

Cosa mettiamo nel piatto? La salute o porcherie

Ma i lockdown ci stanno orientando a privilegiare la qualità

La corretta alimentazione inizia in famiglia cucinando con i figli e recuperando il momento di convivialità della tavola. Perché si sa, siamo quello che mangiamo. Il benessere e la salute perseguiti con un corretto stile di vita e una sana alimentazione, sono un vero e proprio investimento sul futuro. Soprattutto in questi tempi difficili in cui il cibo può rappresentare una compensazione per sopperire ad altre fragilità e carenze relazionali. La crisi pandemica ha infatti rivoluzionato le nostre abitudini sociali, ma anche quelle alimentari, accelerando un cambiamento dei comportamenti alimentari che era già in corso e diffuso specie fra i giovani che sempre più consumano enormi quantità di cibo-spazzatura.

Se n'è parlato in occasione dell'incontro on line "Cosa metti nel piatto?", organizzato da **Coldiretti Verona** e Casa dei cittadini di Pastrengo, con l'obiettivo di sensibilizzare le famiglie sulla corretta alimentazione di bambini e ragazzi a partire dai pasti che si consumano fuori casa. Ricordando che le sane abitudini alimentari si acquisiscono fin da piccoli in famiglia, dove si impara anche il piacere di stare insieme a tavola spegnendo la televisione.

Nuovi comportamenti

Da tempo è in corso un'e-

voluzione nei comportamenti alimentari diffusa soprattutto fra gli adolescenti. Difficile sfuggire oggi ai cosiddetti cibi "ultraprocesati" onnipresenti nella nostra società. Sugli scaffali dei supermercati, fin nei distributori di snack e merendine nelle scuole. Perché sono veloci, pratici ed economici. Ma che, se consumati frequentemente, hanno effetti nocivi sulla salute.

A spiegare come sono cambiati i comportamenti dei bambini e ragazzi negli ultimi anni è lo chef e docente di scuola alberghiera, **Alessandro Tannoia**: «Il problema rilevato in questi ultimi anni è il consumo eccessivo di merendine confezionate con elevate quantità di zuccheri e grassi, oltre alla presenza di distributori di snack che forniscono cibo-spazzatura. Dopo questo tipo di merenda i ragazzi si addormentano sul banco...».

Ma c'è un altro aspetto preoccupante messo in luce dal docente: «Il fatto di andare al *fast food*, consumare un hamburger, il kebab o il sushi fra i giovani è diventato un comportamento sociale, si tratta ormai di un cibo collettivo, alimenti che però sono altamente proteici e zuccherati. Il problema è che poi, pur essendo a casa, mangiano le stesse cose perché i *delivery* (chi consegna a casa, ndr) propongono una scontistica irresistibile investendo a livello emozio-

nale, inviando offerte uniche e imperdibili soprattutto agli adolescenti che sono i più esposti al consumo di questi cibi».

Cosa fare allora per ovviare a questa tendenza negativa sempre più diffusa? Insegnare ai giovani l'importanza di consumare alimenti freschi o comunque semplici, poco lavorati, raccolti al giusto momento di maturazione e che non abbiano percorso lunghi tragitti prima di essere mangiati. Ciò significa consumare sano, sostenendo l'economia del territorio.

«Occorre insegnare l'educazione alimentare già in famiglia partendo dalle basi che sono la stagionalità del prodotto, garanzia della freschezza – spiega Tannoia –: conquisterete i bambini proponendo piatti con ingredienti semplici, presentandoli con forme e accostamenti di colori accattivanti, ma soprattutto cucinateli insieme a loro perché da grandi se ne ricorderanno». E, se possibile, non lasciamoli da soli davanti alla televisione...

Le abitudini di acquisto

Debora Viviani, del dipartimento di Scienze umane dell'Università di Verona, si è soffermata sulle abitudini di acquisto degli italiani, rilevando come il momento particolare che stiamo vivendo a causa della pandemia abbia portato a una

nuova strategia di consumo, orientata verso il risparmio, ma alzando l'asticella della qualità. Nell'ultimo anno, il 73% degli italiani ha modificato il modo di fare la spesa comprimendo i costi.

In uno scenario economico difficile, tuttavia, a causa del problema salute gli italiani si stanno orientando verso uno stile alimentare ritenuto di qualità. «Comprano di più cibi di stagione, di cui conoscono la provenienza, prediligono il *made in Italy*, se possibile con certificazione: una variabile che fa percepire il prodotto alimentare come un prodotto di qualità – spiega Viviani –; quindi, potendo scegliere, decidono meno quantità ma più qualità. Cambia la composizione del carrello della spesa dove si trova tantissimo cibo biologico nell'ottica del benessere – continua –; inoltre è emersa una particolare attenzione verso tutto ciò che è sostenibile anche verso il *packaging* del prodotto, un aspetto che fino ad oggi non si era ancora manifestato».

Rispetto alle modalità di consumo è aumentato il *delivery* con la spesa alimentare che diventa multicanale fra *e-commerce* e app. Anche se il consumatore ha dimostrato di prediligere ancora la possibilità di farsi fare la spesa e andarla a ritirare personalmente, come se desiderasse mantenere il contatto sociale.

La spesa in quarantena

Dal suo osservatorio, **Coldiretti** ha evidenziato come, durante il *lockdown*, sia aumentata la richiesta di produzioni a km zero, quindi

prodotti di provenienza locale. Il carrello della spesa è però notevolmente cambiato anche in funzione del tempo maggiore trascorso in casa dalle famiglie che in questo periodo di reclusione forzata si sono messe a

cucinare preparando il pane, impastando tagliatelle e infornando dolci.

«Si è avuta una impennata negli acquisti di zucchero, farina, uova e lievito in funzione del cibo fatto in casa –

conclude Viviani –. Si pensi che nel mese di giugno dello scorso anno si è registrato un incremento del 122% nelle vendite degli attrezzi e strumenti e robot da cucina...».

Lidia Morellato



Ragazzi, che fatica nutrirli bene...

Storie di cibo. Frigo perennemente vuoto e presidiato dai tre figli adolescenti. Nella breve pausa delle video-lezioni scendono dalla loro stanza come leoni affamati usciti dalle gabbie: aprono i cassetti della cucina alla ricerca di uno snack per sopperire a un passeggero calo glicemico. «Non c'è mai niente!», borbottano. Sul bancone, per indurli in tentazione, in bella vista ci sono mele, arance e mandarini che però non vengono degnati di uno sguardo. Strano, sono comodi ma occorre sbuciarli, troppa fatica!

Ci sono anche pane semi-integrale con burro, miele e marmellate casalinghe, pure la torta della nonna. Troppo impegnativi... In alternativa mele essiccate, noci, mandorle e nocciole (pronte all'uso). Spizzicano, ma non sono soddisfatti. Aprono il frigo e lo richiudono, rimuginando: «Non c'è mai niente!».

Strano: in bella vista ci sono yogurt e succhi di frutta. Bevono al volo e riaprono il cassetto: pigliano di corsa un sacchetto di taralli e riprendono le lezioni. A pranzo si finisce tutti a orari diversi, quindi si viaggia in velocità: pizza, toast, piadina accompagnati dalle immancabili verdure di stagione rosse, verdi, arancioni... Ma: troppo tempo a tavola porta via tempo alla pausa prima dello studio pomeridiano.

Il grande appuntamento che riunisce la famiglia è quello serale. Riappaiono i lupi affamati che sperano in una carbonara, trovano un risotto col radicchio e Monte veronese ma sognano un hamburger traboccante di ketchup e maionese. «Siamo in zona rossa, sabato non si esce, alla cena pensiamo noi: si fa festa con il take away: hamburger, patatine e Coca Cola per tutti!». Con resa incondizionata dei genitori. [L. Mor.]

