

## LA CRISI SI VINCE CON I FAGIOLI

LA TAVOLA SI ADEGUA ALLA RECESSIONE. E COSÌ SI SPENDE MENO PER CARNE, PESCE, YOGURT E FRUTTA PREGIATA. MA, SOPRATTUTTO, NON SI SPRECA. NELLA STAGIONE IN CUI AUMENTANO I VEGETARIANI, I LEGUMI SONO LA SOLUZIONE PIÙ GETTONATA INSIEME ALLA CENA CHEZ MAMMÀ

### Conceptual food

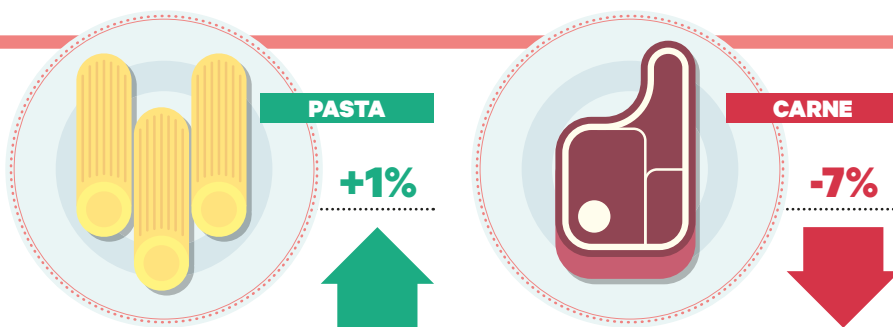
L'installazione di frutta e verdura dell'artista francese Fabrice Hyber, in mostra al Baltic Centre for Contemporary Art a Gateshead, in Inghilterra, fino al 30 giugno.

TESTO STEFANIA ROMANI FOTO COLIN DAVISON ILLUSTRAZIONI LUCA LACORTE

Per tenersi aggiornati sull'andamento economico del nostro Paese, basta andare in un supermercato e sbirciare nei carrelli della spesa. Con una crisi - iniziata nel 2009 - che non si vedeva dallo shock petrolifero degli Anni 70, i sacchetti sono diventati più leggeri e diversi. Trasformazioni più che rinunce, tanto che dall'Università Iulm di Milano sono state codificate tre nuove macro categorie di consumatori. Ci sono i "lo-stesso-meno", comperano le stesse cose di prima riducendo la quantità ma senza troppe mortificazioni, i "lo-stesso-a-meno", moderni Sherlock Holmes perennemente a caccia di promozioni su marche a cui erano abituati, infine i "meno-a-più-valore", che di fronte alla necessità di modificare le proprie abitudini cercano gratificazioni in prodotti a chilometri zero comprati dal contadino

## Chi sale e chi scende

Addio a manzo e vitello, rimpiazzati da legumi, uova e pasta



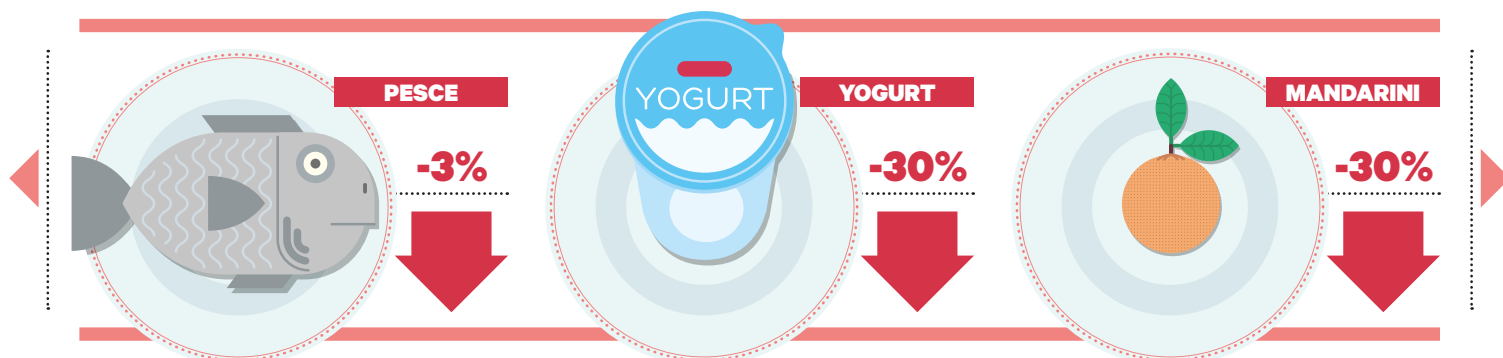
e da gruppi di acquisto equosolidale. E anche secondo Col-diretti e Federalimentare le abitudini degli italiani a tavola sono cambiate radicalmente: l'acquisto di alimentari è diminuito del 3 per cento nel 2012 per la prima volta in dieci anni. Il consumo della pasta è cresciuto dell'1 per cento (un piatto di spaghetti risolve sempre la cena), ma si è ridotto quello della carne del 7 per cento, del pesce (-3) e dello yogurt (-30). Nel 2012, inoltre, ogni italiano ha mediamente rinunciato a 48 chili di frutta e di verdura rispetto al 2008, con una flessione quindi del 13 per cento. Secondo un rapporto del Centro Servizi Ortofrutticoli, a farne le spese sono stati i mandarini (-30 per cento), l'uva da tavola (-18), e mele, pere, arance (-15). Tra le verdure, il crollo delle vendite ha toccato i carciofi (-61), seguiti dai pomodori (-19); in compenso, l'acquisto di fagioli è aumentato del 69 per cento. Si sono consumati anche 40 milioni di litri di vino in meno, così come sono calati gli acquisti di latticini e di salumi che in tempi di crisi sono percepiti come un lusso. «La spesa si fa quasi in maniera scientifica, non si compra più su impulso o per fedeltà alla marca, ormai quattro prodotti su uno che vendiamo sono in promozione», spiega Marco Filipponi, direttore marketing della catena di supermercati Simply (1.500 punti vendita). L'italiano medio che passa in rassegna gli scaffali con il carrello ha poi cominciato a buttarci dentro cose diverse. **Costate e fettine sono state rimpiazzate da guancia e spalla per spezzatini e stufati. Perfino tra le carni bianche regna il risparmio: al posto del petto di pollo si comprano ali e cosce. La spesa adesso si fa con sobrietà. Da Esselunga è sparita anche la classica promozione del 3x2 che obbliga all'acquisto di tre prodotti. Adesso, le campagne promozionali più gettonate sono quelle del taglio del 40-50 per cento.**

Sul web, intanto, spopolano i blog di casalinghe che elargiscono consigli. Come quello di dissapore.com, per esempio, dove si spiega come cucinare spendendo 5 euro per quattro persone. Una sfida non impossibile, basta sapere che i pelati costano più della polpa di pomodoro, che con i legumi secchi si risparmia o che la fiorentina può sempre essere sostituita da zuppe e cotture in umido, "scarpettabili" all'infinito.

**V**a da sé, il risparmio lo si vede anche quando si mangia fuori casa, come conferma un sondaggio condotto dalla società di consulenza TradeLab su 600 italiani. **Tra gli intervistati, il 70 per cento ha avvertito la crisi e modificato i propri comportamenti.**

**Dalla tradizionale abbinata cappuccio-brioche, si è passati al solo cappuccio, ma la colazione la si fa sempre più spesso nella propria cucina, e infatti, nel crollo generale, sono aumentate le vendite di frollini e merendine.** E poi per fortuna c'è sempre mamma. Il 44 per cento degli over 30 va spesso a cena dai genitori. Tra i cambiamenti di costume, c'è l'happy hour che da aperitivo è diventato un surrogato a buon mercato della cena, dove tra uno spritz e l'altro si riempiono i piattini - e gli stomaci - di pizzette, focacce, salumi e stuzzichini vari. "L'ape-cena" è una consuetudine irrinunciabile dal lunedì al venerdì, nel weekend (lo prova l'aumento d'acquisto dei superalcolici nei supermercati) ci si concede qualche gratificazione in più tra le mura di casa, come compenso per le rinunce alle gite fuori porta a causa del caro-benzina. Al ristorante si continua ad andare, certo, solo che se avanza qualcosa non ci si vergogna più a chiedere la doggy-bag (non è un problema per 33 milioni di italiani, a dire il vero). Forse, il merito va anche alla First Lady Michelle Obama che, durante la sua vacanza romana in occasione del G8 del 2009, non ebbe pudori nel chiedere allo chef della trattoria Maccheroni di impacchettarle i resti di lasagne da portare via. Visti i tempi che corrono, i ristoratori non ci hanno messo molto ad adeguarsi: niente più avanzi in anonimi pacchetti ma in sacchetti più eleganti ed eco-friendly. In Piemonte si sono organizzati ancora meglio, con il sacchetto buta stupa (dal dialetto, bottiglia stappata) si può uscire dal ristorante anche con la bottiglia consumata solo in parte. Ma a crisi finita si tornerà alle vecchie abitudini? A quanto pare sì, perché solo il 34 per cento degli intervistati continuerà a fare attenzione al portafogli, secondo il sondaggio di TradeLab.

Eppure una lezione la crisi l'ha insegnata: sperperare di meno, tanto per cominciare. Il fenomeno dello spreco del cibo, infatti, sta venendo lentamente alla luce, spronato da un potere d'acquisto che continua a diminuire. A questo ci aveva già pensato qualcuno tempo fa. È del 1918 il primo testo italiano dedicato al





recupero degli avanzi, scritto da Olindo Guerrini e intitolato *L'arte di utilizzare gli avanzi della mensa*. A distanza di un secolo, il signor Guerrini avrebbe la soddisfazione di aver previsto bene come sarebbero andate le cose. **Basti pensare che ogni anno gli inglesi fanno finire nella spazzatura 484 milioni di vasetti di yogurt ancora sigillati e il 40 per cento dell'insalata acquistata. Nel Belpaese non siamo da meno: il 60 per cento degli italiani butta via del cibo almeno una volta a settimana.** Ma non sono solo le famiglie a sprecare. La grande distribuzione getta ogni giorno enormi quantità di prodotti in nome del marketing, perché la confezione è ammaccata o la frutta non risponde più agli standard estetici», spiega l'eco-economista dell'Università di Bologna Andrea Segrè, autore del libro *Vivere a spreco zero* (Marsilio Editori) e fondatore di Last Minute Market, un osservatorio nazionale sullo spreco alimentare. «Abbiamo proposto al Parlamento europeo di proclamare il 2014 Anno europeo contro gli sprechi alimentari», continua Segrè. Intanto, un po' in tutta Europa sono partiti progetti per redistribuire alimenti che altrimenti finirebbero nella spazzatura. Dopotutto, se possiamo condividere un'auto attraverso il car sharing per evitare inutili emissioni di CO<sub>2</sub>, perché non applicare lo stesso principio alla pasta o all'olio? In Germania, per esempio, dove ogni anno lo spreco di alimenti pro capite è di circa 82 kg, è nata l'iniziativa Foodsharing, un sito internet per segnalare merci in esubero che, vuoi perché si è comprato troppo o perché si parte per le vacanze e si deve staccare la spina del frigorifero, non verranno mai consumate. Ogni offerta alimentare indica la città, la tipologia, la data di scadenza e quella in cui i prodotti scelti possono essere ritirati. A Bolzano, invece, c'è il progetto Voku-Pocu, cene aperte alla città preparate da volontari con gli avanzi che si raccolgono dal mercato settimanale. Insomma, la crisi si batte anche con le idee originali, come a Modena, dove si sono inventati il supermercato del baratto. Qui hamburger e prosciutto si pagano con un pacchetto di ore di volontariato, in cambio di una tessera e un tot di bollini per fare la spesa. E qualche risultato si sta già vedendo: rispetto al 2012, le famiglie italiane hanno ridotto gli sprechi alimentari del 57 per cento, grazie a una spesa più oculata, all'utilizzo degli avanzi dei pasti e a una maggiore attenzione alle date di scadenza.

**M**a c'è anche chi della crisi ne fa una virtù: il numero dei vegetariani in Italia è cresciuto del 6 per cento (due punti di percentuale in più rispetto al 2012) secondo Eurispes. Un po' per necessità, visti i prezzi della carne, ma per alcuni è anche una scelta dettata da tutti i recenti scandali alimentari, dalle mozzarelle blu nei banchi dei supermercati alla carne di cavallo utilizzata per le lasagne e i tortellini surgelati. Qualunque sia la ragione, per gli animalisti non può che essere una bella notizia, racconta lo stilista Elio Fiorucci, vegetariano per vocazione, secondo una sua definizione: «Abbiamo una responsabilità individuale verso il nostro sistema di alimentazione che non può favorire la tortura degli animali e poi il piacere per la tavola è possibile anche senza carne». E fa bene al pianeta: un solo pasto al 100 per cento vegetale rispetto a uno con carne - ma a parità di apporto nutrizionale - fa risparmiare fino a 3,2 kg di CO<sub>2</sub>. In mezzo a questi cambiamenti, ce n'è uno che è piacevolmente condiviso da tutti quanti. Dopo anni di microonde e piatti pronti, più di 21 milioni di italiani hanno ricominciato a cucinare in casa: nel 2012 in 415mila hanno anche dichiarato di partecipare a community sul web che hanno per tema il cibo. Secondo Coldiretti, il 2012 ha visto un aumento record degli acquisti di ingredienti base per preparare torte, pane e conserve in casa, come farina (8 per cento) e uova (6). Una passione confermata dal 58 per cento degli intervistati dalla Doxa che dichiara di pensare a ricette e ingredienti per preparare menu non preconfezionati, quando va a fare la spesa. **L'aumento del tempo ai fornelli nei giorni festivi raggiunge addirittura il record di oltre un'ora. Non a caso, il boom delle pubblicazioni e delle trasmissioni dedicate alla cucina - come *Masterchef* - conferma che c'è molta voglia di improvvisarsi cuochi casalinghi, recuperando le ricette della nonna.** E a non far spendere troppo fuori casa i più pigri che non vogliono passare ore con una macchina per fare il pane o una yogurtiera, c'è sempre la fantasia a dare una mano. Come quella del pizzaiolo Gino Sorbillo, per esempio, che a Napoli ha rispolverato l'usanza del "mangia la pizza oggi e la paghi tra otto giorni". A quanto pare non teme eventuali insolventi, visto che il credito sulla pizza, per tradizione, li è sempre puntualmente pagato da tutti. ●

