

---

# 100 ricette contro la crisi ecologica

**Autore:** Giulia Martinelli

**Fonte:** Città Nuova

## Quasi 100 ricette preparate con verdure fresche e di stagione per promuovere un'alimentazione sana e sensibilizzare sulla connessione dieta/cambiamenti climatici

Una zuppa d'aglio, cipolla e zenzero, uno strudel salato di carciofi e patate, una minestra di fave e cicoria o uno sformato di verza su fonduta di bitto, cosa hanno in comune tutti questi piatti oltre ad essere buoni e a far bene? Ci aiutano a **ristabilire un rapporto con la natura e a proteggere il nostro pianeta**. Ed è proprio da questa idea che nascono le **“Zucche alla riscossa”**, un piccolo gruppo di **“ribelli”** impegnato a promuovere un'alimentazione sana e genuina ma soprattutto un'alimentazione che faccia bene al nostro pianeta. Sono Marta, antropologa; Gilberto, biologo-nutrizionista e Davide, attivista di Extinction Rebellion, che hanno messo insieme il loro sapere, lavoro e passione realizzando il **progetto “Fresche e ribelli”** una pagina dove è possibile scaricare quasi 100 ricette pensate per cucinare verdura fresca e di stagione, ricette che non solo fanno bene al nostro fisico ma fanno bene all'ambiente che ci circonda. «In Italia – ci racconta Marta – la narrativa legata alla cucina vegetariana è spesso associata a un discorso principalmente *healty*, per rimanere in forma, **quello che invece noi vorremmo fare è legare una cucina fatta di verdure al problema del cambiamento climatico** e sensibilizzare anche chi è più distante dalla cucina vegetariana, da qui nasce l'idea del ricettario». **Secondo Greenpeace la zootecnia europea emette l'equivalente di 502 milioni di tonnellate di CO<sub>2</sub> all'anno**. Includendo le emissioni indirette di gas a effetto serra, che derivano dalla produzione di mangimi, dalla deforestazione e da altri cambiamenti nell'uso del suolo, le emissioni annuali totali attribuibili alla zootecnia europea sono equivalenti a 704 milioni di tonnellate di CO<sub>2</sub>. Insomma non è una novità, una dieta intelligente abbate le emissioni, quindi mettere in discussione il nostro rapporto con il cibo e decidere consapevolmente cosa mettere in tavola è il primo passo per provare a risanare il nostro pianeta e rallentare un ormai inevitabile disastro ecologico e climatico. Per questo tutti noi abbiamo il dovere di fare qualcosa e di provare a sensibilizzare chi ci è accanto, partendo dalle piccole decisioni quotidiani. **Marta, appassionata di cucina, ha pensato alle ricette raccolte e sperimentate negli anni, Gilberto ha dato il suo punto di vista nutrizionale e Davide ha contribuito approfondendo la connessione tra una dieta responsabile e la crisi climatica** ed ecologica che stiamo vivendo. «Un'idea partita da noi tre – continua Marta –, ma che sta già riscontrando un grande successo, l'obiettivo è infatti quello di diventare una community di persone che condividono la passione per la cucina e la vivono come un piccolo atto quotidiano di resistenza a quello che sta accadendo, ma anche una piattaforma online dove pubblicare ricette e articoli per affrontare il tema in maniera multidisciplinare, creare insieme una cultura del cibo che sia responsabile, sostenibile ed equa». Sulla pagina [“Fresche e ribelli”](#), è possibile anche partecipare ad una raccolta fondi che verrà destinata interamente a [Cascinet](#), [Mutuo Soccorso Milano APS](#), [Associazione RECUP](#) e [Rob de Matt](#), 4 realtà del territorio milanese che si occupano di tematiche ambientali coinvolgendo le comunità locali e che in questo periodo stanno sostenendo nell'accesso al cibo chi è in condizione di marginalità lottando contro lo spreco alimentare, responsabile dell'8% delle emissioni di gas serra. E sulla piattaforma, a breve, sarà possibile consultare anche una mappa dove verranno segnalati i Gas, mercati del contadino, associazioni che stanno lavorando su progetti di riforestazione urbana partendo dal basso e sensibilizzando i cittadini al tema dell'autonomia alimentare. Il successo del progetto è stato inaspettato **“forse la forza sta nel fatto che siamo 3 persone comuni, che nel tempo libero si sono messe insieme partendo da qualcosa di semplice: preparare delle ricette buone, che ti fanno sentire bene e contemporaneamente trasmettere un messaggio positivo”**.