

**Svolta in tavola** Cambia il modo di alimentarsi degli italiani: in calo pasta e pane, colpa dei rincari record

**Proteine low cost** In crescita uova e pollo. Il nutrizionista: variazioni che rischiano di peggiorare squilibri che già abbiamo

# C'è l'austerità, addio dieta mediterranea

**L'indagine della Confederazione degli agricoltori. Petrioli di Slow Food: «Non facciamo prendere dal panico»**

ROMA — Petto di pollo invece della pasta, frittata al posto della verdura, formaggio anziché frutta. Niente pane, poco vino e tanti salati alla dieta mediterranea. Sembra la lista della spesa di uno squattrinato studente fuori sede. Purtroppo è l'hoos che arriva dalla trincea del supermercato, quella dove ogni giorno milioni di italiani combattono il caro euro e gli aumenti di tutto ciò che si porta in tavola.

È stata la Cia, la Confederazione italiana agricoltori, a fare un confronto tra il 2007 e il 2006, con l'aggravante che quest'anno la situazione potrebbe peggiorare ancora. Calano gli acquisti di tutti i prodotti simbolo della nostra cucina tradizionale. A picco il pane (-4,2%) e il latte fresco (+0,5%) e la frutta (-2,5), ma anche la carne bovina e di maiale. Quello che si risparmia viene investito in proteine low cost. Il consumo di uova cresce del 4,2 per cento, quello di pollo, superata la patosa aviarina, del 3,8. Non una moda, nemmeno una scelta. Semplicemente una mossa difensiva. È vero che pane e pasta fanno parte non solo della nostra tavola, ma della nostra cultura. E anche vero, però, che sono i prodotti rincari di più: 18,6 per cento la pasta, 13,1 il pane. E lo stesso discorso vale per la frutta, aumentata dell'8,3 per cento, e le verdure, +6,8. C'è chi comincia a fare qualche rinuncia, specie i più anziani.

Ma se il portafoglio è sacro, la salute che fine fa? Marcello Picci — professore di Scienze dell'alimentazione — risponde al telefono mentre sta sbuffando in palera sulla cyclette: «Sono variazioni che rischiano di peggiorare gli squilibri che già avevamo». Già, perché nel mondo saremo pure i depositari del marchio dieta mediterranea, ma la realtà quotidiana è spesso diversa: «Di frutta e verdura — spiega il professore — già ne mangiamo poca, perché non raggiungiamo i 25-30 grammi di fibre vegetale giornaliera. Mentre dovremmo aumentare i carboidrati complessi, che vengono dai cereali e dai legumi. Ma con la mania delle diete le prime vittime sono proprio pane e pasta. E poi le verdure chi le vuole cucinare più?». Nemmeno raccogliete, a dirsi tutta. Giuseppe Politi — presidente della Confederazione agricoltori — racconta che alcuni prodotti vengono lasciati marcire sui campi: «Il prezzo è basso e i contadini finirebbero per perderci. In questa stagione capita con le fave, con le rape, anche



## Cosa c'è nel piatto

Sel famiglie su dieci hanno cambiato le abitudini alimentari a causa dei rincari

### LA RIPARTIZIONE DELLA SPESA

Carne salami e uoni	23,4%
Latte e derivati	18,2%
Ortolana	16,8%
Derivati dei cereali	14,6%
Prodotti ittici	8,9%
Bevande analcoliche	6,7%
Bevande alcoliche	5,5%
Olio e grassi	3,9%
Zucchero sale caffè e tè	2,6%

### PIRAMIDE IN CRISI

La dieta mediterranea è quella che ha reso celebre l'Italia in tutto il mondo



### CONSUMI IN CALO



con i radicchi meno pregiati». C'è solo un tipo di ortaggio che non conosce crisi: le insalate lavate e imbustate che troviamo sugli scaffali del supermercato, vero e proprio salvavita per quelli che non hanno mai tempo (o voglia). Le vendite delle cosiddette verdure di IV e V gamma sono cresciute del 4,3 per cento. Meno frutta, meno pasta, più pollo. Per Carlo Petrioli, fondatore di Slow food, è un colpo al cuore: «Non

ci facciamo prendere dal panico. Sarebbe terribile gettare alle ortiche la nostra dieta mediterranea solo perché la pasta è un po' aumentata. E poi, che diamine, l'unico modo per far scendere il prezzo di spaghetti e rigatoni è consumare meno carne...». Meno carne? Sì, il prezzo del grano è salito perché è cresciuta la domanda di carne nei Paesi asiatici. Un boom che ha rubato spazio ai terreni agricoli che oggi sono utilizzati

al 60% per gli allevamenti. Abbiamo poca terra per i campi di grano e il prezzo schizza su. Petrioli ha cominciato a saltare la carne almeno un paio di volte alla settimana. «Meglio un piatto di pasta, magari solo con l'olio, ieri l'ho chiesta al ristorante, ma sono a San Francisco...». Forse per questo è così arrabbiato gli hanno portato un piatto di rigatoni con carne, verdure e formaggio.

Lorenzo Salvia

## Lo chef Vissani

«La spesa intelligente: quel che c'è»

ROMA — «Tutti a cercare il filetto, e perché non la spalla di vitello che è buona uguale e costa meno? Oppure la manna del branzino. Non dico che bisogna tornare al baccalà ma l'aringa, no dico, l'aringa: ma lo sapete quanto è buono». Secondo Gianfranco Vissani il guaio è che «non sappiamo più fare la spesa».

D'accordo, ma lei è uno chef famoso: immagini una povera casalinga che deve contare pure i centesimi.

«Lo so, è dura comprare con mille euro al mese. Ma per risparmiare non bisogna per forza comprare meno o comprare schifezze. Se capiamo questo, la crisi può essere perfino salutare».

Addeirittura?

«Ma sì, così la smettiamo con l'anguria e le ciliegie a Na-



Chef Gianfranco Vissani

tale, e tutte le manfrine della frutta fuori stagione. Oppure con le verdure già lavate e imbustate: ma non lo sentite che puzzano di petrolio? La verità è che la colpa è anche nostra».

Vostro, cioè dei grandi cuochi?

«No, di tutti i ristoratori. Entrò in una trattoria e trovò quindici primi, quindici secondi, dieci contorni. Per anni anche la massala, nel suo piccolo, ha cercato di fare lo stesso, magari innamorandosi dei gamberetti surgelati. Dovremmo dare un segnale».

Che segnale?

«Sì, meno due primi e due secondi. Ogni mattina si va al mercato e si compra quello che c'è. Come nelle belle trattorie di una volta».

L. Sal.