

# 180 181

trend  
food and culture

DI GIULIA GORGAZZI



Sorpresa: le donne tornano in cucina. Ma quando mai l'hanno lasciata?!, direte voi. E in parte è vero, ma è altrettanto vero che negli ultimi anni c'è un rinnovato interesse verso il cibo genuino e i piatti della tradizione. Come dire: anche se lavoro tutto il giorno e ho poco tempo da passare ai fornelli, non cresco i miei figli a surgelati e cibi pronti, ma... invento, recupero e conservo le ricette della nonna. Mi aiuto con i ricordi di mamma e zie, i libri di cucina e, perché no, la viva voce di ristoratori e negozianti pronti a raccontarmi storia e cronistoria di qualche piatto di famiglia. Ed ecco che la pasta fatta in casa torna sulla mia tavola. Certo, la nonna la tirava a mano, mentre io uso la macchina, ma il gusto e il colore ci sono, almeno per noi cresciuti a sapori industriali, perché lei direbbe che sanno di metallo!

Da dove si parte per riportare sulla tavola i sapori dell'infanzia? Naturalmente dalla materia prima. Nonostante la maggior parte degli italiani viva in appartamenti, una fetta consistente ha riscoperto il pollice verde. Secondo i dati diffusi dalla Coldiretti, quattro italiani su dieci (37%) dedicano parte del tempo libero al giardinaggio e alla cura del verde, come misura antistress, per passione o per gratificazione personale. *"Si tratta - osserva l'organizzazione - di un hobby che coinvolge allo stesso modo maschi e femmine e che piace ai giovani, considerato che è praticato da più di uno su quattro nell'età compresa tra i 25 e 34 anni, e poi si aumenta con l'avanzare dell'età. A livello territoriale il fenomeno è molto diffuso più al nord che al sud"*. Ben prima di Michelle Obama e di Papa Benedetto XVI quindi. Perché si coltiva? Innanzitutto si cerca un

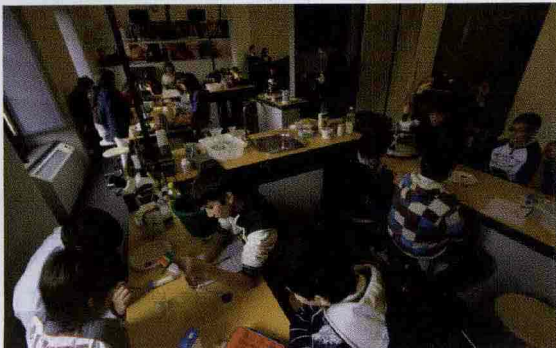
contatto più diretto con la natura, ma si vuole anche garantire la qualità e la sicurezza del cibo che si porta in tavola. Secondo una recente ricerca dalla società di studi Nomisma - rilevata sempre da Coldiretti - gli agricoltori per hobby rappresentano una categoria eterogenea di impiegati, liberi professionisti, lavoratori autonomi, dipendenti pubblici, operai e pensionati che lavorano una superficie media di 1,3 ettari. A spingere l'acquisto di un pezzo di terra sono il desiderio di consumare cibi più sani (62,5%) e praticare attività all'aria aperta, ma anche la voglia di risparmiare sui costi dei prodotti alimentari (25,1%). In quasi tre casi su quattro (72%) alla fase di coltivazione segue anche quella della trasformazione: confetture, marmellate, conserve, vino e olio per sé stessi o da condividere con gli amici. E chi non ha il giardino, come fa? Non c'è problema. I prodotti sul mercato consentono di coltivare non solo basilico, rosmarino e mentuccia (che sarebbe comunque già qualcosa), ma anche pomodori, zucchine, lattuga, peperoni, cetrioli, melanzane, peperoncini piccanti dalle mille forme, fagiolini e in generale ogni tipo di ortaggio capace di crescere in vaso.

Naturalmente il desiderio di genuinità non lascia immune coloro che non decidono di cimentarsi con gli orti domestici. Innanzitutto sempre più italiani stanno attenti ad acquistare prodotti di stagione: la voglia del tutto sempre pare che stia scemando. Inoltre i prodotti biologici, un settore nel quale l'Italia detiene il primato delle imprese con 45 mila realtà, sono destinati ad assumere un peso crescente sulle nostre tavole: sempre la Coldiretti ha rilevato che nel 2009 il 56% degli italiani ha



YES (TERDAY)

La riscoperta delle antiche tradizioni si sta diffondendo in campo alimentare. A partire dal successo dei prodotti biologici, coltivati direttamente o acquistati



**LABORATORIO SULL'ALIMENTAZIONE**

L'alimentazione è la protagonista del nuovo laboratorio permanente del Museo Nazionale della Scienza e della Tecnologia Leonardo da Vinci di Milano. Una cucina "a vista", in cui dare comprensione e consapevolezza sugli aspetti scientifici legati al cibo. L'area e le attività sperimentali mirano a ricreare l'atmosfera di scambio e confronto tipica degli ambienti domestici, in cui si prepara e si consuma il cibo. Ogni visitatore potrà realizzare in prima persona gli esperimenti proposti dall'animatore scientifico e dare il proprio contributo alla discussione.

Le attività sperimentali esplorano quattro macrotemi dell'alimentazione: i principi nutritivi degli alimenti e gli stili di vita, il cibo e la salute, la filiera produttiva degli alimenti e la preparazione in cucina e la digestione del cibo.

Le attività si svolgono nel fine settimana; ognuna dura circa 45 minuti ed è rivolta ai bambini dai 7 anni in su. Il costo è compreso nel biglietto d'ingresso al museo.

Tra le prime proposte ci sono "Il peso dei grassi", per capire che cosa sono i grassi, quali cibi li contengono e in quale quantità, e "La scoperta dell'acqua", un percorso sperimentale con strumenti di cucina, reagenti e soluzioni colorate per scoprire le differenze tra le acque e che cosa ci succede quando si beve. [www.museoscienza.org](http://www.museoscienza.org)

messo nel carrello della spesa un prodotto biologico almeno una volta, con un aumento del 4% rispetto all'anno precedente. Per rendere ulteriormente riconoscibili tali alimenti, tracciarne la provenienza ed evitare contraffazioni, l'Unione Europea ha ideato un nuovo logo da apporre dal 1 luglio 2010: una Eurofoglia con dodici stelle bianche su fondo verde brillante con al centro una cometa.



# 182

# 183

#### IL PARERE DEL PEDIATRA

L'alimentazione è uno dei problemi che affligge di più le mamme. Per questo abbiamo chiesto qualche consiglio a Giuseppe Mele, presidente della Federazione Medici Pediatri, che innanzitutto ricorda: *"Una buona dieta non può prescindere dalla colazione, la quale dovrebbe apportare il 20% delle calorie giornaliere. È un pasto molto importante sia per gli adulti, sia per i bambini, e deve contenere il giusto equilibrio tra carboidrati, proteine e lipidi; questi ultimi due vengono spesso ridotti a favore dei solo carboidrati, mentre sono fondamentali per mantenere costante l'attenzione del cervello. Una colazione tipo sarà quindi costituita da latte o tè insieme a biscotti e fette biscottate, ma anche formaggio e prosciutto; a metà mattina l'alimento ideale è un frutto"*.

#### A PRANZO MOLTI BAMBINI MANGIANO IN MENSA A SCUOLA. CHE COSA SI DOVREBBE PREFERIRE?

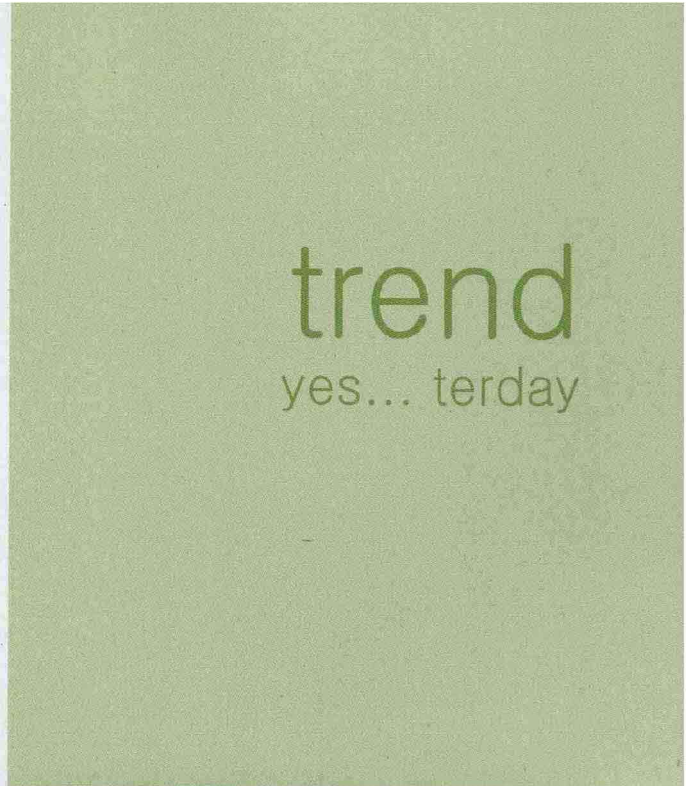
Innanzitutto carboidrati, quindi pasta o riso, seguiti da proteine, cioè carne o pesce, e tanta frutta e verdura. Bisogna educarli fin da piccoli alla varietà e abituarli a mangiare questi alimenti, che poi è la filosofia seguita dalle mense scolastiche. Per preparare la cena, i genitori devono sapere che cosa il bambino ha mangiato a pranzo, in modo da poter cucinare un pasto equilibrato: in generale la sera ci si basa sulle proteine inserendo il pesce (due o tre volte alla settimana), latticini e frutta e verdura a volontà. Inoltre non bisogna tralasciare la merenda: in inverno il tè con i biscotti, mentre in estate la frutta o anche il gelato, meglio se alla frutta.

#### PARERI AUTOREVOLI VEDONO NEL VEGETARIANESIMO L'ALIMENTAZIONE PIÙ SANNA. UNA MADRE VEGETARIANA CHE COSA DEVE FARE CON IL FIGLIO?

Se bilanciata, la dieta vegetariana può apportare tutti gli elementi nutritivi necessari, senza rallentare lo sviluppo del bambino. Oggigiorno si stanno diffondendo abitudini alimentari diverse e il pediatra deve essere pronto a rispondere a queste esigenze, aiutando i genitori a realizzare una dieta equilibrata e completa.

#### "MIO FIGLIO NON MANGIA" È UNA DELLE PREOCCUPAZIONI MAGGIORI DELLE MADRI...

Nel 90% dei casi si tratta di problemi inesistenti, perché c'è una



sorta di sovrastima da parte delle madri, che spesso fanno riferimento a modelli non appartenenti alla realtà.

Il pediatra controlla lo sviluppo del bambino attraverso le griglie di crescita: se ci sono problemi, lo vede subito. Per questo non si lascia trasportare dall'allarmismo e mantiene un atteggiamento distaccato.

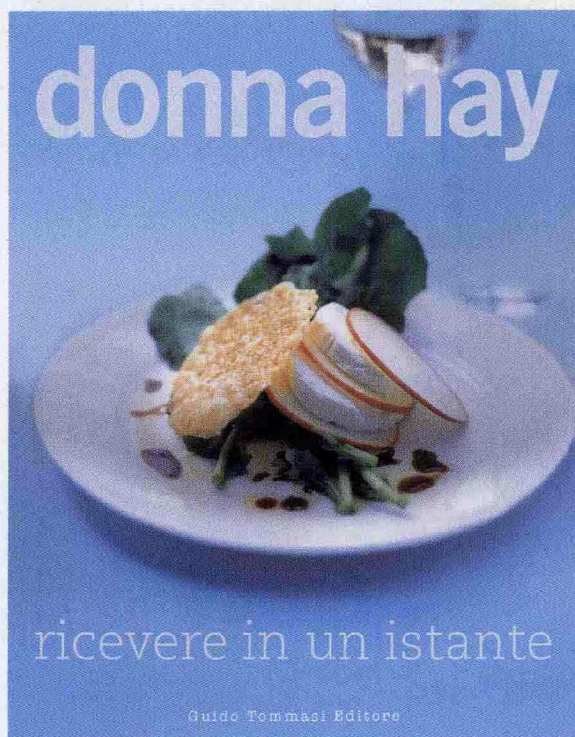
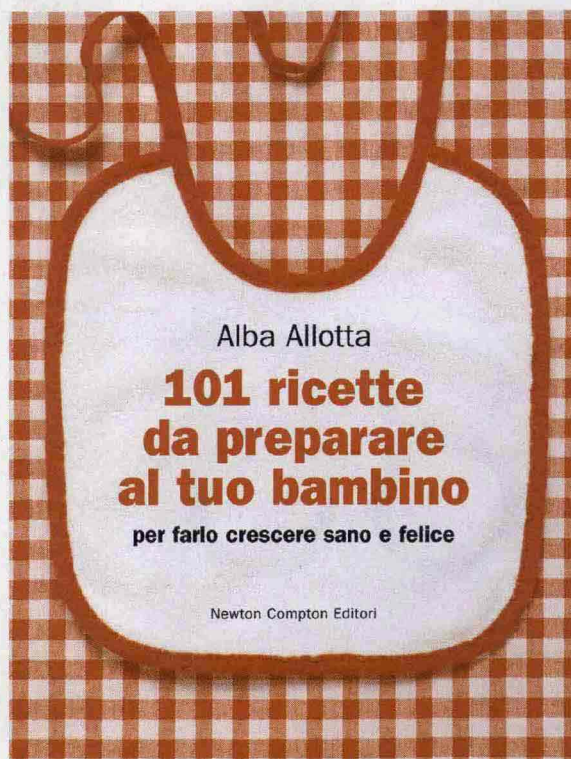
#### SE INVECE IL BAMBINO È IN SOVRAPPESO?

Questo è più grave, soprattutto per i genitori, che spesso si sentono soli e privi di una guida. L'obesità infantile va curata subito con impegno e volontà, anche perché nei primi anni di vita è legata a un aumento del numero delle cellule, non del loro volume come nell'adulto, quindi è più pericolosa.

#### QUAL È UN'ABITUDINE DA EVITARE ASSOLUTAMENTE?

Dare latte vaccino prima che il bambino abbia compiuto un anno. Il latte materno è un complesso nutrizionale molto equilibrato adatto ai primi mesi di vita del bambino, che si ritrova nel latte in polvere, qualora la madre non possa più allattare. Il latte vaccino è un complesso nutrizionale adatto al vitello, non a un bambino di pochi mesi.



**IN LIBRERIA**

Alba Allotta

**101 Ricette da preparare al tuo bambino**

Newton Compton Editori

Una raccolta di ricette semplici e gustose molto utile per aiutare il bimbo a nutrirsi con un'ampia varietà di alimenti. Fino al quarto mese di vita, c'è il latte: ma dopo? Si inizia con le pappe per poi introdurre gradualmente i vari alimenti. Qui inizia la parte più difficile, come scrive l'autrice: "La fase più complicata del percorso alimentare dei nostri cuccioli è quella che, partendo dai quattro-cinque mesi di vita, giunge ai 12-13 anni. Bisogna, quindi, essere pronti a trasformare i suggerimenti del pediatra in preparazioni stuzzicanti, in modo da soddisfare gradualmente la necessità dei nostri bimbi di sperimentare nuove abitudini alimentari".

Donna Hay

**Ricevere in un istante**

Guido Tommasi Editore

Chi ha mai detto che per organizzare un pranzo o una cena per tanti invitati, si deve passare ore e ore in cucina?! O che per accogliere gli ospiti con stile bisogna prepararsi giorni e giorni prima?! A volte basta un minuscolo dettaglio per fare bella figura e riscoprire il piacere del ricevere. Per le donne sempre in lotta contro il tempo, Donna Hay, vera guru della cucina, propone ricette facili e veloci, dall'antipasto al dolce, perfette per ogni occasione e per tutti i palati. E il successo è assicurato!

... questo è solo  
un assaggio...