

Mangia sostenibile e salverai il mondo

in Personaggi e Luoghi, Vino, studi, news, gossip

0

Mangia sostenibile e salverai il mondo

◇ Il libro di Antonella Lomonaco comincia con queste parole di Papa Francesco

Est modus in Rebus Antonella Lomonaco

Di Donatella Cinelli Colombini

“Est Modus in rebus” (Ibiskos Ulivieri pp. 167 18€) di Antonella Lomonaco è il ricettario che insegna a cambiare le nostre abitudini e la nostra vita.

Inizia e finisce con un appello a tralasciare il superfluo a favore del necessario sviluppando la critica di Erich Fromm alla civiltà consumistica: dominata da un desiderio di possedere mentre l'essere nasce dalla ricerca di valori interiori che orientano la vita al rispetto della natura, del prossimo e del mondo che ci circonda.

LE RICETTE 4.0 LA MODERNITA' DEL RIUSO FATTO NEI SECOLI PASSATI

Il concetto ispiratore di questo ricettario è il riuso, cioè la cucina 4.0 dove niente viene sprecato.

Una rivoluzione sostenibile che parte dal basso. Dalla constatazione che sprechiamo un terzo del cibo prodotto, mentre una parte dell'umanità muore di fame.

Ed ecco che le polpette diventano la bandiera di un nuovo modo di mangiare. Sapevate che negli Stati Uniti il 9 marzo è il National Meatballs Day? Le polpette sono un patrimonio dell'umanità perché esistono ovunque. Hanno il sapore della nostalgia, della nonna che non buttava mai via niente. Nel ricettario di Antonella Lomonaco le polpette della nonna sono seguite da quelle di Pellegrino Artusi, dai canederli, i mondeghili, le pallotte cacio e ova, quelle di pesce alla siciliana, per finire con le polpette di melanzane calabresi.

POLPETTE, PANE, RISO, CACIO ... ANTONELLA LOMONACO INSEGNA A NON BUTTARE

Dopo le polpette è la volta del pane e Antonella Lomonaco ci mostra come anche Gesù abbia fatto recuperare le pagnotte avanzate dopo la miracolosa moltiplicazione dei pani e dei pesci. Seguono le ricette della panzanella, del pancotto, dei passatelli in brodo, dei bucatini con le briciole e della torta di pane. Tanti modi per recuperare persino il pane secco.

"Riso amaro", un film del 1949 che denuncia la spaventosa vita delle mondine, diventa il titolo del capitolo dedicato alle ricette povere di riso. La descrizione continua intercalando commenti, piatti poverissimi e preparazioni dove il recupero degli avanzi ha una tradizione estera come la francese Quiche Lorraine o l'inglese chicken pie.

Ci sono anch'io nel libro “Est modus in rebus”, con la storia della mia cantina di Brunello, Casato Prime Donne. Non lo merito ma mi ha fatto piacere. Ci sono chicche di storia come l'origine della parola desco o i tovaglioli dei pranzi medioevali che ogni invitato portava da casa. Comprate questo ricettario perché vi aiuterà a riempire la vostra tavola di piatti buonissimi e riciclabili, ma anche di storie meravigliose.

Mangia sostenibile e salverai il mondo



Mangia sostenibile e salverai il mondo



ANTONELLA LOMONACO

EST MODUS IN REBUS

*Viaggio alla riscoperta della sobrietà
&
della filosofia del riuso in cucina*

