

LA SAPORITA

Evitiamo gli sprechi

Il concetto di salute alimentare è sempre più strettamente connesso a quello di sostenibilità ambientale. Si tratta di un tema ampio e complesso, ma che presenta anche aspetti concreti in grado di coinvolgerci direttamente.

Uno di questi è lo **spreco alimentare**, un fenomeno sul quale possiamo incidere in modo significativo con comportamenti quotidiani. Secondo i dati FAO del 2021, ogni anno nel mondo vengono gettate circa **931 milioni di tonnellate di cibo**, di cui circa la metà ancora perfettamente commestibile.

È un dato impressionante, ma che ci offre anche uno spazio d'azione concreto.

Ecco allora un suggerimento semplice e alla portata di tutti, da realizzare nelle nostre cucine:

“La Saporita: rivalutazione dello scarto alimentare ed esaltazione dei sapori”.
di Carol Povigna, Nahuel Buracco, Matteo Bigi, Kiva Victoria Talty

La “saporita” non è un piatto pronto, ma una base, una preparazione pensata per dare più sapore a quello che cuciniamo.

Non la serviamo da sola, ma la usiamo per insaporire: un po' come un dado vegetale, solo più naturale, fatto in casa e super versatile.

Si tratta, a tutti gli effetti, di una sorta di “preparato per brodo”: basta scioglierne un cucchiaino da tè per ogni litro d'acqua ed ecco un brodo vegetale istantaneo. Ma non solo: la saporita può sostituire il sale in tantissime ricette. Il bello? Ne basta poco, quindi possiamo dimezzare il consumo di cloruro di sodio – un bel vantaggio per la salute, senza perdere gusto.

Come si fa?

È facilissima: servono solo scarti di verdure e sale, in parti uguali. Tritiamo tutto (con un mixer, un coltello o anche solo con le mani), mettiamo in un barattolo, mi raccomando con la data e... stop. La lasciamo riposare a temperatura ambiente per almeno un mese. Col tempo il sapore si intensifica sempre di più, quindi vale la pena aspettare.

Cosa usare?

Tutto ciò che di solito butteremmo ma che ha ancora aroma e carattere: bucce di cipolla, pelature di carota e foglie di sedano, come per un classico soffritto, foglie esterne del cavolo, steli di erbe aromatiche fresche (dal basilico all'origano), gambi di finocchio, bucce di zucca o sedano rapa, ecc. Ogni stagione e ogni cucina può dare vita a una saporita diversa: personale, territoriale, creativa.

Ma com'è possibile che basti così poco? È tutto merito del sale?

In realtà no: sono gli enzimi i veri protagonisti.

Funzionano un po' come nel nostro corpo: scompongono le molecole grandi in molecole più piccole, che il nostro palato percepisce più intensamente. È lo stesso principio che sta dietro a capperi sotto sale, olive in salamoia o limoni fermentati alla marocchina.

Questi processi avvengono naturalmente, tra i 4 e i 60 °C. Più la temperatura è alta (ma sempre in quel range), più tutto avviene rapidamente. Quando la saporita ha raggiunto il gusto che ci piace, possiamo conservarla in frigo per fermarne l'evoluzione.

Il sale, in percentuali così alte, impedisce muffe e fermentazioni indesiderate, pur lasciando lavorare gli enzimi.

Insomma, anche le foglie del cavolo o le barbette del finocchio ora hanno un posto in dispensa.

Spesso sprechiamo cibo per mancanza di idee o di tempo, ma con un pizzico di conoscenza e qualche trucco dalla gastronomia, possiamo trasformare uno scarto in una risorsa – buona, sana e sostenibile.