

Scritto da Maurizio Artusi  
Venerdì 18 Marzo 2016 00:10

---



Quella che segue è la prefazione che **Concetta Bruno**, Presidente dell'associazione **ComeUnaMarea Onlus**, mi ha invitato a scrivere per il libro **"I Cuochi Ricicloni, Ricette Sostenibili da Giocare in Cucina"** (Edizioni Offset Studio) sull'argomento del food recycle. Il manuale del riciclo e della buona cucina è scaturito da un progetto innovativo nel campo della comunicazione culinaria per i bambini dai 6 ai 14 anni. Il concept, originariamente creato in occasione della giornata SERR 2015 - Settimana Europea sulla Riduzione dei Rifiuti - è stato ampliato in modo tale da offrire un piccolo manuale creativo con utili informazioni su nutrizione, stagionalità degli alimenti, dieta mediterranea e contro lo spreco alimentare. Inoltre, il manuale propone un percorso di ricette, dagli antipasti ai dolci, in cui utilizzare parti degli alimenti che solitamente ed erroneamente vengono cestinati. Grafica, illustrazioni e linguaggio utilizzati sono interamente orientati ai piccoli fruitori, destinatari del libro, i quali potranno divertirsi in cucina con parenti, nonni ed amici, facendosi essi stessi promotori della buona e sana cucina.



Il libro è stato presentato ufficialmente il **17 Marzo 2016** alle ore 17, presso il **Mondadori Multicenter di Palermo**, durante un incontro che ho personalmente condotto insieme alla già citata **Concetta Bruno**, il Maestro di Cucina e Pastry Chef **Salvatore Cappello**, lo Chef **Gioacchino Sensale**, Maestro di Cucina e assistente presso l'IPSSEOA Mursia, il nutrizionista **Massimiliano Avila**, la responsabile del progetto **Elisabetta Costantino** e l'illustratore e creatore del concept grafico **Andrea De Luca**. La stampa del libro è stata realizzata grazie alla disponibilità della **Tipografia De Luca** e della **Offset Edizioni di Angelo Serraino** di Palermo. Una parte dei proventi del libro sarà devoluta a favore delle donne haitiane per l'acquisto di un essiccatore per la farina di manioca. Il libro è disponibile subito presso l'associazione **ComeUnaMarea Onlus** (tel. 091-2738624 [come1marea@libero.it](mailto:come1marea@libero.it)), su [EBay.it](http://EBay.it) e presto anche su [Amazon.it](http://Amazon.it). Buona lettura.

### Prefazione de "I Cuochi Ricicloni"



Mi occupo di enogastronomia da sempre, ma in modo più approfondito dal 2002 e dal 2009 ne scrivo sul mio sito web **CucinArtusi.it**, svolgendo la mia attività di promozione degli alimenti siciliani di qualità. Come ho cominciato? Aprendo il frigorifero e cercando di mettere armonicamente assieme quello che trovavo: chi tra di voi, appassionato di fornelli, non ha almeno una volta preparato il cosiddetto "grattò", termine sicilianizzato derivante dal più nobile corrispondente francese "gateau", grazie ad un po' di economiche patate? Ecco un modo intelligente per poter riutilizzare tutto ciò che si trova, anche se a volte non è più freschissimo!

E' questa l'immagine che ha attraversato la mia mente quando mi hanno proposto di scrivere questa prefazione, sicuramente non perchè avessi meriti speciali sull'argomento, in fin dei conti noi meridionali l'abbiamo nel sangue il riciclo degli alimenti, ma più probabilmente mi piace pensare che me lo abbiano proposto per la passione che mostro quando scrivo e mi occupo di enogastronomia.

Tornando sull'argomento, le ricette tradizionali del nostro Sud sono piene zeppe di esempi che potrebbero ben figurare in questa pubblicazione, dopo il "grattò" potrei menzionare alcune versioni di "brociolone" o "polpettone" che dir si voglia, e si potrebbe continuare a lungo citando tanti altri piatti.

## Il riciclo in cucina e l'arte di mangiar bene

Scritto da Maurizio Artusi

Venerdì 18 Marzo 2016 00:10

---

In sostanza, voglio far capire al lettore, che questa pubblicazione non vuole e non deve essere solo un ricettario, ma un pratico ausilio che affonda le sue radici nella vita di tutti i giorni, almeno di coloro che si dilettono ai fornelli. Infatti, esso è ricco di utili informazioni e tabelle che ci possono dare una mano a capire come alimentarci meglio e riciclare autonomamente, fornendoci idee e strumenti per poter creare le nostre nuove ricette riciclone. Questo connubio tra ricette e consigli pratici, mi ricorda un ben più blasonato e conosciuto libro, pubblicato a Firenze nel 1891 da **Pellegrino Artusi**, si tratta de "La scienza in cucina e l'arte di mangiar bene", anch'esso toccava l'argomento del riutilizzo in cucina e dava consigli pratici ai novelli cuochi proprio come se fosse un manuale, quindi, parafrasandolo, "**I cuochi ricicloni**" potrebbe addirittura diventare, perchè no, "**Il riciclo in cucina e l'arte di mangiar bene**".

"**I cuochi ricicloni**" si rivolge ai ragazzi dai 6 ai 14 anni, un'età in cui è più facile apprendere. A loro io raccomando di iniziare sin da adesso ad approfondire il proprio cibo perchè capire non è mai una perdita di tempo, se poi l'argomento è ciò che utilizziamo per alimentarci, è ancora più importante conoscerlo a fondo, poichè da esso dipende la nostra salute, prima da ragazzi e poi da adulti. Non abbiate timore della materia trattata in queste pagine, lo staff che lo ha ideato l'ha esposta in modo chiaro e comprensibile a tutti, affrontando argomenti importanti come se fossero dei giochi, ed in effetti i giochi ci sono davvero!

Ai genitori, invece, in questo caso indispensabili "partner" dei giovani cuochi ricicloni, chiedo di promuovere il libro e di assistere i propri figli in cucina, nonchè di impiegare qualche minuto del proprio tempo per riflettere sugli alimenti che acquistano e che poi portano in tavola; ebbene, troppo spesso ci scordiamo di stagionalità e genuinità, inoltre, troppo cibo finisce nella spazzatura solo perchè è facile comprarne di "fresco": una pratica che viene agevolata dal consumismo e dalla cronica mancanza di tempo che oggi ci perseguita. Su queste cattive abitudini siamo tutti d'accordo, ma in pratica non facciamo nulla per cambiarle, stavolta però, grazie ai nostri figli, potremmo cogliere l'occasione per pensare non solo ad un minor spreco, ma soprattutto a migliorare la nostra salute di oggi e di domani, adottando un'alimentazione più sana per noi e per i nostri cari. In questo, la lettura della presente pubblicazione, vi darà sicuramente un grande aiuto.

Ne "**I cuochi ricicloni**" si parla anche dell'onnipresente "**dieta mediterranea**", saggia abitudine da introdurre nella nostra alimentazione, ma su di essa mi preme precisare qualcosa che puntualmente si trascura. Il **W.C.R.F.** (World Cancer Research Fund) e l'Istituto Tumori di Milano, giusto per citare due importanti enti di ricerca medica, hanno emanato le direttive sull'alimentazione da impiegare come strumento di prevenzione dei tumori: in dettaglio, essi consigliano una "dieta mediterranea", cercando di mantenere basso l'indice glicemico dei cibi, cioè quell'indicatore che misura la velocità di assorbimento di carboidrati e zuccheri semplici da parte del nostro organismo, attuabile scegliendo alimenti poco raffinati. Alla luce di queste autorevoli direttive, devo rettificare la comune "**dieta mediterranea**", proponendone una versione con alimenti quanto più grezzi possibile, riferendomi principalmente a cereali e legumi, purtroppo oggi molto difficili da trovare al "naturale". Pertanto, si dovranno evitare le farine raffinate, sostituendole con quelle molite a pietra, preferire orzo, farro ed altri cereali e legumi nella versione non perlata e non decorticata, quindi con la parte esterna del chicco intatta e così via. Infine, se è vero che "noi siamo quel che mangiamo", lo stesso concetto dovrà essere applicato alle carni e i prodotti derivati del mondo animale, scegliendo quelli con un'alimentazione più naturale possibile. Solo così si potrà rispettare la vera dieta mediterranea, quella che ha preservato da tante malattie moderne i nostri avi.

Infine, considerando il quartiere della città di Palermo in cui questo progetto si è sviluppato, coinvolgendo scuole che vivono intensamente un ambiente ad alto tasso di multiculturalità, esso potrebbe tramutarsi non solo in un bel gioco, ma anche in un'occasione per riciclare "diversamente", facilitando lo scambio di saperi e di sapori fra le cucine dei popoli di Sicilia.

moocasa\_albumid=6263154765107981921