

MARCO CONSENTINO · ALESSANDRA GIGLI · LUCA PIRETTA

# ALMANACCO ALIMENTARE

## 2022

GIORNO PER GIORNO  
TUTTE LE RICETTE DELL'ANNO

FOTOGRAFIE DI  
DOMENICO DODARO



MARCO CONSENTINO ALESSANDRA GIGLI LUCA PIRETTA

**ALMANACCO  
ALIMENTARE  
2022**

**GIORNO PER GIORNO  
TUTTE LE RICETTE DELL'ANNO**

FOTOGRAFIE DI  
DOMENICO DODARO

Rizzoli

*Ringraziamo di cuore  
Maritza Calderon Arista,  
pilastro della nostra cucina.*

Pubblicato per

**Rizzoli**

da Mondadori Libri S.p.A.  
Proprietà letteraria riservata  
© 2021 Mondadori Libri S.p.A.

ISBN 978-88-17-15915-9

Prima edizione: settembre 2021

Piramide alimentare della Dieta Mediterranea © IFMeD 2016 (p. 21)

# ALMANACCO ALIMENTARE 2022

*Agli amici di sempre, che hanno  
seguito a distanza questo Almanacco,  
gonfiando di entusiasmo  
le vele di una regata in solitaria.*



# PREFAZIONE

L'*Almanacco Alimentare* è in libreria per il quarto anno consecutivo. Si tratta di un traguardo ambizioso, del quale ringraziamo tutti i lettori che ci hanno consentito di continuare a proporre loro la nostra scommessa. Perché questo non è (solo) un ricettario. È una piccola sfida. Si può mangiar bene spendendo il giusto, senza essere cuochi, traendo dal cibo che assumiamo quotidianamente il necessario per star bene? A nostro avviso sì, e non servono altro che fiducia e pazienza. Il resto abbiamo cercato di riassumerlo nelle pagine del libro che avete tra le mani, un lavoro che anche nel 2022 offre, senza promettere né pretendere miracoli, un piatto al giorno: equilibrato dal punto di vista nutrizionale, rispettoso delle stagioni, facile da fare, con le indicazioni per i vegetariani e gli altri pasti nelle 24 ore. Chi ci segue da tempo troverà alcuni piatti già visti (il minestrone "senz'acqua", naturalmente, e la pappa al pomodoro, le polpette, i sughi della domenica); i più attenti riconosceranno minimi aggiustamenti nelle quantità e negli ingredienti, frutto dell'esperienza, degli errori e delle molte segnalazioni ricevute; a quanti ci onorano per la prima volta della loro attenzione segnaliamo la sequenza dei nutrienti (ripetitiva non a caso: lunedì minestra, martedì carne, mercoledì uova, giovedì carboidrati, venerdì pesce), tranquillizzandoli circa il numero delle proposte: sono "solo" 65 oltre alle 3 sostitutive, ma si alternano con una cadenza, al massimo mensile, che non lascia spazio alla noia.

# PREMESSA

---

Come dicevamo, questo non è un libro di ricette. O meglio lo è solo funzionalmente, per rendere praticabile il proposito che lo anima: sostenere un progetto di educazione alimentare.

«Che cosa mangio oggi?» Non è difficile trovare la risposta nelle migliaia di ricettari in commercio – moltissimi straordinari, sia tradizionali sia online, di bravissimi cuochi e comunicatori – e il volume che avete tra le mani non ha, nel riassumere piatti e tecniche di cottura, la pretesa di far meglio.

La differenza tra *L'Almanacco Alimentare* e qualsiasi altro volume di ricette consiste nella premessa. Mangiare bene, certamente, ma tenendo presenti le implicazioni determinate dall'assunzione dei nutrienti per un tempo prolungato. Il calendario di tutto l'anno è stato disegnato nel tentativo di offrire a ciascuno, con semplicità, un progetto di salute concretamente realizzabile: in termini di quantità – che sulle prime a molti, probabilmente, potrà sembrare "poca" – ma anche di recupero delle tradizioni, risparmio, alternanza degli alimenti, rispetto delle stagioni.

Pur nel bombardamento mediatico delle infinite soluzioni offerte da libri, rete e televisioni, nelle famiglie italiane si cucina sempre meno. Si tratta di un dato sociologico e come tale va accettato. Di tempo tutti ne abbiamo – o crediamo di averne – assai poco, e lo spazio, anche "psicologico" che concediamo all'alimentazione quotidiana si è progressivamente ridotto. Facciamo fatica a trovare ogni giorno una soluzione diversa, sottraendo spazio alla varietà e alla cultura del cibo.

Se vorrete, per tutto il 2022, «Che cosa mangio oggi» ve lo dirà questo libro: un piatto al giorno, un primo o un secondo con il contorno. Si tratterà di una ricetta ispirata ai criteri di consumo della piramide alimentare della dieta mediterranea, corredata da un suggerimento nutrizionale per gli altri pasti della giornata.

La distribuzione dei piatti nel corso della settimana si ispira alle tradizioni della cucina popolare del secolo scorso, che con una semplicità parca e rispettosa (per forza di cose, c'era poco da scegliere...) rispondeva alla disponibilità economica, funzionale e stagionale. Insomma,

verdura tutti i giorni, il lunedì sempre minestra e la carne di rado. Quella bovina quasi mai. Si ispira, è chiaro, non la copia. Perché la disponibilità di cibo della società che abitiamo è incomparabilmente maggiore, per fortuna. Tuttavia, l'abbondanza di offerta nella catena distributiva (unitamente a una quantità di altre variabili) non ci ha portato in dote soltanto vantaggi.

Precotti, surgelati, preparati, insaccati, formaggi, scatolette (quando va bene, straccetti o fettine), si alternano sulle nostre tavole alla pasta con poca fantasia e non trascurabili conseguenze sulla salute: siamo lontani per fortuna dai dati americani, ma più di un italiano su quattro è obeso o in sovrappeso. Il segreto per invertire la tendenza è apparentemente semplice: mangiare di tutto in minor quantità e con maggiore varietà; tornare alla dieta mediterranea godendo dei suoi benefici per scelta e non per necessità.

Le ricette del libro servono a questo. Sono 65 (più 3 "di riserva"), qualcuna pescata tra le tradizioni regionali, la maggior parte semplicissima ma, soprattutto, scelta pensando a quel che "fa bene". Non solo, i prodotti per prepararla si trovano agevolmente ovunque e sono alla portata delle tasche di tutti. Con la sola eccezione di un minestrone (davvero straordinario, ve lo assicuriamo) si ripeteranno, nei 365 giorni del calendario, ciascuna quattro, cinque o sei volte: una frequenza pensata per affezionarsi ai piatti senza rischiare la noia, augurandoci al tempo stesso che cucinare ogni giorno finisca per piacervi.

Le ricette sono raccontate, dal lunedì al venerdì, passo per passo, tempi di esecuzione compresi (massimo 55 minuti, dal primo gesto all'acomodarsi a tavola). Nei fine settimana qualche volta richiedono più tempo (che non è calcolato nel dettaglio), ma si tratta di piccoli tesori della nostra tradizione culinaria, e valgono la pena dell'attenzione.

Poche indicazioni di carattere generale:

1. le quantità si riferiscono sempre al necessario per tre persone;
2. il tempo riassume la somma delle operazioni descritte in ogni paragrafo, eseguite da una persona, ed è calcolato per eccesso (10 minuti possono essere 9 o 11, raramente meno, mai di più). L'ultimo passaggio (che non ha "tempo") può essere considerato valere sempre massimo 5 minuti;
3. una fetta di pane con i "secondi" (se la ricetta non la prevede) è sempre lecito consumarla: sono solo 100 calorie; altrettanto vale per un frutto qualsiasi;

4. il sale è sempre pesato. Non sembra una bizzarria: un italiano medio ne consuma quasi sempre il doppio, spesso il triplo del necessario. Si tratta della nostra abitudine alimentare più frequente, dannosa ma, con poca buona volontà, ovviabile;
5. le icone colorate (verde, VEGETARIANO; rosso, a base di CARNE; giallo, a prevalenza di CARBOIDRATI; azzurro, a base di PESCE) servono a questo: se la ricetta del giorno non dovesse per qualsiasi ragione esservi gradita, potrete sostituirla con qualsiasi altra contrassegnata allo stesso modo, che per quanto possibile la equivale dal punto di vista nutrizionale. Per i vegetariani, la ricetta del giorno può essere sostituita da quella indicata nel pallino con il numero. Alcuni piatti a base di carne o pesce (indicati dal simbolo "SPIN"), sono adatti ai vegetariani con piccole modifiche.

# INTRODUZIONE

---

Una sana alimentazione è il punto di partenza per stare bene in salute. Questo concetto antico, semplice e ampiamente condiviso, negli anni che viviamo sembra essersi trasformato in un rebus. Una complicatissima equazione che nessuno è in grado di risolvere o meglio, della quale in molti ritengono di avere la soluzione. Di volta in volta il nemico sono i carboidrati, il glutine, il sale, lo zucchero oppure, peggio, il rimedio esiste ed è esclusivo, originale, addirittura rivoluzionario, ma la scienza per oscuri motivi lo occulta alla popolazione. Le diete miracolose si affollano, scompaiono, ritornano, evocano digiuni, promettono meraviglie; sul tema proliferano libri, pamphlet, pubblicità, convention e comparsate televisive che incontrano consenso e generano fatturati. In questo addensarsi di informazioni, la prima vittima è la comprensione stessa del termine: abbiamo ormai delle difficoltà perfino a capire che cosa si dovrebbe intendere per "sana alimentazione".

Facciamo un passo indietro con un esempio. Molti pensano che sia importante tornare al passato. Di quale passato si parla? Quello dei nostri nonni? O ci stiamo riferendo agli uomini delle caverne? Non è una citazione a caso. Una delle tendenze alimentari più fantasiose tra quelle appena evocate si ispira a un'era della storia dell'uomo, quella paleolitica appunto, che secondo alcuni sarebbe il *non plus ultra* della salubrità in termini di nutrizione. Senza entrare nei contenuti della paleodieta, possiamo sicuramente affermare che le sue indicazioni (l'abolizione dei cereali e di altri alimenti coltivati con il conseguente inevitabile abuso di carne) vanno in direzione diametralmente opposta rispetto alle evidenze forniteci dalla scienza dell'alimentazione negli ultimi decenni. Solo per dirne una, l'*homo sapiens* primitivo disponeva di un patrimonio genetico congeniale alle proprie condizioni ambientali, che però in dieci o ventimila anni è mutato più volte. I rapporti tra genetica e alimenti (nutrigenomica) sono molto stretti e consentono un lento ma essenziale adattamento dell'uomo alle modifiche dell'ambiente, sia naturali che determinate da sé stesso.