

Segrè, l'arte di mangiare bene ma senza sprecare il cibo

Arriva domani nelle librerie pubblicato da Ponte alle Grazie il nuovo volume scritto dall'agroeconomista triestino per riflettere anche quando si cucina

Dal nuovo libro di Andrea Segrè "Cucinare senza sprechi. Contro lo spreco alimentare: riflessioni e ricette", che arriva domani nelle librerie, pubblichiamo la parte iniziale dell'introduzione per gentile concessione della casa editrice, Ponte alle Grazie.

di ANDREA SEGRÈ

Non sono uno chef, e neppure un cuoco. Meglio fare outing subito, a scampo di equivoci. So cucinare quanto basta per mangiare il giusto. Il "basta" ci richiama alla sufficienza, alla sobrietà, alla semplicità, mentre il "giusto" rimanda alla giustizia, all'equilibrio, all'equità: esattamente tutti gli ingredienti che mancano nella ricetta che compone e scompone la nostra società in crisi perenne. In questo strano mondo dove convivono eccessi e carenze, un miliardo di affamati e altrettanti obesi, la formula «basta il giusto» – né troppo poco né troppo – non sarebbe male come traguardo da raggiungere. Un obiettivo equo, dunque, ma anche sostenibile, nel senso che deve anche durare nel tempo.

Anche se due o tre piatti li so fare discretamente – perché mi piacciono molto, il gusto è fondamentale nella vita come il giusto (del resto li separa soltanto una vocale) – mai avrei pensato di scrivere un libro di cucina.

In effetti le ricette non sono mie, ci mancherebbe. Sono di Lorenza Pliteri, che in questo campo decisamente sa il fatto

suo. Ma ne scriverò dopo, perché questo è il tema centrale del libro che state leggendo: cucinare bene e mangiare meglio senza sprecare nulla. Una sfida di questi tempi, ma anche una necessità vista la crisi che stiamo vivendo. E siccome per vivere dobbiamo innanzitutto mangiare, è evidente che da qui dobbiamo partire.

Il fatto che questo libro porti la mia firma merita una qualche spiegazione. Io c'entro soprattutto nella seconda parte del titolo: gli sprechi, appunto. Che poi è la prima parte di questo libro, perché gli sprechi sono a monte di tutto, e ormai fanno parte del nostro stile di vita. I

dati che ricavo dalle nostre ricerche – un terzo della produzione annua mondiale di cibo finisce nella spazzatura, se recuperati sfamerebbero quasi metà della popolazione del pianeta – non hanno bisogno di tante spiegazioni. Piuttosto vanno raccontati perché la maggior parte di noi non sa che dentro il

bidone della spazzatura, dove gettiamo anche i nostri avanzi, c'è un mondo sconosciuto. Brulicante di contraddizioni e ingiustizie. Mondo che però, neppure tanto lentamente, sta sommerkando il resto. Rendendo il tutto insostenibile, nel senso che finirà presto.

Ebbene sì, lo dico subito allo-

ra: sono uno sprecolo, anzi uno spr-eco-logo. Mi occupo cioè di sprechi, o meglio tento di trovare delle soluzioni per ridurli, azzerarli se possibile. «Spreco zero» è l'orizzonte che mi sono posto. Cercando di promuovere, e praticare concretamente, una vita più eco-logica. Logica-mente partendo dalla nostra casa, l'eco per definizione. Infatti oikos significa proprio casa in greco, anzi in gr-eco, un'altra eco. Casa dove si vive e si cucina per mangiare.

Bisogna intervenire a trecentosessanta gradi, perché gli sprechi si annidano ovunque. Anche in cucina ovviamente, che è un «grado» importante nel campo degli sprechi. Anzi rappresenta molti gradi e un punto di partenza o di arrivo, secondo la prospettiva, fondamentale per ridurre gli sprechi. Se non altro perché mangiare è il nostro primo atto quotidiano e ripetuto che comporta a monte la produzione di cibo e a valle la sua trasformazione, il trasporto, la distribuzione, la preparazione fino al consumo vero e proprio. In ognuno di questi passaggi si spreca ovvero si perde, si scarta, si rifiuta, si avanza



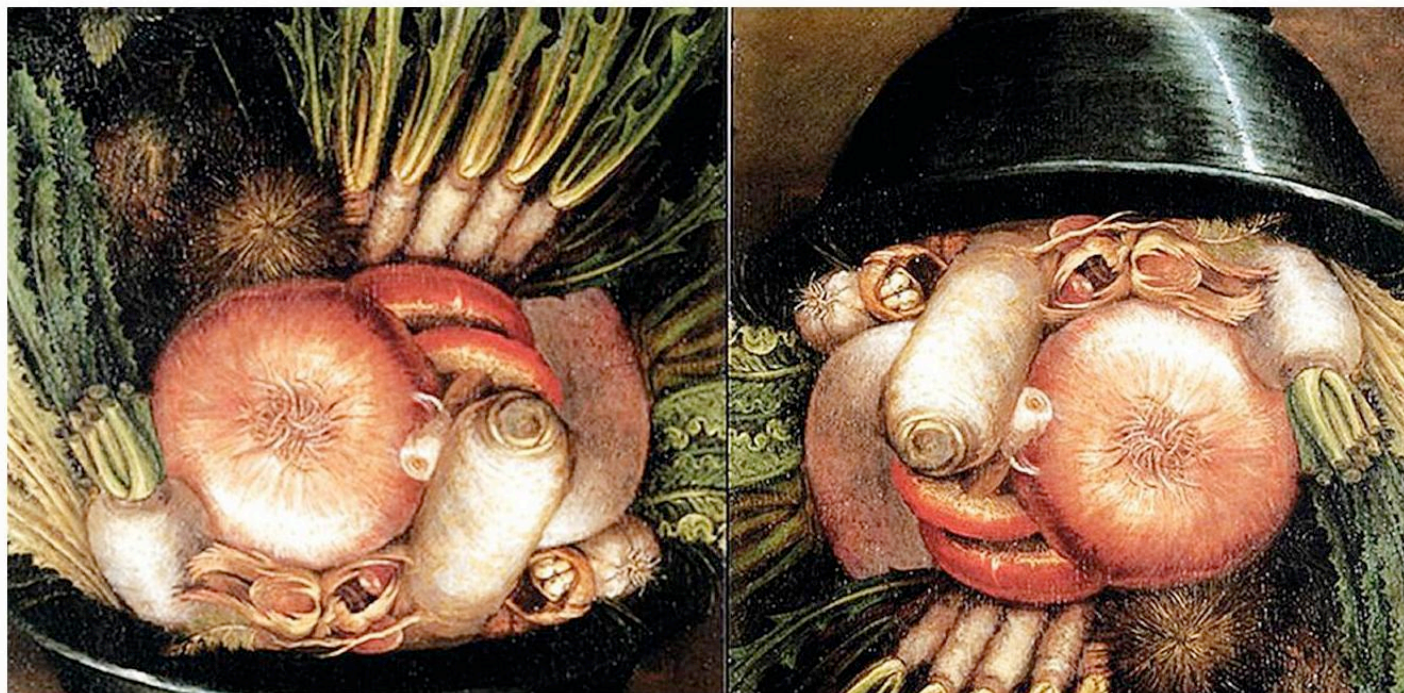
qualcosa, tanto o poco che sia. Il che determina dei costi o, come si dice, degli impatti economici, ambientali, sociali, nutrizionali molto elevati. Ma lo vedremo più avanti.

Vale dunque la pena porsi il problema e trovare – se ci sono, e ci sono in effetti – delle soluzioni per ridurre o meglio prevenire gli sprechi. Più pratiche saranno queste soluzioni, tanto maggiori saranno le possibilità di adottarle e vedere dei risultati. E dunque ridurre materialmente gli sprechi. È questo uno degli obiettivi della cucina senza sprechi.

In questo libro cercherò allora di rispondere a delle domande che a prima vista non sembrano del tutto collegate allo spreco di alimenti. Invece è pro-

prio nelle risposte a esse che si trovano tante soluzioni per ridurre il peso materiale e talvolta anche morale di ciò che si getta via nonostante sia ancora commestibile. Per prima cosa bisogna sapere cosa s'intende per spreco alimentare e se c'è differenza fra spreco e rifiuti. E poi capire a cosa servono le date di scadenza degli alimenti, se gli imballaggi sono indispensabili, se c'è qualcuno oltre a noi che spinge il carrello quando andiamo a fare la spesa. E poi se le stagioni esistono ancora, che prodotti conviene acquistare, a cosa servono davvero il frigorifero e i fornelli, se ha un senso che il bidone della spazzatura sia sempre così pieno, e di che cosa poi. Le risposte non sempre sono così ovvie, come potremmo pensare. [...]

© RIPRODUZIONE RISERVATA



La cucina è uno dei punti della nostra vita quotidiana in cui gli sprechi raggiungono punte altissime, come racconta Andrea Segrè nel suo nuovo libro. Sopra, un'opera dell'Arcimboldo



L'agroeconomista triestino Andrea Segrè. Premio Artusi 2012