

LA QUARANTENA HA UN ALTRO SAPORE

L'obbligo di restare isolati ha cambiato le **abitudini alimentari** degli italiani. Dalla passione per i dolci alla riscoperta del pane fatto in casa, un nutrizionista spiega a *Grazia* come si sta evolvendo il nostro rapporto con il cibo

di **ENRICA BROCARDO**

9



L'IMPREDITRICE DIGITALE CHIARA FERRAGNI, 32 ANNI, CON UNA CROSTATATA FATTA IN CASA.

Su internet, il motore di ricerca Google rivela, in questi giorni, una crescita nelle ricerche dei termini “lievito” e “lievito di birra”. È l'ennesima conferma di una tendenza registrata dagli studi sulle abitudini alimentari degli italiani in tempi di coronavirus. Una spesa di guerra, la definisce Coldiretti, che segnala un aumento negli acquisti di alimenti da dispensa: in cima ci sono farine e legumi secchi, cresciuti dell'83 per cento. «Con un andamento che cambia a ondate, a seconda delle notizie sulla diffusione del Covid-19 e sui provvedimenti per contenerlo», osserva Lorenzo Bazzana, responsabile economico Coldiretti. **Secondo altri dati dell'Istituto Nielsen, sale del 34 per cento il consumo del latte a lunga conservazione, della metà quello di uova, quasi raddoppia l'uso del burro e così via. È l'effetto “resto a casa”:** molti si organizzano anche per l'aperitivo casalingo, con vino, birra, affettati. Mentre, sul fronte nervosismo, si segnala un aumento di oltre il 70 per cento nella vendita di camomilla.

«PARTIAMO DA UN DATO POSITIVO», DICE ANTONIO GALATÀ, PRESIDENTE DELL'ASSOCIAZIONE ITALIANA NUTRIZIONISTI IN CUCINA. «Al posto della merendina confezionata, si è tornati al ciambellone fatto in casa. Invece di un caffè al bar, si fa colazione a tavola e gli orari dei pasti sono più regolari».

E a fronte del calo dei prodotti da rosticceria e take away, **quasi una famiglia su tre è tornata a preparare dolci, pane e pasta ed è cresciuto l'acquisto di frutta e verdura.** «Anche se la maggior parte si orienta su mele e arance, che durano più a lungo, piuttosto che, per esempio, sulle fragole che sono di stagione», osserva Bazzana. E aggiunge: «Oggi, più che mai, dobbiamo aiutare i prodotti italiani. Se non trovate la mozzarella nostrana, comprate una ricotta, basta che sia italiana». Un appello, secondo l'istituto Ixè, già raccolto da otto consumatori su dieci.

UN'ALTRA BUONA NOTIZIA È CHE SI CONTINUA A MANGIARE PESCE. «Soprattutto da forno perché si tende a cucinare per tutta la famiglia», dice Raffaele Viggiani, presidente di Assoittici. Sono tornati a essere un punto di riferimento le pescherie, come i piccoli negozi di quartiere e forse, nelle prossime settimane, anche gli ambulanti, per i quali, in Lombardia, è arrivato il via libera per la consegna a domicilio.

Ma esistono indicazioni alimentari specifiche? «Il mio consiglio, dice Galatà, «è di acquistare in quantità piccole, soprattutto le verdure sarebbe meglio consumarle in giornata». Quanto alle difese immunitarie: «Fondamentali sono pesce azzurro e noci per gli acidi grassi Omega 3, una spremuta di arance o un estratto di verdura, per esempio sedano, pomodoro, peperone e una mela, per la vitamina C, yogurt e crauti fermentati, perché contengono microrganismi che aiutano l'intestino», dice il nutrizionista. «Ed è importante esporsi al sole, anche alla finestra: la vitamina D viene sintetizzata grazie alla luce», spiega Galatà. «Attenzione, infine, alla cottura: bollite le verdure in poca acqua, che potete anche riutilizzare per la pasta, mentre carne e pesce è meglio prepararli in umido. E per riattivare il metabolismo, consiglio 20 grammi di frutta secca un'ora dopo la colazione e un'ora dopo il pranzo. Serve anche a ridurre i processi infiammatori, che indeboliscono l'organismo». ■

© RIPRODUZIONE RISERVATA