

High quality, low cost

Carlo Petrini e Roberto Burdese

Mangiare bene non costa caro. È giunta l'ora di sfatare il falso mito, il pregiudizio per cui il cibo di qualità sia irraggiungibile per chi ha un reddito medio-basso. Non è sempre vero per diversi ordini di motivi. Prima di tutto bisogna riflettere sulla nostra percezione del cibo: se è vero che è importante poiché ci nutre, fa parte della nostra identità e della nostra cultura, è l'unica cosa che ci congiunge direttamente con il mondo circostante e ci fa stare in armonia con la natura, non possiamo proprio pretendere che ce lo regalino. Se in tempi di crisi l'unica alternativa che abbiamo diventa nutrirsi nei fast food o saccheggiare con spese titaniche i discount che vendono bassa qualità siamo di fronte a una distorsione della nostra civiltà su cui ci sarà molto da lavorare. Come possiamo mettere il cibo in second'ordine dopo il telefonino, la tv satellitare, i capi firmati o automobili inquinanti ed esagerate per i nostri bisogni?

Il cibo ha un valore che non si può soltanto qualificare attraverso il suo prezzo. Siamo proprio sicuri che un hamburger venduto a 1 euro sia poco costoso? Ci costa in produzione di CO₂, inquinamenti a causa degli allevamenti intensivi e nella lunga catena di distribuzione; costa in depauperamento delle campagne, in diminuzione del numero di persone che ci lavorano e se ne prendono cura. Ci costa in salute, perché non è alimento cui dedicare una dieta completa, e ci costa in perdita di biodiversità e diversità culturale. Sono tutti costi che ricadono sulla nostra società e, quindi, anche su noi stessi. Distinguiamo, allora, tra valore e prezzo: immediatamente il cibo ci sembrerà meno caro se è coltivato nel rispetto del nostro piacere, dell'ambiente, della gente che lavora in campagna, della nostra salute. Comprenderemo lo sforzo che è necessario per produrre bene e faremo anche noi volentieri qualche sforzo - e non soltanto con il portafogli - per portarcelo a casa.

Il cibo di qualità non può dirsi caro in termini assoluti. Certo, abbiamo le grandi eccellenze famose un po' in tutto il mondo: prodotti che sono diventati quasi degli status symbol. Ma non dobbiamo mica sfamarci a caviale, prosciutto di belota, Sauternes e Champagne, carne di manzo di Kobe. Il nostro cibo quotidiano va ricercato vicino alle nostre case; questi prodotti stellari possono essere provati qualche volta nella vita perché è giusto imparare, conoscere, e anche togliersi qualche sfizio, ma ci sono altri alimenti molto buoni, rispettosi dell'ambiente e della giustizia sociale per chi li produce. Sono cibi alla nostra portata sia perché non distano da casa nostra, sia perché non bisogna svenarsi per portarli sulle nostre tavole. E poi dipende da come li consumiamo.

Ecco allora che ci sono alcune semplici regole da seguire che comportano poco impegno in più per una cosa cui dovremmo tenere molto, un impegno che alla fine sarà sicuramente anche piacevole. Primo: ricercare, per quanto ci è possibile, cibi locali e di stagione. Al mercato ci sono sempre contadini che vendono direttamente il loro prodotto. E ci sono formule per chi abita in città che consentono acquisti diretti dai contadini, come i Gas o altre forme di distribuzione facilmente rintracciabili online. Non guasta, poi, nei weekend fare una bella gita in campagna per visitare le tante aziende che vendono direttamente. Limitare le intermediazioni consente di spuntare prezzi migliori e si può controllare meglio la qualità dei prodotti. Inoltre consumare cibi locali porta a prediligere quelli di stagione, che in quanto tali sono presenti in maggiore quantità sul mercato a prezzi abbordabili. È ovvio che se pretendo di mangiare asparagi o pomodori a dicembre dovrò pagarli cari.

Secondo: eliminiamo il più possibile gli sprechi, comperiamo poco per volta, quanto ce n'è bisogno e torniamo ad applicare sane forme di economia domestica. Una volta il frigorifero serviva per allungare la vita ai cibi, oggi è l'anticamera della spazzatura dove ammazziamo confezioni famiglia che scadono, avanzi che non sappiamo più riutilizzare in cucina, parte di quelle spese titaniche al discount che non riusciamo mai a finire in tempo. Ogni giorno in Italia si sprecano 4.000 tonnellate di cibo edibile. A parte il fatto che è uno schiaffo alla povertà, chiediamoci quanto vale tutto questo cibo sprecato. Torniamo a cucinare davvero, impariamo a costruire i nostri pasti buonissimi a prezzi accessibili: si può fare.

Insomma, per avere buona qualità a prezzi onesti bisogna imparare alcune cose (molte delle quali le nostre nonne conoscevano benissimo) e metterci un po' d'impegno nel fare la spesa e informarsi, cose che possono anche essere divertenti, ma che soprattutto ci riconciliano con il nostro cibo. A quel punto, se si dovrà fare un piccolo sacrificio o una piccola follia, vedrete che non sarà più per un vestito firmato o per il nuovo modello di telefonino, ma per un prosciutto più buono o una verdura più fresca. Se si capisce il valore del cibo, il prezzo si tiene basso e comunque passa in secondo piano.