



ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA

FONDATA DA ORIO VERGANI NEL 1953
ISTITUZIONE CULTURALE DELLA REPUBBLICA ITALIANA

COMUNICATO STAMPA

SPENDERE LA META' CON LE RICETTE TRADIZIONALI ECCO I CONSIGLI DELL'ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA PER LA TAVOLA DI NATALE

Una famiglia di 6 persone, grazie ai consigli e alle ricette(www.accademiaitalianacucina.it) dell'AIC con poco più di 65 euro per la cena di magro della vigilia e circa 100 euro per il cenone di Capodanno, quest'anno potrà conciliare gusto e risparmio.

Un menu che fa venire l'acquolina in bocca, all'insegna della tradizione regionale dimenticata... Spaghetti con molliche di pane e acciughe. Pasta e ceci. Una inedita lasagna vegetale, ma anche un saporito stoccafisso e la classica anguilla marinata. Senza dimenticare cotechino e lenticchie.

Una cosa è certa: a Natale e a Capodanno sono banditi gli sprechi. Visto che in genere il 20% di quello che cuciniamo nei giorni di festa finisce nella spazzatura.

Un Natale all'insegna **delle ricette tradizionali ma anche del risparmio**. Secondo l'**Accademia Italiana della Cucina** è possibile. Anzi, doveroso. Per questo ha deciso di mettere a disposizione – sul proprio sito Internet **www.accademiaitalianacucina.it** – una **serie di consigli e ricette che cercano di conciliare gusto, rispetto della tradizione e necessità di contenere le spese**. In vista di un Natale che si annuncia all'insegna di ulteriori aumenti delle materie prime e quindi anche di una inevitabile contrazione dei consumi.

A conti fatti, rispetto alle stime elaborate da Federconsumatori e Confesercenti, **con qualche piccola attenzione che nulla toglie al piacere di stare a tavola, si riesce a risparmiare quasi la metà**.

Riportando le previsioni di spesa per una famiglia di circa 6 persone a circa **65 euro complessivi (contro i circa 110 – 150 euro stimati dalle associazioni dei consumatori)** per la cena della vigilia e a circa **100 euro (contro i 150 – 190 euro)** per quello di Capodanno.

*“Il primo consiglio – spiega **Giuseppe Dell’Osso, Presidente dell’Accademia Italiana della Cucina** - consiste nell’attingere all’enorme bacino di ricette, cosiddette umili, della tradizione evitando in particolare tutto ciò che è moda e standardizzazione. Se per la cena di magro della vigilia tutti comprano le stesse cose – spigole, orate, scampi, gamberoni imperiali – non ci vuole molto a capire che il loro prezzo salirà alle stelle. E la qualità, pur di rispondere alla richiesta, non sempre resterà ai massimi livelli... Basta quindi scegliere con maggiore originalità, puntando magari su un pesce ottimo come lo stoccafisso o gustoso come le acciughe, per evitare di favorire l’impennata dei prezzi. Senza considerare il piacere di riscoprire ricette autentiche, tradizionali, che magari nel corso dell’anno non si ha tempo di interpretare e godere”.*

La seconda parola d'ordine per questo Natale è **lotta agli sprechi**: *“va bene – aggiunge Giuseppe dell’Osso - l’idea di mangiare all’insegna dell’abbondanza e del piacere di stare in tavola.... Ci mancherebbe altro. Ma che bisogno c’è di cucinare decine di portate nella stessa quantità che prepareremmo se quello fosse un piatto unico? Pesate. In queste giornate **in media si getta via – ed è davvero un peccato – il 20% di quello che si cucina.** Oltre a ridurre i quantitativi di cibo è bene anche evitare di eccedere con quegli alimenti che si deteriorano facilmente...”*.

Ma che cosa finisce più frequentemente nella spazzatura, dopo i luculliani pasti natalizi? L’Accademia Italiana della Cucina ricorda una curiosa classifica che vede in testa – con circa il **30% del totale degli sprechi – alcuni antipasti** (affettati, alici, sardine, insalata russa, paté), seguito - con il **23% del totale – dai dolci** (panettone, pandoro, veneziana) e – per una quota pari al 22% - da alcuni **contorni** (insalata, patate al forno, lenticchie, spinaci).

Seguono il **pesce** - con il 18% - e alcuni **secondi di carne** (zampone, arrosti vari) con il 17%. All’ultimo posto – quota pari al 10% - anche per la posizione privilegiata nel menu degli italiani, i **primi** (soprattutto i ravioli).

LA CENA DELLA VIGILIA, MANGIARE DI MAGRO SENZA DIMENTICARE IL GUSTO

Se passiamo a scorrere il menu “tradizione e risparmio” proposto dall’AIC, ecco che vediamo scorrere piatti che fanno venire l’acquolina in bocca e non svuotano il portafoglio. Che profumano di ricordi e di tradizione regionale...

Dagli **spaghetti con molliche di pane ed acciughe** – omaggio alla migliore e semplice Sicilia gastronomica - alla Puglia della classica **pasta e ceci**, dallo stoccafisso con patate, e qui sconfiniamo verso il litorale pisano, al **fritto vegetale**, che impera sulle tavole del Lazio.

Ma c’è anche la napoletana **insalata di rinforzo**, per finire, senza farsi mancare niente, con **frutta, dolci, vino e spumante**.

Un menu di soddisfazione che costa poco più di 10-12 euro a persona.

Una cucina – deliziosamente povera - dove regna incontrastato il pesce azzurro, alimento che unisce al piacere del gusto un’elevata qualità nutrizionale.

“Oggi la cucina del pesce – afferma il Presidente Giuseppe Dell’Osso, - sta vivendo, in Italia, un momento favorevole. In particolare stiamo assistendo a una riscoperta del pesce azzurro, di cui abbondano i nostri mari, un tempo riservato alla cosiddetta cucina povera. Questa è una tendenza che va favorita e incoraggiata soprattutto in vista delle festività natalizie quando il pesce diventa un alimento simbolo. In questi giorni si accentua a dismisura la situazione che vede un Paese come il nostro disporre di ben 266 specie di pesci e molluschi, mentre i consumi si concentrano per l’80-90% attorno a una ventina di specie, che tutti chiedono e che quindi continuano ad aumentare di prezzo o a dover essere allevate... Negli ultimi anni si è poi registrato sulle tavole natalizie l’ingresso di pesci “nobili” e costosi che nulla hanno a che vedere con la tradizione. È il caso del salmone o meglio ancora di astici e aragoste ”.

CENONE DI CAPODANNO, PROVATE LA LASAGNA VEGETALE E UN OTTIMO CAPPONE

Per il **Capodanno**, invece, accanto a caposaldi della tradizione come l’**anguilla marinata**, i **tortellini in brodo** e il **cappone**, l’AIC consiglia una insolita ma gustosissima **lasagna vegetale** in linea con l’obiettivo – che è anche una tendenza in corso - di recuperare la sana cucina dell’orto. Completano il menu i **classici cotechino e lenticchie** – ma anche dei raffinati **crostini di fegatini - e gli immancabili pandoro e panettone**.

Il tutto abbinato a **vini rigorosamente IGT** (“sono buoni e costano meno”) e **spumanti nostrani** (“senza inutili, e costosi, sconfinamenti all’estero”).

Ed ecco che il menu di Capodanno assume, per una intera famiglia, una dimensione più accettabile, senza tuttavia perdere di qualità e gusto: rimanendo fermi a **una spesa di circa 17 euro a persona**.

Feste di Natale all’insegna dei profumi dell’orto, dunque. **Dai ceci alle patate, dai fiori di zucca agli spinaci, senza dimenticare la cicoria, la bieta, le lenticchie e le olive:** sono numerosi gli ortaggi e

i legumi che l'AIC ha pensato di inserire nei menu proposti. Ma il piatto che più di tutti fa tendenza nelle scelte alimentari delle prossime festività è **proprio la lasagna vegetale: novità assoluta della Cena di Capodanno**. Gusto, leggerezza, equilibrio: insomma, ha tutte le doti per diventare uno dei must di queste festività a tavola.

“La civiltà contadina nel nostro paese ha radici millenarie e da sempre l’orto vicino alla casa ha costituito una fonte di risorse alimentari - afferma Giuseppe Dell’Osso. Le erbe, i legumi, i bulbi, le radici, gli ortaggi da frutto, da fiore e da fusto coltivati negli orti, vere dispense a cielo aperto, continuano ancora oggi ad impreziosire, con le loro indispensabili caratteristiche molte preparazioni gastronomiche natalizie, costituendo anche una fonte non indifferente di risparmio”.

NATALE 2007: I MENU “TRADIZIONE E RISPARMIO” DELL’ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA

Menu cena di magro del 24 dicembre, (ovvero cucina penitenziale)

Primi

Spaghetti con molliche di pane e acciughe o Ravioli di ricotta e erbe
Pasta e ceci

Secondi

Stoccafisso con patate o Capitone arrosto
Fritto vegetale

Contorni

Insalata di Natale o Spinaci saltati
Patate al forno

Frutta

Frutta di stagione

Dolce

Pandoro e Panettone

Vini

Vino bianco IGT
Spumante italiano

- Stima AIC spesa per famiglia di 6 persone: 67,00

Menu Cenone di Capodanno

Antipasti

Crostini di fegatini

Anguilla marinata

Primi

Tortellini in brodo o Agnolotti al sugo d'arrosto

Lasagna vegetale

Secondi

Cappone lessso con salsa verde o Tacchino arrosto
Zampone o cotechino

Contorni

Lenticchie stufate
Purè di patate

Dolci

Pandoro e Panettone
Frutta secca

Vini

Vino bianco/rosso IGT
Spumante Italiano

- Stima AIC spesa per famiglia di 6 persone: 102,00

Ufficio stampa AIC – Accademia Italiana della Cucina
INC – Istituto Nazionale per la Comunicazione

Simone Ranaldi

06 44160883 335 5208289

s.ranaldi@inc-comunicazione.it