

**PICCOLI TRUCCHI, GRANDI RISULTATI**

Ecco un decalogo per risparmiare energia e non inquinare grazie ad alcune scelte, apparentemente minori

**1 IL CARRELLO SI RIEMPIE ON LINE**

Ogni anno una famiglia percorre 1.440 chilometri per rifornire la dispensa: meglio la spesa in Rete

**2 LA SPESA BIO È DI GRUPPO**

Per comprare prodotti biologici il modo più economico è partecipare a un gruppo d'acquisto

**3 IMBALLAGGI? NO, GRAZIE**

Il modo migliore per evitarli è fare la spesa al mercato, dove la merce è venduta sfusa

**4 BEVE BENE CHI BEVE GRATIS**

L'acqua minerale viaggia su camion ed è imbottigliata nella plastica, che va riciclata. Meglio quella del rubinetto

**5 PASTA E VERDURA, MEGLIO FARE IL BIS**

Utilizzate la stessa acqua usata per bollire le verdure anche per cuocere la pasta

**6 IL CALENDARIO DEL GUSTO**

Utilizzare soltanto e sempre prodotti di stagione (oltretutto, sono più buoni)

**7 I PRODOTTI A KM ZERO**

Vanno consumati alimenti derivati da piante e animali coltivati o allevati a poca distanza da casa nostra

**8 PENTOLE E COPERCHI**

Mettere sempre il coperchio sulla pentola dove bolle l'acqua: si risparmia energia

**9 LA CLASSE A È TUTTO**

Con il frigo di classe A ogni mese si producono 15 chili di anidride carbonica in meno

**10 MEGLIO STARE SOTTO PRESSIONE**

Usare la pentola a pressione per le ricette che hanno bisogno di cotture lunghe

# ECO-CUCINA

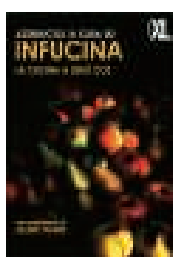
Per mangiare sano e a impatto zero basta seguire le ricette della nonna

Bisogna cioè usare soltanto **cibi di stagione**, prodotti vicino a casa (e acquistati in gruppo per risparmiare). Mettere il coperchio sulla pentola, bere l'acqua del rubinetto. Così, con gesti minimi, si salva il Pianeta. O almeno ci si prova

dal nostro inviato  
**ANTONIO CIANCIULLO**

**T**ORINO. Sapori cento, emissioni zero. È nato il primo libro della cucina a basso impatto ambientale e ad alta resa organolettica: ricette rigorosamente stagionali, materie prime a chilometri zero, pochi imballaggi e un decalogo per abbattere l'inquinamento.

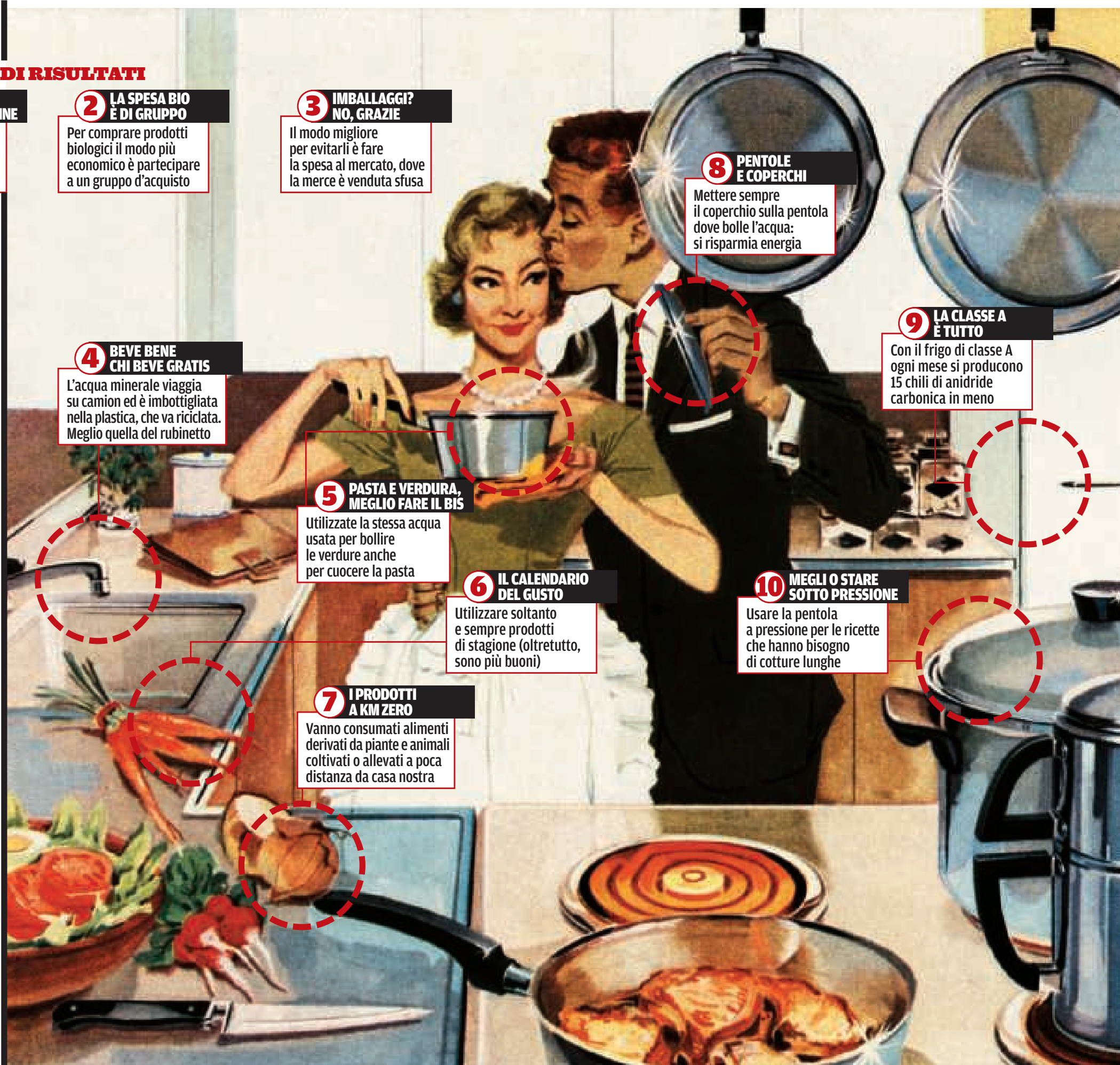
La prima regola è rispettare in modo rigoroso i tempi della natura: basta con le melanzane a Natale e le castagne a Pasqua. L'alternanza serve a rinnovare il piacere della sorpresa e a esaltare profumi e ricordi. La freschezza della primavera va catturata con una festa di insalate di campo che si comincia ad assaggiare ammirandone i colori. La nota piena dell'estate si coglie con il trionfo del «pumaramuri», il pomo d'amore, come veniva chiamato dai siciliani il pomodoro quando era ancora



**BRAVO CHI LEGGE**  
*Infucina*, a cura di Azzeroco<sub>2</sub> con la prefazione di Slow Food, è un manuale di gastronomia impegnata, e anche molto di più. Si tratta, infatti, di una sorta di manifesto politico per lanciare una campagna di sostegno al protocollo di Kyoto destinata alle famiglie

un oriundo americano, nel Settecento. La malinconia dell'autunno si compensa con la caccia ai porcini, che si devono conservare al fresco in stracci asciutti. La stabilità invernale si celebra con le ricette per le feste davanti al camino e i brodi vegetali che non devono superare la mezz'ora di bollitura e vanno fatti raffreddare in un recipiente sollevato dal piano d'appoggio, in modo da far circolare l'aria anche sotto il fondo.

Poi, una volta sgombrato il campo dalle pietanze contro stagione, si passa agli altri suggerimenti di eco-maniere: gli imballaggi vanno ridotti secondo ragione; il frigorifero deve essere rigorosamente di classe A, in modo da risparmiare quindici chili di anidride carbonica al mese raffreddando anche la bolletta elettrica; la spesa si può fare iscrivendosi a un gruppo d'acquisto di prodotti biologici locali e comprando il



resto online, evitando così i 1.440 chilometri percorsi ogni anno da una famiglia media per riempire la dispensa; l'acqua di bollitura delle verdure va riusata per cuocere la pasta; bisogna ricordarsi di mettere il coperchio sulla pentola con l'acqua che si scalda, cosa ovvia, ma spesso dimenticata; l'acqua del rubinetto deve costituire la regola, e la minerale, rigorosamente del territorio, rappresentare l'eccezione per i momenti di sfizio.

Infucina, a cura di AzzeroCO<sub>2</sub> con la prefazione di Slow Food, non è però solo un manuale di gastronomia impegnata. Al Lingotto, durante i cinque giorni di Terra Madre, gli stati maggiori dei produttori della diversità alimentare, il libro è stato presentato come un manifesto politico che servirà a lanciare una campagna per la difesa del clima: una mobilitazione per «aiutare Kyoto mangiando bene».

«La famiglia media italiana produce tre tonnellate di anidride carbonica l'anno per fare la spesa e due tonnellate di anidride carbonica per conservare e cucinare i cibi» calcola Andrea Seminara, direttore comunicazione di AzzeroCO<sub>2</sub>. «Applicando le norme della cucina a basso impatto ambientale, le emissioni si riducono di due terzi. Vuol dire che, se questi suggerimenti venissero applicati da tutti, si risparmierebbero più di ottanta milioni di tonnellate di anidride carbonica: è una quantità considerevole. Per avere un'idea delle dimensioni di cui stiamo parlando basta pensare che sono l'80 per cento di quanto dobbiamo tagliare per rispettare gli impegni assunti ratificando il protocollo di Kyoto».

Nonostante la proliferazione dei farmer's markets, il nuovo

## IL PRANZO È SERVITO Olio, mele, avena, frumento e legumi «buoni»? Su Internet DAL COLTIVATORE AL CONSUMATORE: CERCATE IN RETE

Per chi vuol passare dall'informazione all'azione ecco una piccola mappa per acquisti on line e in vendita diretta, una selezione di «custodi di saperi e sapori» realizzata dalla Cia (Confederazione italiana agricoltori) e dall'associazione Civiltà contadina. Questi agricoltori mantengono sulla loro terra almeno un'antica varietà animale o vegetale per difendere la biodiversità.

**Carni di vitello e suino** (Rieti, Lazio) [www.aziendaagricolacoltelese.it](http://www.aziendaagricolacoltelese.it)

**Legumi, fava larga di Leonforte, lenticchia nera** (Leonforte, Sicilia) [www.agrirape.it](http://www.agrirape.it)

**Ortaggi, frutta e trasformati** (Settingiano, Calabria) [www.valledelno.it](http://www.valledelno.it)

**Miele e olio biologici** (Acerenza, Basilicata) [www.agricolandia.it](http://www.agricolandia.it)

**Olio extravergine e vino** (Sannicandro, Puglia) [www.aziendaagricolacarella.it](http://www.aziendaagricolacarella.it)

**Avena, farro, frumento** (Todi, Umbria) [www.tracieloterra.org](http://www.tracieloterra.org)

**Pollame e derivati** (Massignano, Marche) <http://web.tiscali.it/lacasettabio>

**Frutti di bosco e marmellate** (Lama Mocogno, Emilia Romagna) [www.laselvaarmonica.com](http://www.laselvaarmonica.com)

**Insalate - Tenuta di Bagnoli** (Bagnoli di Sopra, Veneto) [www.tenutadibagnoli.it](http://www.tenutadibagnoli.it)

**Erbe e funghi** (Casali di Stibiveri Borzonasca, Liguria) [www.anidagri.it](http://www.anidagri.it)

**Farina, orzo, mais** (Quattordio, Piemonte) [www.olivazzi.it](http://www.olivazzi.it)

**Mostarde, marmellate e succhi** (Cavriana, Lombardia) [www.rob.opificidigitali.it](http://www.rob.opificidigitali.it)

**Latte di pecora, formaggi** (Volterra, Toscana) [www.agrilischeto.com](http://www.agrilischeto.com)

**Mele e derivati** (Sporminore, Trentino) [www.biomela.com](http://www.biomela.com)

**IN VIDEO**  
I siti di alcune aziende citate sotto. Da sinistra: Opifici digitali (marmellate); Agricolandia (olio) e Fattoria Lischeto (formaggi)

COME NATURA CREA Rispettare il ciclo delle stagioni è il primo passo verso un consumo responsabile del cibo. Ma è anche un modo per riscoprire sapori autentici: ecco una piccola guida per gli acquisti

### Inverno

**VERDURA** Zucca, cavolo cappuccio, cavolo broccolo, cavolo verza, porro, cavolini di Bruxelles, cardo, sedano, cavolfiore, cime di rapa, broccolo, asparagi, patate, finocchi, rucola, lattuga, radicchio, cicoria, spinaci, cipolla, indivia, carciofi

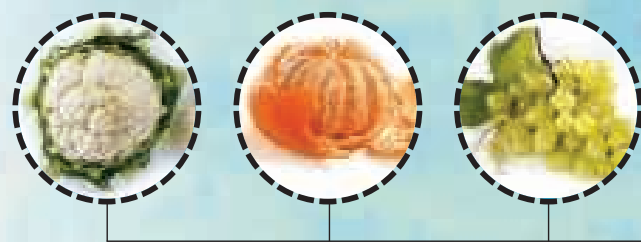
**FRUTTA** Cedri, mandarini, pompelmi, uva, castagne, arance, pere, mele, melograni, cachi, clementine, kiwi



### Autunno

**VERDURA** Zucca, cavolo cappuccio, cavolfiore, cavolo broccolo, cavolo verza, zucchine, cipollotti, porri, cardi, cime di rapa, sedano rapa, scalogno, cipolla, aglio bianco e rosso, topinambur, tartufo, ravanelli, finocchi, rucola, lattuga, radicchio, spinaci, carote

**FRUTTA** Cedri, mandarini, melograni, fichi, pompelmi, melone d'inverno, cachi, frutta in guscio (mandorle, noci, nocciole), castagne, arance, mele, uva



### Primavera

**VERDURA** Carciofi, cavolo cappuccio, zucchine, cavolo broccolo, cardi, sedano, cavolfiore, asparagi, cime di rapa, ravanelli, funghi, piselli, fave, fagioli, sedano rapa, aglio, cipolle, scalogno, rucola, lattuga, radicchio, spinaci, indivia

**FRUTTA** Mele, pere, arance, limoni, fragole, ciliegie, pompelmi



### Estate

**VERDURA** Peperoni, zucchine, pomodori, patate novelle, cipollotti, melanzane, porro, aglio, cipolle, fiori di zucca, fagioli, piselli, cetrioli, fagiolini, taccole, carote, lenticchie

**FRUTTA** Cocomero, fragole, ciliegie, albicocche, melone, prugne, susine, fichi, frutti di bosco, uva



marchio che aggiorna la vecchia realtà italiana dei vignaroli ai mercati di quartiere, sembra però difficile convincere tutti gli italiani a comprare solo frutta e verdura stagionali, prodotte vicino a casa. Ma prendiamo un estremo opposto. Supponiamo che nessuno si convincano a comprare cibi politically correct. E che solo le mense che già oggi acquistano cibi biologici (791 in Italia per 983 mila pasti l'anno) passino al bio plus, al biologico prodotto in zona.

Ebbene, anche in questo caso il risultato sarebbe consistente: si risparmierebbero 130 mila tonnellate di anidride carbonica. Molto meno dell'obiettivo Kyoto, ma una quantità equivalente a quella prodotta da 550 macchine nel viaggio andata e ritorno tra Roma e Milano o a quella intrappolata dalla crescita di 185 mila faggi. Una prima applicazione dei principi della cucina responsabile viene dall'organizzazione del Salone del gusto di Torino che, per la prima volta, si è dato da fare per azzerare l'impatto serra. Per ridurre le emissioni è stato messo in campo un ampio pacchetto di interventi: dall'eliminazione della moquette al riciclo di almeno metà dei rifiuti prodotti, dalle vernici lavabili di origine naturale alle poltrone costruite con pezzi di barrique, dagli shopper in plastica biodegradabile o in carta riciclata alle navette con mezzi a basso impatto ambientale. Secondo i calcoli di AzzeroCO<sub>2</sub> in questo modo sono state evitate emissioni per 600 tonnellate di anidride carbonica. Le restanti mille sono state compensate piantando 1.400 alberi lungo il Po. E così, invece di una discarica, la fiera ha lasciato dietro un sé un bosco.

ANTONIO CIANCULLO