

La nostra proposta

«Pasqua a KM 0»

Sostenibilità e ricchezza del nostro territorio senza tralasciare il gusto.

Mercoledì 31 marzo

Dalle 19.00 alle 22.00

Fr. 92.-

Iscriviti subito!

091 821 71 50

www.scuola-club.ch

Il gusto della sostenibilità

Formazione - In cucina con consapevolezza alla Scuola Club di Migros Ticino

/ 22.03.2021

Si parla tanto di sostenibilità, e a ragione. Poiché è urgente cambiare il nostro modello di sviluppo. Ma da dove partire? È possibile avviare una trasformazione così ambiziosa dalle nostre abitudini quotidiane, dalla cucina, ad esempio?

Lo abbiamo chiesto a Giovanni Guidicelli, cuoco specializzato in dietetica e formatore nel percorso Coach in Nutrizione alla Scuola Club di Migros Ticino. «Certo che è possibile. Occorre prendere coscienza che ognuno di noi ha almeno tre volte al giorno la possibilità di scegliere cosa mangiare. Se educiamo le giovani generazioni a essere rispettose dell'ambiente attraverso esempi concreti - ad esempio dimostrando che a febbraio è meglio mangiare una mela svizzera piuttosto che fragole provenienti dall'altra parte del globo - diventa più facile diventare consapevoli del problema e agire con convinzione».

La cucina è sostenibile quando viene rispettata la piramide alimentare: mangiare tutti gli alimenti nelle giuste proporzioni scegliendoli il più vicino possibile al territorio, così da rafforzare anche la sostenibilità economica del prodotto. Continua Guidicelli: «Se conosciamo la storia del cibo diventa più facile valorizzarlo. Le abitudini non devono cambiare totalmente, ma certamente occorre responsabilizzarsi e definire obiettivi chiari, realizzabili e mantenibili nel tempo. Mangiare è un piacere che viene amplificato quando si rispettano ambiente, animali, territorio senza dimenticare gli operatori che lavorano su tutta la filiera!».

La sensibilità rispetto a questi temi è crescente. Cosa ci aspetta? Cambierà il modo di pensare e vivere il food e la cucina? Secondo Guidicelli, nella nostra società viviamo una situazione contraddittoria da cui occorre uscire: ogni «capriccio» può essere accontentato, mentre l'obesità è sempre più in aumento. «Per fortuna, dopo l'exasperazione ci può essere un cambiamento e questo lo vediamo nel nostro territorio ticinese dove molti ristoranti fungono da vettori nella cucina sostenibile coinvolgendo anche noi singoli individui. Questo grazie alla dimostrazione che la cucina sana, di stagione, senza sprechi e con prodotti freschi è trendy!».

Con la proposta dei percorsi formativi Coach in Nutrizione e Cucina a Kilometro Zero, la Scuola Club di Migros Ticino fa la sua parte nel promuovere la sostenibilità. Qui Giovanni è protagonista di successo: «Trovo molto importante dimostrare nella pratica l'importanza di non stravolgere il gusto di un alimento, lavorandolo il meno possibile, utilizzando i giusti metodi di cottura, conservandolo nella giusta maniera. Durante i corsi propongo alcune strategie per evitare di assumere troppe calorie ma nel contempo gustarsi un buon piatto senza restrizioni. Per esempio, utilizzando besciamelle senza burro, riducendo il sale e utilizzando le erbe aromatiche. Propongo inoltre alternative alla carne con i giusti abbinamenti che soddisfino il palato e il corpo. Vedo una crescente curiosità verso la sana alimentazione e nei miei corsi è forte la volontà di imparare divertendosi con un gruppo di amici o colleghi. Mi capita di incontrare persone rimaste sole che vogliono imparare a cucinare in modo maggiormente variato ed equilibrato».

Ogni cambiamento non è mai semplice, ma scegliere un'alimentazione sostenibile ha tante e buone motivazioni. Giovanni lo conferma: «Quando ci rendiamo conto che alimentarsi in modo sostenibile non ci toglie nulla ma, anzi, consumiamo alimenti vicini a casa nostra, partecipiamo al rilancio dell'economia locale, risparmiamo soldi da poter utilizzare per prodotti di qualità, evitiamo trasporti inutili e aiutiamo a salvaguardare la biodiversità, allora tutto diventa più facile». Parola di cuoco.