

Di cucina si parla tanto e forse troppo: dai programmi tv in onda a tutte le ore del giorno alle sempre più numerose pubblicazioni sull'argomento, quello dei fornelli sembra essere diventato uno dei passatempi preferiti dagli italiani che, si sa, per il cibo hanno sempre avuto una vera e propria venerazione. Ma forse non tutti sanno che a partire dal momento in cui facciamo la spesa fino a quello in cui possiamo finalmente gustare il nostro piatto a casa compiamo delle scelte che avranno poi un'influenza diretta, oltre che sulla nostra digestione, anche sull'ambiente. Stiamo parlando cioè delle tonnellate di rifiuti organici, provenienti dagli scarti alimentari, o delle notevoli quantità di acqua ed energia necessarie alla coltivazione industriale di frutta e verdura. Per non parlare poi delle sostanze chimiche immesse nell'ambiente per la produzione, la trasformazione, e la commercializzazione di tutto quello che mangiamo. L'impovertimento del suolo a fronte di colture intensive o ancora la distruzione di interi habitat acquatici e terrestri sono solo le ulteriori conseguenze di un approccio poco etico alla natura e alle sue risorse.

Certo è difficile immaginare che di fronte ad un piatto di lasagne o ad una fetta di crostata ai mirtilli qualcuno possa porsi problemi di questo genere ma è proprio a partire dal nostro atteggiamento nei confronti del cibo che si deve partire per risolvere la questione. Non preoccupatevi: nessuna rinuncia, solo poche regole da rispettare per dimezzare i consumi ed evitare gli sprechi. Se da un lato, infatti, concetti come km zero, stagionalità e compatibilità etica sono diventati abbastanza diffusi tra la gente, dall'altro non possiamo ignorare l'aumento di divieti o comunque di limiti imposti a livello europeo e mondiale a certe pratiche alimentari condannate per il loro impatto ambientale. Come fare allora per evitare che anche le nostre più semplici e innocenti abitudini si trasformino in veri e propri attentati per l'ambiente? La prima mossa vincente è quella di non accontentarsi delle poche cose che troviamo al supermercato nel falso convincimento che rappresentino l'unica scelta possibile: meglio riscoprire i sapori della propria terra, magari rivolgendosi ai produttori locali. Privilegiare dunque la filiera corta ma soprattutto scegliere solo frutta e verdura fresca e rigorosamente di stagione, imparando ad osservare e a rispettare i ritmi della natura. Consigli per gli acquisti a parte, sarebbe bene poi applicare alcune semplici regole come ad esempio ridurre il più possibile gli imballaggi, utilizzare solo elettrodomestici di fascia A o fare la spesa iscrivendosi ad un gruppo di acquisto di prodotti biologici locali. Anche in cucina poi si possono mettere in pratica alcune "eco-maniere", molto utili per limitare i consumi ed evitare gli sprechi. Ecco alcuni suggerimenti: prediligete sempre metodi di cottura a basso consumo energetico, ricordatevi di mettere il coperchio sulle pentole durante la cottura, preferite l'acqua del rubinetto a quella in bottiglia e provate a riutilizzare gli avanzi per creare nuove e stuzzicanti ricette. Anche gli scarti ancora commestibili di frutta e verdura possono affiancare ingredienti più nobili nella realizzazione dei nostri piatti ma, un po' per abitudine, un po' per estetica, spesso finiamo con lo sbarazzarcene comunque senza mai domandarci se si tratta di un comportamento giustificato. Bastano piccoli accorgimenti, insomma, per una cucina più sana e responsabile che renda felice non solo il palato ma anche l'ambiente e il portafoglio. Soltanto in questo modo, infatti, possiamo sperare che come noi anche le generazioni future conservino intatta quella memoria gustativa che è parte integrante della nostra cultura.

Menu a Km zero: i segreti della cucina a basso impatto ambientale...

Scritto da Luisa Cocco

Mercoledì 01 Giugno 2011 12:05 - Ultimo aggiornamento Giovedì 09 Giugno 2011 20:17

Luisa Cocco