



## Gusto, sostenibilità e risparmio

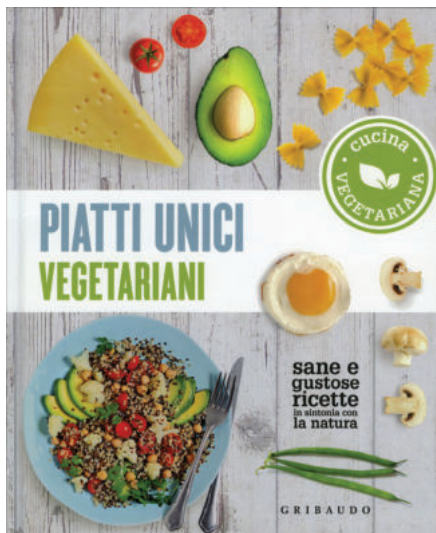
*Mangiare è una necessità. Mangiare intelligentemente è un'arte*

(Francois De La Rochefoucauld)

Gusto, sostenibilità e risparmio: tre parole chiave per il presente e il futuro della tradizione culinaria italiana. Negli ultimi anni il mondo gastronomico si sta concentrando sull'ambiente e sulla natura con l'intento di combattere gli sprechi e proporre un riutilizzo delle materie prime. Le riflessioni che nascono non possono esimersi dal pensare che è necessario ed urgente studiare un nuovo approccio sia all'attività di produzione che di consumo: osservare il sistema da un altro punto di vista e rendere ogni singola azione sostenibile a livello ambientale, sociale, ecologico, economico è una premessa necessaria. La cucina sostenibile fa bene anche alle nostre tasche, se è vero il dato che il 70% del cibo che è prodotto viene sprecato. Un dato spaventoso che porta ad un depauperamento inutile di risorse, socialmente ed eticamente inammissibile. Da queste esigenze nascono le nostre proposte di lettura che mirano a far acquisire una maggiore consapevolezza verso quei gesti che quotidianamente ognuno di noi compie in cucina: senza stravolgere il proprio stile di vita, è opportuno chiedersi quali siano le scelte alimentari giuste da compiere per ridurre gli sprechi e non danneggiare l'ambiente. Incoraggiare comportamenti adeguati in cucina è una pratica che non si oppone alla ricerca del gusto: la gastronomia può essere creativa e gustosa, anche se sostenibile. Per questo motivo abbiamo inserito nella prima parte della rassegna titoli di libri in cui il tema del gusto si coniuga volentieri con quello della salute.

Novembre 2019 a.12 n. 14  
**SanGiorgioRassegne**





## La salute a tavola

**Piatti unici vegetariani. Sane e gustose ricette in sintonia con la natura,** Gribaudo, 2019

Essere vegetariani è una conquista culturale ed è un segno di civiltà e rispetto per l'ambiente. Chi è vegetariano si sente cittadino della Terra, perché non deve uccidere e massacrare i suoi abitanti per rispondere al suo primordiale bisogno di cibo. Inoltre, come sostengono alcuni autorevoli scienziati seguire una dieta povera di carni ha effetti positivi sulla salute, in particolare di prevenzione verso malattie cardiovascolari e tumori. Questo volume propone il meglio della cucina vegetariana, spaziando dai grandi piatti classici alle nuove tendenze, senza mai rinunciare al gusto.

**La mia famiglia mangia green** di Silvia Goggi, Sonda, 2019

Mangiare green è molto più facile di quello che crediamo: la dotteressa e nutrizionista Silvia Goggi nel suo primo libro dedicato all'alimentazione vegetale ce lo spiega in modo chiaro e semplice. Basta prestare molta attenzione alla preparazione dei pasti e a quello che mettiamo negli zaini dei nostri figli. Ai genitori non è richiesta nessuna particolare abilità ai fornelli e nessuna attenzione maniacale alle dosi o alle combinazioni degli alimenti; è invece, importante, prestare attenzione al momento della spesa, a ciò che acquistiamo in modo tale da costruire una dispensa verde che sia varia e il più possibile ecologica. L'autrice propone nella seconda parte del testo numerose ricette che aiutano a pianificare il menù settimanale, per non farsi trovare mai impreparate di fronte ai fornelli.



**La cucina senza glutine, latte, uova, carne, sale, zucchero e nichel** di Shamira Gatta, Vallardi 2018

Intolleranze, allergie, scelte personali: sono tanti i motivi per cui dobbiamo fare a meno di certi elementi. Alcune persone eliminano per motivi dietetici quei cibi che sono troppo ricchi di calorie, altre rinunciano a determinati elementi, perché hanno sentito dire che fanno male. Sempre più sul web ci sono pagine e siti che propongono ricette "prive di", promettendo agli altri di vivere bene e più a lungo. Tuttavia, eliminare dalla nostra tavola alcuni ingredienti base non significa rinunciare al gusto o al piacere di mangiare. La cucina dei "senza" che l'autrice propone non è quindi una semplice raccolta in cui si eliminano degli elementi e si sostituiscono a altri più salutari, ma è un vero e proprio ricettario gourmet che strizza l'occhio alla buona cucina e al palato.

**Sano e buono senza glutine** di Anna Villarini, Sperling & Kupfer, 2017

La celiachia è una malattia che colpisce quasi una persona su cento. Si deduce che facendo una proporzione nella sola Italia i celiaci dovrebbero essere circa 600.000, mentre nelle stime ufficiali ne sono stati diagnosticati solo 100.000. Un elemento anomalo che nasconde una sottovalutazione degli effetti di questa intolleranza in parte giustificabile dalla somiglianza dei sintomi con altre patologie. Molte persone sono di fatto alle prese con problematiche riconducibili alle dinamiche celiache, ma a vario titolo sono convinte di avere a che fare con cause diverse dall'intolleranza al glutine, una situazione che comporta poi implicazioni economiche, sanitarie e sociali importanti. L'autrice, biologa e specialista in Scienza dell'Alimentazione, spiega in questo interessante testo cos'è questa proteina che fa tanto discutere, quali sono le patologie legate al glutine e cosa c'è che non va in alcuni cibi che il mercato propone. In appendice propone ricette semplici, gustose e sane.



**Cucinare è un atto d'amore. La mia dieta tra emozioni, prevenzione e benessere** di Marco Bianchi, HarperCollins, 2018

Cucinare è un atto d'amore per gli altri, ma anche per se stessi. Marco Bianchi, cuoco e personaggio televisivo che da anni collabora con la Fondazione Veronesi, vede così la sua cucina: un luogo in cui emozioni, scienza e gusto si uniscono per dare vita a una ricetta buona e alla portata di tutti. Il libro si apre con Bianchi che fa la spesa e attraverso 5 o 6 ingredienti riesce a preparare pietanze succulente. Il suo mantra è infatti che nessuno alimento



può essere considerato “veleno” in senso assoluto, ma la differenza la fanno invece la qualità, la quantità e perché no, anche la soggettività di ognuno di noi. Per questo è importante realizzare piatti che utilizzino materie prime che fanno bene alla salute, piuttosto che concentrarsi su calorie e tempi che occorrono nella realizzazione di una ricetta. Usare la testa e non solo la pancia per mangiare è l’assioma da cui partire per seguire un’alimentazione corretta, senza rinunciare al gusto.

**Mangiare ci fa belli. Cibi e supercibi per guadagnare in bellezza, salute, forma e longevità** di Filippo Ongaro, Piemme, 2016

Filippo Ongaro, medico, divulgatore scientifico e autore di numerosi libri sull’alimentazione e stili di vita corretti, ci svela in questo gradevole saggio quali sono i cibi da privilegiare per far fronte a disagi che prima o poi si manifestano nella nostra vita, come dermatiti, situazioni di stanchezza, dolori, cronici, insonnia e comparsa di rughe. L’autore fa leva sulla vanità che è più o meno marcata in ciascuna persona, ma in realtà ci fornisce degli strumenti adeguati per prevenire e contrastare i processi di invecchiamento del nostro corpo e del cervello. Infatti, accanto ai molti cibi che già conosciamo per le loro proprietà benefiche, esistono dei “supercibi” e degli integratori in grado di agire con sorprendente efficacia sul nostro organismo e di restituirci forma, bellezza e salute.



**La cucina del senza** di Marcello Coronini, Gribaudo, 2016

La pasta senza sale o la torta di mele senza zucchero sono sane dal punto di vista nutrizionale, ma possono essere anche buone? La risposta è in questo libro: tante sono le ricette semplici e ricche di gusto, perfette per la cucina di ogni giorno, per una cena con amici, oppure per una festa in famiglia. La formula proposta da Coronini è quella del cucinare sottraendo e non aggiungendo. Sale, grassi e zucchero sono sì indispensabili per la nostra vita, ma quelli contenuti negli alimenti sono già sufficienti per una dieta equilibrata. Bastano dunque semplici accortezze e stratagemmi e si è in grado di non aggiungere sale e zucchero riuscendo così a prevenire l’insorgenza di alcune gravi patologie, come il diabete, i problemi cardiovascolari e l’ipertensione.

**Non si butta via niente! : sostenibilità e risparmio in cucina**

**Cucina a impatto zero. Preparare cibi sani e gustosi in modo sostenibile** di Manuela Vanni, Giunti, 2019

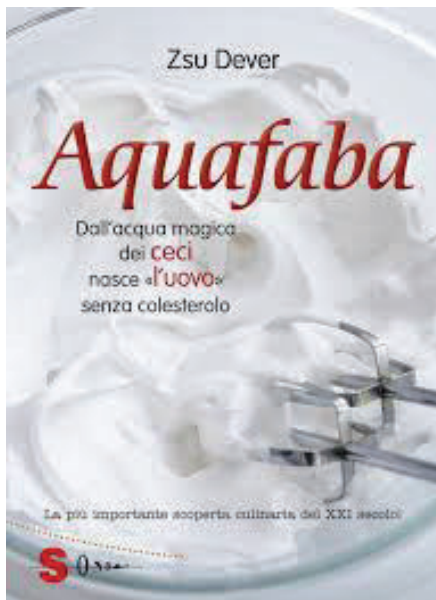
Il libro di Manuela Vanni affronta gli snodi critici legati allo sviluppo di un sistema alimentare sostenibile che non attiene solo alla cosiddetta Food Policy, ma riguarda una riforma dello stile di vita quotidiano secondo i canoni della green economy. Ci sono svariate azioni che ciascuno di noi può compiere per realizzare una cucina in grado di contrastare gli sprechi e l’inquinamento ambientale. Secondo l’autrice ci sono tre fasi da rispettare: la cucina a impatto zero comincia al mercato, scegliendo prodotti e produttori giusti. Quali, si tratti di carne, pesce, ortaggi, latticini, è oggetto di studio di questo libro che passa in rassegna aziende produttrici e marchi virtuosi della nostra società. La seconda fase consiste nel ridurre gli scarti alimentari: dagli imballaggi intelligenti ai metodi di conservazione, dalla catena del freddo alla data di scadenza, tante le cose da sapere per far sì che il cibo acquistato non passi direttamente dal carrello della spesa alla pattumiera. Infine un’attenzione particolare va posta anche nella cottura dei cibi: ci sono infatti tecniche di cottura che hanno un impatto altissimo e altre che invece ne hanno uno molto basso, in termini di energia, acqua, sprechi. La cottura al vapore, per esempio, oltre a non richiedere elementi grassi, consente di usare un’unica fonte di calore per cuocere più alimenti insieme e anche il wok richiede un ridotto consumo energetico. Un libro molto utile che ci guida a una maggiore consapevolezza verso il tema della sostenibilità ambientale.



**Basta una pentola. 260 piatti facili e veloci che piaceranno anche alla tua lavastoviglie** di Allan Bay, Gribaudo, 2019

Dal noto giornalista enogastronomico Allan Bay, un testo che insegna a coniugare tre ingredienti: salute, sostenibilità e risparmio (in tempo e in denaro). Tutto in una pentola è infatti un ricettario con oltre 200 ricette





semplicissime, buone e complete, pensate per essere preparate in un unico recipiente, risparmiando così tempo e risorse, sfruttando cotture soprattutto in pentola o padella, ma anche al forno o al vapore. Dopo l'introduzione viene presentata una guida all'uso essenziale degli strumenti e degli ingredienti; poi si passa al mondo incantato delle cotture in una pentola sola. Molte ricette sono inoltre corredate da foto bellissime: impossibile resistere a questo fantastico ricettario!

**Acquafaba. Dall'acqua magica dei ceci nasce l'uovo senza colesterolo** di Zsu Dever, Sonda, 2017

L'acquafaba (o acqua di cottura dei ceci) è un ingrediente molto sottovalutato, considerato spesso uno scarto alimentare e dunque nella maggior parte dei casi gettato via. In realtà l'acquafaba montata è un ottimo elemento alternativo agli albumi montati a neve, perfetto quindi come variante vegetale in tutte le ricette che prevedono le uova. Si presta bene alla realizzazione di diverse ricette anche salate e serve soprattutto a migliorare la consistenza delle diverse preparazioni e a rendere gli impasti più morbidi. In questo libro l'autrice propone 80 ricette tutte vegetali (con le varianti senza glutine, soia e frutta secca) per evitare ogni spreco in cucina.

**Ecocucina. Azzerare gli sprechi, risparmiare ed essere felici** di Lisa Casali, Gribaudo, 2012

Non si butta via niente, si ecocucina. Parola di Lisa Casali, scienziata ambientale, blogger, esperta di alimentazione e cucina sostenibile che ha fatto di una sua idea un vero e proprio stile di vita. La missione di Lisa è quella di ridurre il nostro impatto ambientale, grazie alle scelte che compiamo riguardo al cibo. Ottimizzare ingredienti, acqua ed energia è uno dei doveri dei consumatori. In questo libro ad esempio Lisa spiega come realizzare gustose ricette grazie alle foglie esterne di carciofi, torsoli, gambi di asparagi e quant'altro siamo abituati a gettare nella spazzatura. I suoi consigli sono espressi nel blog *Ecocucina*, ospitato da *D di Repubblica*, e offrono soluzioni davvero innovative, come cucinare le cose che in genere si buttano oppure portare in tavola piatti cotti in lavastoviglie.



**Senza vizi e senza sprechi. La virtù in cucina e la passione degli avanzi** di Fabio Picchi, Mondadori.

Fabio Picchi, padre fondatore del Cibrèo a Firenze, ha fatto del recupero della tradizione una delle peculiarità della sua cucina. In questo libro, che è insieme una brillante autobiografia e un vero e proprio manifesto culinario, l'autore ci insegna come evitare gli sprechi in cucina. L'utilizzo degli avanzi offre inoltre a Picchi l'occasione per esporre la sua originale visione di vita e per raccontare aneddoti singolari del proprio vissuto. L'economia in cucina alimenta anche la virtù e così Picchi organizza la sua esposizione in sette capitoli, ciascuno dedicati ai sette vizi capitali. Il panino col salame diventa, allora la cartina di tornasole per capire se il nostro nuovo amore avrà un futuro, mentre la preparazione della fiorentina ci farà comprendere la saggezza che si cela dietro a gesti apparentemente primitivi. Ultimo il peccato di Gola che il patron del Cibrèo ammette di aver commesso e che riesce a espiare grazie alla sua professione.



Per rimanere sempre aggiornato su nuove ricette e le ultime tematiche proposte in cucina puoi consultare e prendere in prestito (ad eccezione dell'ultimo numero) le riviste presenti in San Giorgio:

**Cucina naturale:** mensile dedicato a chi cerca informazioni su un'alimentazione sana e corretta che sfrutti gli ingredienti che la natura ci offre.

**Vita e salute:** organo ufficiale di informazione della Fondazione Vita e Salute. Dal 1952 è il primo mensile di divulgazione dei temi della prevenzione e della medicina.

**Sale e pepe:** mensile di cucina in cui accanto alle ricette della tradizione sono affiancate proposte aggiornate alle mode gastronomiche e ai cambiamenti dei comportamenti alimentari.

**Cucina italiana:** mensile di gastronomia e cultura alimentare