Irrinunciabile