

DONNE MODERNE

così insegno ai bambini a diventare veri MasterChef

Rosie Boycott, consigliere del sindaco di Londra per le politiche alimentari, è appena stata nella Milano di Expo per raccontare come dare valore al cibo (e non sprecarlo). Il primo passo? Lezioni di cucina a scuola

di MAURIZIO DALLA PALMA scrivigli a attualita@mondadori.it

Una signora inglese che si fa fotografare nel suo orto con in mano carciofi, uova e perfino un maialino. Così ama presentarsi Rosie Boycott, 64 anni, ex direttore di importanti giornali britannici e oggi consigliere del sindaco di Londra per le strategie alimentari. Spetta a lei studiare i problemi legati al cibo e suggerire le soluzioni: dall'educazione dei giovani alla produzione di ortaggi a chilometro zero. È appena stata nella Milano dell'Expo, per dare il suo contributo alla città che il 16 ottobre, nella Giornata mondiale dell'alimentazione, vuole firmare lo Urban Food Policy Pact, un patto con altre 40 metropoli del Pianeta per ridurre gli sprechi nelle aree urbane e migliorare la qualità di quello che mangiamo. Ma lady Boycott non è solo questo: nelle sue risposte ci sono i riflessi di una vita straordinaria.

Lei è responsabile del London Food Board, un gruppo di esperti di politiche alimentari. Che consigli ha dato al sindaco? «Il nostro compito principale è far capire ai cittadini che il cibo è qualcosa di speciale, a cui bisogna dare grande valore. Dal suo cattivo uso derivano problemi di salute di ogni tipo. Come l'obesità e il diabete, che nel Regno Unito fanno più vittime del fumo. Da consulente, propongo al sindaco iniziative per far sì che gli 8 milioni di abitanti della città abbiano accesso ad alimenti sani, genuini e a prezzi ragionevoli. Al momento, i prodotti che si trovano dappertutto sono gli snack pieni di grassi e di zuccheri inutili. Le persone meno benestanti si possono permettere solo questo "junk food", il cibo spazzatura». **Come si spinge la gente a mangiare sano?** «Si parte dalle scuole: un bambino che impara a dare valore al cibo sarà

*Negli anni '70
invitavo le mogli ad
abbandonare i
fornelli. Sbagliavo:
devono preparare
piatti sani insieme
ai loro mariti*

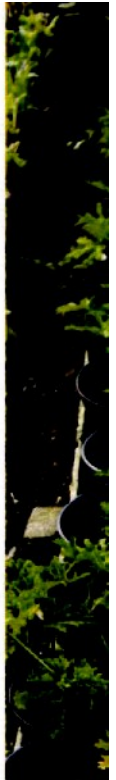
un adulto che mangia meglio, riduce gli sprechi e ricicla i rifiuti. Facciamo lezioni di cucina in classe e insegniamo ai ragazzi a preparare un pasto. È importante che lo facciano sia le femmine sia i maschi. Negli anni '70, quando ho fondato la prima rivista femminista inglese, *Spare Rib* (in italiano si può tradurre come "costola d'Adamo", ndr), sostenevo che le donne dovessero abbandonare i fornelli. Sembrava un passo necessario per sfuggire al dominio degli uomini. Ma sbagliavo: sarebbe bene rimanere in cucina, insieme ai nostri partner, per preparare piatti sani».

Quali errori commettiamo più spesso? «Abbiamo la cattiva abitudine di fare tante pause durante la giornata per mangiare uno snack o bere una bibita. Spuntini che danneggiano la salute. Dovremmo invece limitarci a 3 pasti al giorno e consumarli solo quando ci mettiamo seduti a tavola. I nostri nonni si comportavano così ed erano magri. Noi esageriamo in tutto: entriamo al supermercato e riempiamo il carrello con offerte 3 per 2, alimenti che non ci servono e che alla fine buttiamo via».

Come ridurre gli sprechi in casa? «Il primo passo è vedere cosa rimane nel piatto a fine pasto.

Lasciamo metà della carne? Abbiamo preparato troppe verdure? La prossima volta possiamo cucinare porzioni più piccole. Abbiamo fatto questo esperimento nelle mense pubbliche della Croce Rossa, dove paradossalmente si spreca molto cibo. E il risultato è che ora si servono pranzi più completi e ci sono meno avanzi». **Lei ha partecipato come concorrente a MasterChef UK: i reality di cucina possono contribuire alla sua battaglia?** «Non credo. In tv si propongono piatti che pochi di noi possono realizzare. Sono show da vedere seduti sul divano».

Gli orti che stanno riempiendo le città sono una moda? «No, servono a educare gli abitanti. A Londra, in pochi anni, sono comparse 2.500 aree coltivate a ortaggi: è cibo sano e a prezzi contenuti».





Rosie Boycott, 64 anni, è stata il primo direttore donna di un quotidiano britannico, *The Independent*. E ha partecipato ai reality di cucina *Hell's Kitchen* e *MasterChef*.

Ma possiamo mangiare i prodotti cresciuti nelle città inquinate? Sono sicuri? «Se vengono lavati e sbucciati, non c'è nessun problema, io lo faccio. Naturalmente non si possono coltivare la lattuga, i pomodori, i fagioli nelle vie più trafficate. E per gli orti, bisogna scegliere terreni che non siano stati contaminati da sostanze inquinanti: ce ne sono più di quanti pensiamo».

Lavorando la terra nelle aree urbane cambieremo l'economia? «Difficile. Penso che il vero significato degli orti in città sia quello di insegnarci ad avere più attenzione per il cibo e di spingerci a sposare abitudini alimentari migliori. Ma è anche possibile che una famiglia risparmi, e non poco: l'obiettivo a Londra è quello di produrre fino al 20% degli ortaggi e della verdura che mangiamo».

Lei coltiva l'orto? «In città non posso più, da quando mi sono trasferita in una casa più piccola. Però ho una fattoria in campagna, e lì mi scatenò. Deve sapere che mio papà era un giardiniere bravissimo e con lui, da bambina, coltivavo frutta e ortaggi. Raccoglievamo anche il miele: ricordo che infilavo una tuta protettiva per mettere le mani nell'alveare. Mi dispiace solo non avere, nel clima freddo e umido del mio Paese, l'avocado, il mio frutto preferito».

In Francia il ministro Ségolène Royal ha invitato a boicottare la Nutella (salvo poi cambiare idea)... «So dove vuole arrivare. Sì, sono una lontana nipote di Charles Boycott, l'imprenditore agricolo che nel 1880 è stato il primo al mondo a subire dai suoi contadini un "boicottaggio": non erano soddisfatti delle condizioni di lavoro e iniziarono a togliergli il saluto, a non collaborare, a non eseguire le riparazioni... La parola ora esiste in tutte le lingue del pianeta, cinese compreso. Ma i governi non dovrebbero "boicottare" gli alimenti. Semmai possono alzare le tasse sul cibo ipercalorico, per limitarne il consumo a pochi momenti. Saremmo più sani e, credo, più felici».