

Gettare il pane è peccato

Le abitudini alimentari delle persone in questo nostro mondo moderno si vanno rapidamente modificando. Discorsi di questo tipo si sentono fare continuamente in TV e sui giornali, poi arrivano puntualmente le statistiche e si scopre che una grande percentuale di persone, specialmente a pranzo, non mangia più a casa. Inoltre quando si mangia a casa spesso la sostanza del pasto è rappresentata da un'unica portata. Nella famiglia di una volta, che potremmo chiamare patriarcale, ma non mi sembra adatto perché, al massimo, si può andare indietro di quaranta, cinquanta anni, le cose erano diverse: si mangiava tutti insieme, tutti a casa, tutti alla stessa ora, e tutti lo stesso cibo, preparato con amore, ma anche con perizia dalla donna di casa, mamma, moglie, nonna che fosse. Oggi le cose sono cambiate, lo sanno tutti, è inutile qui, fare ancora le lamentazioni di come era meglio prima e di come è peggio adesso, tanto non si risolve niente: il mondo va come va, non si può fermare, ci si deve adeguare, ma sempre non buttando via la nostra intelligenza. E allora per quanto riguarda il cibo, certamente non si può pensare tutti di coltivare il campo per il grano che ci darà il pane o di allevare tutti la mucca che ci darà il latte, ma qualche cosa di intelligente si può fare anche in questo mondo in cui a volte ci sembra di essere costretti. Si può ancora ... scegliere e scegliere è una facoltà ancora autonoma della nostra intelligenza, è, ancora, sintomo di libertà. È vero anche che per poter scegliere bisogna conoscere, bisogna essere informati, bisogna essere stati educati, bisogna aver fatto esperienze consapevoli e quindi scegliere in qualche modo è spesso faticoso, ma è anche vero che la libertà, da sempre, deve essere conquistata.

Ma non si parlava certo di patriottismo, ma solo di cibo e allora, in che modo possiamo applicare i concetti virtuosi del mangiare sano nelle nostre scelte di persone impegnate in questo caotico mondo?

Anche per rispondere a questa domanda occorre una premessa "storica" fra virgolette. Cos'è che ha cambiato profondamente il rapporto tra il cibo e il consumatore dello stesso, diciamo dalla fine della seconda guerra mondiale ai giorni nostri? È soprattutto il fatto che l'industria è pesantemente intervenuta sui processi di trasformazione e che oggi quelli che si comprano, molto spesso sono prodotti, già semi-lavorati, se addirittura non sono addirittura

pietanze già pronte solo da scaldare. Questi interventi di carattere industriale, che, apparentemente si propongono come facilitazioni nei confronti del consumatore, in effetti nascondono spesso, dietro alle necessarie manipolazioni dei processi industriali, anche procedimenti e metodiche che permettono all'industria di guadagnare a scapito della qualità e della convenienza. In parole povere i processi industriali e soprattutto le metodiche di commercializzazione dei prodotti spesso mettono in atto dei sistemi di mascheramento, per aggiungere al prodotto un plus valore fittizio, che, nella sostanza, non c'è. A questo si aggiunga che l'industria e soprattutto la grande distribuzione, oltre ai margini di impresa e alle spese di gestione devono aggiungere ai prezzi i costi di imballaggio, di smistamento e di trasporto, ragione per la quale, alla fine quello che si paga, per esempio, per un banale barattolo di pomodori pelati è costituito solo per una piccolissima parte dal valore intrinseco del prodotto commestibile; se poi, sempre per esempio, si prendono in considerazione proprio i pomodori ci si rende conto che, oltre tutto, la grande industria e la grande distribuzione tendono ad abbassare i prezzi del prodotto finito, solo intervenendo all'origine, ovvero nel costo della materia prima, ossia dei pomodori; tutto questo comporta, spesso, come diretta conseguenza, l'utilizzazione, nella raccolta, di mano d'opera sfruttata a basso costo, con tutti i possibili abusi che tutti conosciamo.

E adesso proviamo a rispondere alla domanda semplicissima: "cosa possiamo fare noi, poveri consumatori?" che ci eravamo posti, prima della digressione "storica" tra virgolette. Certamente non possiamo fare molto, ma scegliere sì, lo possiamo fare e allora bisogna scegliere con intelligenza, per cercare di ottenere i prodotti migliori ai prezzi più bassi. Abbiamo visto che il plus valore sui prodotti alimentari viene aggiunto dall'industria e dalla grande distribuzione soprattutto tramite la trasformazione e la confezione, quindi sono soprattutto questi due aspetti che bisogna tenere in considerazione. Non si devono acquistare prodotti già trasformati o semilavorati (surgelati, precotti, puliti, sporzionati ecc. ecc. naturalmente opportunamente presentati in barattoli, bottiglie tetrapak, brick e compagnia), perché è in queste presentazioni che si perde il giusto valore di quello che si acquista.

Poi tutte queste scatoline si portano a casa e ben difficilmente si mangia “in tempo” tutto quello che si è comprato. Sì, perché poi c’è il problema della scadenza stampigliata sulla confezione: fino al giorno prima si mangia, il giorno dopo non si mangia più. E allora spesso, un po’, per non dire molto, del cibo che si compra spesso si butta: o perché non ci piace, o perché è troppo, oppure perché è scaduto. Da bambini ci dicevano: “mangia tutto il pane, perché gettare il pane è peccato!” oppure: “fino a che non hai mangiato tutto quello che hai nel piatto non ti alzi da tavola”; tutto questo significava che non si doveva gettare niente e che tutto aveva un ben preciso valore. Oggi nell’epoca del consumismo questi concetti, sono disattesi, e tutto quello che non si mangia si butta; ma allora viene spontaneo domandarsi: “perché l’abbiamo comprato?” Forse per la fame atavica che inconsciamente ancora oggi spaventa l’uomo moderno e la paura della fame si esorcizza proprio al supermercato, dove si può fare in-cetta di tutto ed essere autosufficienti per tanto tempo: Ma poi tutto scade e si butta. Alle cose che si buttano via in casa poi bisogna aggiungere quelle che i supermercati gettano in proprio, perché anche il supermercato tiene esposta sugli scaffali più roba di quella che vende e quindi anche i supermercati gettano alla scadenza tonnellate di cibo ancora buono. E pensare che c’è gente che muore di fame! Ma distribuire il cibo che si butta a chi muore di fame costa e il nostro mondo moderno questo costo non se lo può permettere.

E allora non pretendiamo sempre di risolvere i problemi alla radice, ma cominciamo, se ci riusciamo, nel nostro piccolo a migliorare le cose. Ognuno di noi cominci, se crede, e anche se vuol risparmiare ad agire diversamente. Intanto compriamo solo quello di cui abbiamo bisogno, magari andiamo a fare la spesa più di frequente e quello che si compra consumiamolo fresco e poi anche in casa stiamo attenti alle dosi, cuciniamo le quantità giuste e se avanza qualche cosa cerchiamo di riutilizzarlo. Una volta il pane non si gettava mai. C’erano mille modi per riutilizzarlo. Non bisogna dimenticare che la cucina toscana è “cucina di pane”

C’erano poi delle pietanze tipiche nella cucina delle nonne nate apposta per riciclare gli avanzi: una erano le polpette nelle quali andavano a finire gli avanzi delle carni, bollito, arrosto, pollo, insieme a tante patate e un altro era la “francesina” ovvero il lessò rifatto con le cipolle. Erano buonissimi e a volte migliori della pietanza primitiva.

Allora per chiudere in maniera più leggera questo discorso, forse un po’ pedante, vi regalo una ricetta, anche qui, per un dolce ... fatto però con un avanzo particolare.

Il Panzuppettone

(Ovvero: Come smaltire il panettone che sta per scadere)

Questa è una ricetta, che non è una ricetta, ma un modo di riciclare gli avanzi, che è da sempre una vera e propria filosofia della cucina toscana.

Il dolce che ne deriva è, in un certo senso, il parallelo dolce della minestra di cavolo, che rappresenta un vero caposaldo della gastronomia toscana.

Non ci sono dosi o ingredienti, ne quantità specifiche; ogni volta il dolce verrà un po’ diverso a seconda delle cose disponibili, ma sarà sempre ugualmente buono.

Si descrive qui di seguito una versione tipica citando nel contempo alcune possibili varianti:

occorre un panettone, rigorosamente avanzato a Natale o una colomba avanzata a Pasqua, comunque

uno di quei dolci confezionati nelle scatole di cartone, che per mesi fanno parte dell’arredamento delle nostre case, fino a quando qualcuno non guarda la data di scadenza e si accorge che ormai siamo vicini...; ma aprirlo e mangiarlo così com’è mette tristezza solo il pensiero, perché ormai il tutto è già un po’ duro e poi ... il panettone a maggio o la colomba ad agosto davvero non si sa come tirarli giù e allora si può fare così:

Si taglia a fettine il panettone.

Si fa una bella crema pasticcera.

Si fa anche una buona quantità di cioccolato liquida. Si può anche montare un po’ di panna.

Si spezzetta una tavoletta di cioccolato fondente.

Si prende una bella zuppiera o una pirofila rettangolare a bordi un po’ alti.

Si bagna appena il panettone in un liquore dolce (alkermes, vinsanto, marsala)

*Si mette uno strato di crema in fondo al recipiente
Si stendono le fette di panettone*

Un altro strato di crema o di cioccolato o di panna

Un altro strato di fette di panettone magari bagnate in un altro sapore

Ogni tanto spargere una pioggia di pezzetti di cioccolato fondente

Un altro strato di crema

E così di seguito finché non sono terminate le munizioni

Bisogna mettere tutto in frigorifero e servirlo dopo un po’, anche un paio di giorni

È un dolce da mangiare al cucchiaino, se non ci mettiamo molto liquore piacerà anche ai bambini e poi è molto buono, ma anche molto bugiardo, perché, se presentato a dovere, nessuno si accorgerà che è stato fatto con quel brutto panettone che era rimasto per mesi sul mobile del tinello.

PITINGHI