



Cogliamo la crisi al balzo...

In Italia il bicchiere riempito a metà è per lo più visto come mezzo vuoto: ma se per una volta cercassimo di vederlo mezzo pieno? **Approfit-tare dei tagli che la crisi ci impone per fare scelte alimentari sane, potrebbe essere un modo per invertire la nostra tendenza a vedere tutto nero.**

Si parla di una **nuova tassa**: quella sui cosiddetti cibi spazzatura - *junk food*. Ben venga! Bibite, patatine fritte e via dicendo (alimenti poco salutari, spesso di bassa qualità e responsabili di un surplus calorico nella dieta di adolescenti e classi svantaggiate) costeranno finalmente di più.

C'è da sperare che i consumi calino!

A causa del caro vita il filetto è diventato inavvicinabile e il prosciutto crudo possiamo solo annusarlo? Ben venga anche questo! Sapete quanto staremmo meglio se mangiassimo **meno carne e meno salumi**? Lo dicono gli studi, italiani e stranieri: meno carne, meno salumi, meno sale = meno tumori (intestino e pancreas), meno malattie cardiache, meno ipertensione. Un discorso del genere non potremmo certo farlo in un Paese denutrito, dove la fame è all'ordine del giorno, ma possiamo farlo nei Paesi come il nostro dove la malnutrizione è di un altro tipo: **si mangia troppo!**

Se davvero l'aumento dei prezzi influirà sugli acquisti, è il momento giusto per provare a fare la spesa con la testa, per risparmiare e portare in tavola piatti sani e economici. Sappiamo tutti che **la carne non è indispensabile per la nostra salute**: ce l'hanno ripetuto anche recentemente rispettabilissimi scienziati, come Umberto Veronesi e Margherita Hack. Ma chi alla carne è affezionato, questi discorsi non li vuole proprio sentire. Non voglio quindi proporvi scelte estreme, propongo solo di lasciare **un po' più di spazio a legumi e verdure**: alimenti sani che mangiamo perché fanno parte della nostra tradizione, ma che inseriamo spesso in pasti già troppo ricchi di tante altre pietanze, forse temendo che una semplice pasta e fagioli non possa competere con la bistecca, quanto a valore nutritivo.

Se con il freddo e la crisi il costo degli ortaggi e della frutta è aumentato, interveniamo su altri aspetti delle nostre spese: **basta sigarette**, per esem-

pio. **Gomme da masticare o caramelle sono del tutto inutili** e c'è chi ne consuma anche un pacchetto al giorno (1.50 euro per 30, sono 45 euro al mese).

Cerchiamo anche di organizzare meglio gli acquisti: **i mercati all'ingrosso** hanno in genere alcuni orari o giornate di apertura al dettaglio: il risparmio è senz'altro notevole, acquistando in grande quantità. Poi si tratta di organizzarsi con gli amici per dividere la spesa, oppure si può cucinare e surgelare quello che non serve immediatamente. Un altro trucco? Se prepari tante verdure in una volta per poi surgelarle e averle pronte nei giorni successivi, ti trovi di certo una **montagna di parti eliminate che è un vero peccato buttar via**: quel gambo dei broccoli un po' più grosso, le foglie esterne delle insalate, della verza o dei finocchi, la cipolla che stava per germogliare, e via di seguito. Da tutto questo, aggiungendo una patata e una carota, ricavi un ottimo minestrone. E le foglie dei carciofi che hai scartato? Puoi bollirle e poi passarle al passaverdura: otterrai il brodo per fare un bel risotto, a cui aggiungerai all'ultimo la polpa passata.

Ma passiamo dalle parole ai fatti: **ecco quanto si può risparmiare scegliendo con attenzione gli ingredienti del menù, con un occhio al portafoglio e l'altro ai consigli degli esperti per la prevenzione delle malattie**. Vi propongo dei menù sani, a base di verdure, cereali e legumi, oppure pesce azzurro. E guardate un po' che differenza di prezzo, quando sostituiamo ai legumi la carne.

Insalata di riso integrale, fagioli e zucca, con contorno di scarola

Riso integrale, 320 g - fagioli borlotti secchi 300 g - zucca 500 g - olio EVO 40 g

Mettete in ammollo i fagioli la sera prima. Cuoceteli con una foglia di alloro in abbondante acqua. Cuocete il riso al dente. Tagliate a dadini la zucca e saltatela velocemente in padella con poco olio di



oliva e un po' di semi di sesamo. Unite riso, fagioli e zucca, condite con olio extravergine di oliva. Accompagnate con un'insalata (la romana e la scarola sono in genere tra le più economiche), condita con olio, limone ed erba cipollina tritata.

Costo per 4 persone: 3.80 euro*
Sostituendo i fagioli con del manzo tagliato a striscioline e saltato insieme alla zucca, il costo stimato sale a *8.65 euro*.

Minestrone di verdura e legumi. Cipolle gratinate in forno

Preparate un minestrone, utilizzando tutti i gambi ed altre parti eliminate della verdura a cui aggiungerete 200 g di lenticchie o piselli spezzati. Un trucco per risparmiare: giorno per giorno, quando mondare le verdure, tagliate a cubetti le parti che scartate e congelatele immediatamente. Quando ne avrete accumulate abbastanza, potrete farne un bel minestrone o una bella padellata di verdure. Servite con abbondante parmigiano, un po' d'olio e pepe. Come secondo preparate delle cipolle ripiene: pulitele e tagliatele a metà. Scavate un po' di polpa, che triterete insieme al prezzemolo e all'aglio e mischierete con il pangrattato e un po' d'olio. Farcite le mezze cipolle. Cuocete in forno a 180°C finché non saranno morbide e si formerà una crosticina dorata. Accompagnate con del pane integrale.

Costo per 4 persone: 3.41 euro.*

Crostoni al cavolo nero. Salsa di ceci con verdure crude

Pulite il cavolo nero e cuocetelo al dente. Tritatelo grossolanamente e ripassatelo in padella con aglio, olio e peperoncino. Tagliate delle belle fette di pane integrale e abbrustolitele. Copritele con il cavolo nero e servite calde.

Costo degli ortaggi (€/kg)

	Ortaggi tradizionali	Ortaggi mondati e lavati
insalata verde/rossa	1.55-3.18	5.40-13.27
sedano	1.88-2.08	3.66
spinaci	1.68-1.88	4.28-8.76
broccoli/cavolfiori	0.88-1.55	4.70-9.90
carote	1.19-1.98	6.45-6.75
Costo* medio	1.79	7.02

* Prezzi indicativi, presi dal sito www.esselungaacasa.it in data 17.02.2012

Come secondo un bel pinzimonio in crema di ceci: preparate una semplice salsa di ceci, frullando i ceci in scatola con succo di limone, olio e aglio. Pulite le verdure desiderate (in questa stagione carote, sedano, finocchi, carciofi) e tagliatele a bastoncino/spicchi. Gustate le verdure intinte nella crema di ceci.

un po' d'aglio e olio. Aggiungete pinoli e uvetta. Nel frattempo cuocete al dente la pasta integrale, aggiungendo del finocchietto nell'acqua di cottura. Scolate e condite con le sarde.

Un piatto di cicoria cotta, o altra verdura verde, completerà il pasto.

Costo per 4 persone: 8.50 euro*, calcolando il costo di alici già pulite. Se scegliete quelle ancora non pulite spenderete certo di meno. Se poi al posto del pesce azzurro sceglierete un pesce più pregiato, il prezzo lieviterà!



Se avete in casa della *tahina* (salsa di semi di sesamo) potete trasformare la semplice crema in un *hummus* mediorientale.

Costo per 4 persone: 5.92 euro*. Se invece della salsa di ceci volete servire un piatto di prosciutto crudo, il prezzo lievita: *13.23 euro*.

Pasta con le sarde e cicoria condita

Pulite benissimo le sarde, senza lasciare lisce, pinne o code. Saltatele per un minuto in padella con il finocchietto tritato,

Come vedete da questi esempi **non è difficile anche in tempo di crisi, mangiar bene a poco prezzo**, se si è disposti accontentarsi di un po' di carne o salumi un paio di volte alla settimana, magari scegliendo cosce o fusi di pollo, che si adattano a mille ricette stuzzicanti. Un altro elemento che fa aumentare enormemente il prezzo della spesa sono gli alimenti pronti per essere preparati. Ho guardato i prezzi delle verdure di stagione e li ho confrontati con quelli di prodotti analoghi, mondati e lavati (le tanto comode buste che ci risolvono al volo il problema del contorno, quando torniamo tardi dal lavoro e vogliamo preparare una cena buona e sana). La tabella in alto parla da sé: se vogliamo la comodità dobbiamo pagarla. Ma se impariamo ad organizzarci forse possiamo evitare di diventare dipendenti dai prodotti pronti!