

Vademecum di Coldiretti per dimezzare i costi della spesa alimentare  
Si riscopre il gusto della frittata di spaghetti e dell'orto per le verdure

# Come ti rendo gustosi gli avanzi di cucina

In media finisce  
nel carrello il 19%  
del bilancio  
familiare

Alessandra Moneti

ROMA - Risparmiare senza rinunciare alla qualità. Per arrivare a fine mese, continuando a trovare soddisfazione a tavola, gli italiani tornano a coltivare un piccolo orto nella terrazza o giardino di casa, e 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. Sono queste le "strategie casalinghe" anti carovita contemplate in un vademecum redatto da Coldiretti per dimezzare la spesa a tavola a cui vengono destinati in media 466 euro al mese a famiglia.

In Italia la tavola è, sostiene la Coldiretti, una componente «importante» della spesa familiare. Il 19 per cento delle risorse, in media, sono assorbite dal carrello della spesa; una voce del bilancio familiare seconda solo a quella delle uscite per l'abitazione. La situazione, osserva l'organizzazione agricola, varia tuttavia notevolmente da Nord verso Sud. «Se nelle regioni settentrionali - precisa Coldiretti - l'incidenza della tavola è pari al 18 per cento, in quelle meridionali l'alimentazione diventa la principale voce di spesa con una incidenza del 24 per cento, quasi un quarto del totale».



Nel "pacchetto anticrisi" che ogni famiglia sembra aver stilato tornano in auge vanga e rastrelli, quasi a rievocare gli orti di guerra. Non più, quindi, 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. Quasi quattro italiani su dieci (37 per cento) dedicano parte

del tempo libero al giardinaggio e alla cura dell'orto, come misura antistress, per passione, o anche solo per risparmiare, secondo una analisi della Coldiretti, sulla base dei dati Istat sulle attività del tempo libero pubblicati nel 2008 che fotografano un crescente interesse per la cura del verde. E la verdura dell'orto diventa anche una marcia in più dell'alta ristorazione, co-

Strategie casalinghe anti carovita in un vademecum redatto da Coldiretti per dimezzare la spesa a tavola a cui vengono destinati in media 466 euro al mese a famiglia

me 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».

In Italia, sottolinea Coldiretti, sono sempre più numerosi i Comuni che mettono a disposizione piccoli appezzamenti soprattutto a pensionati. Negli Stati Uniti l'orto in terrazzo sta appassionando l'upper class con ortaggi che crescono sui tetti di grattacieli e case di New York, San Francisco, Boston; tanto che nel 2008 la "Burpee Seeds", la più grande azienda americana di sementi, ha venduto il doppio rispetto all'anno precedente.

Tornando agli italiani, alla 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 per cento 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.



A Firenze  
il salone del gusto "Taste"  
certifica il successo  
della bevanda dorata

Uno dei motivi del  
successo è la doppia  
fermentazione in acciaio  
e in bottiglia

