

06901

06901

L'INCHIESTA

CUCINA DI GUERRA LA DIETA PUTIN DEL CARRELLO LEGGERO



di Roberto Casalini

SONO IN FILA alla cassa 14 del supermercato. Davanti a me due ragazzi hanno invaso il pianale, scaricando un carrello da paese della cuccagna. Al momento di pagare viene fuori che hanno soltanto quaranta euro e non capiscono l'italiano. Chissà se è vero, sembrano vicini di casa. Comincia un balletto frenetico: toglie questo, anche questo, no questo lo teniamo, e intanto che uno dei due restituisce, il secondo approfittando della cassiera in bambola rimette nel carrello quel che è stato reso. Senza pagare, ovvio. Finisce che la vigilanza li blocca, i due ragazzi lasciano tutto lì e se ne vanno. Sempre così, commentano cassiera e sceriffi, ogni giorno ce ne sono almeno tre o quattro che vengono a fare casino.

L'IMPENNATA DEI PREZZI

Ecco, in questo autunno del nostro scontento l'assalto ai forni, l'esproprio proletario per il momento sono due ragazzi che cercano di sgraffignare tre lattine di birra e qualche confezione di sandwich. Ma quelli che pagano, muscoli lunghi e scelte caute, hanno il carrello sempre più leggero: a luglio secondo l'Istat la spesa alimentare è diminuita del 3%, ed è in calo da sei mesi. Non siamo ai prodotti che scompaiono, come qualche mese fa l'olio di girasole (aumentato comunque del 66%), anche se la siccità estiva ha devastato i raccolti, con perdite stimate da Coldiretti in 6 miliardi di euro, il 10% della produzione agricola nazionale.

Ma il rincaro dell'energia è stato uno tsunami. Che ha colpito anche l'alimen-

tare: l'aumento medio dei prezzi è stato a luglio, rispetto ai dodici mesi precedenti, del 9,6%, in agosto è salito al 10,1 e in settembre è schizzato all'11,5%; le famiglie italiane pagheranno oltre 9 miliardi di euro in più per fare la spesa. Facciamo l'appello dei rincari, l'ultimo dato è quello Istat di luglio: burro +31,9%, farina +21,5, pasta +21,2, riso +18,8, latte +15,9, carne di pollo +15,7, uova +13,8, pane +12,5. Ma intanto filtrano nuovi dati: verdure fresche +16,7, carne di vitello +15%. Dati destinati a crescere, che porteranno i nuclei familiari a spendere, a seconda delle stime, fra 500 e 1000 euro annui in più. Per i redditi più bassi è un mese di stipendio che se ne va.

Come ci si difende? «Lavorando di più in cucina, facendo attenzione al *convenience food* e imparando a leggere i prezzi» dice Roberto La Pira, direttore del *Fatto Alimentare.it*. Vero, chissà se basta. Il *convenience*, che in italiano sarebbe l'alimento pronto, non è necessariamente il roast-beef all'inglese o il risotto da riscaldare. È anche l'insalata in busta o l'ananas già tagliato a fette. Peccato che l'ananas della vaschetta, ho fatto il confronto, costi 2,98 euro per 250 grammi (11,92 euro al chilo) mentre quello sfuso nel mio supermercato costa 2,48 euro al chilo. Stesso discorso per la bustina di "cuore di iceberg", 200 grammi quasi monoporzionata a 1,28 euro: fanno 6,90 euro al chilo, mentre sfusa questa lattuga croccante te la porti a casa a 2,48 euro al chilo.

Dare i numeri è noioso, guardarli anche: ma ignorandoli alla cassa si pagano

venti, trenta euro in più ogni volta. Così si mettono nel carrello le carote nella loro vaschetta di plastica (2,28 euro per 750 grammi), risparmiando tempo ed evitando il fastidio di pesarle, invece di

**+11,5%
A SETTEMBRE**

per l'alimentare.
Burro +31,9%, pasta
+21,2, riso +18,8, latte
+15,9, pollo +15,7,
uova +13,8, pane
+12,5, verdure +16,7

prendere le poche che servono a 1,28 euro al chilo. Stesso discorso per le patate, tubero mai passato di moda e rivalutato anche dagli chef in tempo di crisi: 1,28 euro al chilo sfuse, ne bastano cinque o sei per volta e se finiscono si ricomprano, mentre un sacchetto da un chilo e mezzo di patate al selenio (che non dovrebbero germinare e invece germinano lo stesso, se le teniamo lì a lungo) viene a 2,98 euro, pari a 1,99 al chilo.

lo e mezzo di patate al selenio (che non dovrebbero germinare e invece germinano lo stesso, se le teniamo lì a lungo) viene a 2,98 euro, pari a 1,99 al chilo.

I termini in inglese nascondono spesso la sòla. È così anche per la *shrinkflation*. Che, alla lettera, vorrebbe dire "contrazione dell'inflazione". In pratica è, se non una truffa, una pratica commerciale scorretta e svuotacarrello. Che in italiano si traduce, più concretamente, con "sgrammatura". È il pacco di pasta che costa come prima ma pesa 400 grammi invece di 500. La confezione dove allo stesso prezzo trovi quattro crostatine mentre prima ne trovavi sei. L'Istat ha calcolato che tra il 2012 e il 2017, figurarsi oggi, si sono verificati 7.306 casi di sgrammatura. In 4.983 casi, poi, il peso è diminuito e il prezzo è aumentato.

IL TRUCCO DEL PESO

«Ripeto: fare attenzione alle confezioni e alle offerte. Anche perché la grande distribuzione non aumenta volentieri i prezzi: deve vendere e soddisfare tutti»



dice Roberto La Pira. «Assieme alla fascia alta e media ha anche le “marche private” e i cosiddetti “primo prezzo”».

Vediamo un po': le marche private sono i prodotti con il nome del supermercato (Coop nel giro di due anni immetterà nei punti vendita 5000 prodotti con il suo marchio), che assicurano

Risparmi energetici? Allan Bay suggerisce di tagliare in porzioni sottili gli ingredienti. Sono così possibili cotture rapide, da due a dieci minuti

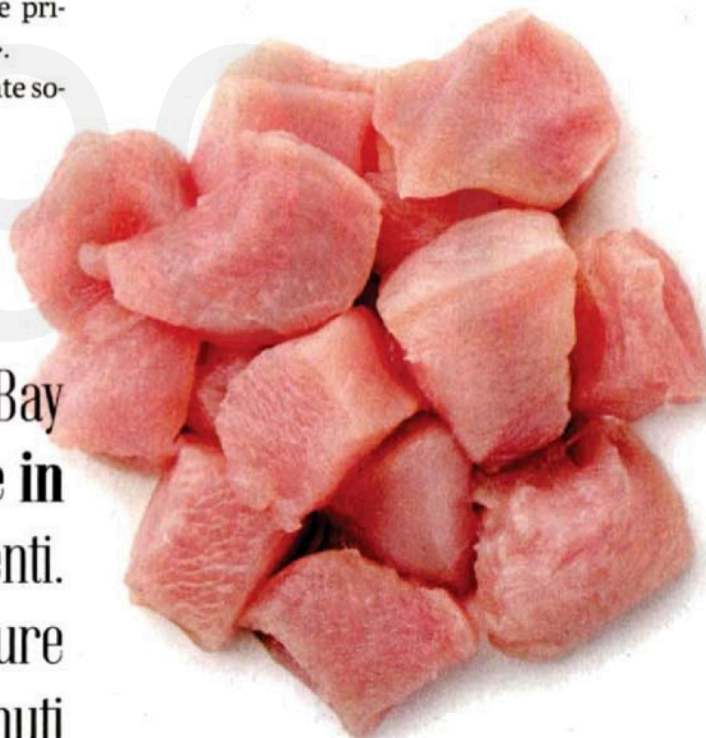


FOTO: GETTY IMAGES

un 20-30% di risparmio rispetto ai prodotti più pubblicizzati. E il “primo prezzo” (per esempio, le confezioni Smart della Esselunga), nato per arginare la concorrenza degli hard discount, ha prezzi assai contenuti e genera il 20% delle vendite.

IL TAGLIO SOTTILE DELLO SZU

Spesa attenta e niente sprechi, dunque. E qualche accorgimento in cucina. Viene in soccorso *Szu*. *Taglio sottile cottura rapida* (Giunti), l'ultimo sontuoso li-

bro che il giornalista enogastronomico Allan Bay ha scritto con Marcelina Car, ispirandosi alla cucina cinese. «Mi sono ricordato di una frase attribuita a Confucio: “Che il riso sia bianco e la carne tagliata sottile”. Mi ha incuriosito che uno dei massimi filosofi si fosse occupato di queste cose, e

ho fatto qualche ricerca. In Cina, ai tempi di Confucio, l'aumento della popolazione aveva portato a un disboscamento selvaggio. Mancava la legna per fare il fuoco e bisognava accelerare i tempi di cottura, sminuzzando le carni e usando il riso non integrale. Abbiamo applicato questo suggerimento di buon senso e funziona per quasi tutto, anche per il rognone e l'ossobuco». Non funziona per il polpo e per lo stinco, e pazienza, ma per il resto le cotture sono rapide, da due a dieci minuti, e si possono raggiungere anche punte di grande sofisticazione.

«Sono risparmi energetici utili, anche se forse non rilevantissimi» aggiunge Bay. «Manca un criterio di misurazione dei consumi a unità d'uso, in parole povere quanto risparmi se usi il microonde invece del fornello a gas, o la piastra a induzione, e sarebbe bene che ci fosse. Ma la differenza la fa una spesa intelligente: cuore e frattaglie invece del fi-





FOTO: ADOBE STOCK

letto, biancostato e non fesa, pesce azzurro al posto dei gamberoni. Servirebbe anche recuperare i legumi, le barbabietole, il cavolo, le rape, le patate. Fare cotture più rapide e ridurre i consumi».

LA FISICA AI FORNELLI

Ok, si risparmia. Quando l'acqua bolle buttiamo la pasta, mettiamo il coperchio e spegniamo il fuoco. Rilanciata dal Nobel Giorgio Parisi, la "pasta senza fuoco" da

È tornata di grande attualità la "pasta senza fuoco" di Dario Bressanini. Quando l'acqua bolle, si butta la pasta e, messo il coperchio, si spegne

molti anni è il cavallo di battaglia del nostro massimo esperto di scienza dell'alimentazione, il chimico Dario Bressanini.

«È un semplice principio di termodinamica: la pasta cuoce con il calore, quindi a 80 gradi, e non con il bollore. Se spe-

2,38 EURO
PER 250 GRAMMI.

È il costo di una vaschetta di ananas a fette, pari a 11,92 euro al chilo. Il frutto intero, sfuso, costa 2,48 euro al chilo.

gniamo e mettiamo il coperchio, per un quarto d'ora la temperatura dell'acqua resterà superiore a 80 gradi. Poi, è ovvio, bisognerà seguire i tempi di cottura dei vari tipi di pasta, e aggiungere magari un minuto in più. Questa tecnica di cottura può essere usata anche per molte verdure, i fagiolini per esempio, e per il riso bollito».

Altri metodi che fanno risparmiare? Per Bressanini cuocere alcune verdure al microonde, usare la pentola a pressione



FOTO: LAPRESSE

per le cotture lunghe («Ma c'è il pregiudizio ideologico di chi vuol vedere la cottura, di quelli che alzano sempre il coperchio») oppure usare lo *slow cooker*, la pentola elettrica per le cotture a bassa temperatura.

Serviranno questi accorgimenti? Per Francesco Pugliese, amministratore delegato di Conad, stiamo già vivendo in un'economia di guerra e probabilmente l'inflazione arriverà al 15% entro la fine dell'anno. «Le bollette di settembre a casa non si sono ancora viste. Saranno più care del 45% rispetto a quelle di agosto. E il 70% degli italiani che guadagna meno di 1.500 euro al mese dovrà decidere se mangiare o pagare la luce». Sembrava catastrofismo il suo, poi è arrivata la gelata di Arera, l'autorità energetica: le bollette della luce aumenteranno del 59%, altri 1.322 euro in più per le famiglie. Benvenuti nella cucina di guerra. ■