



l'albero

DAL 1987 IL BIOLOGICO A MANTOVA

Published on *l'albero* (<https://www.alberobio.it>)

[Home](#) > Quasi 100 ricette fresche e ribelli

Quasi 100 ricette fresche e ribelli ^[1]

valori Notizie di finanza etica
ed economia sostenibile

^[2]



I fondatori di Zucche alla riscossa: da sinistra Marta Marzorati, Gilberto Pizzinga e Davide Scotti

Tra cibo buono, clima e solidarietà per un altro Natale
di Rosy Battaglia

Sotto l'albero ci invitano a mettere, almeno virtualmente, un **insolito ricettario** con il potere di

combattere i cambiamenti climatici e aiutare **chi è in difficoltà**. “**Zucche alla riscossa** [3]” nasce dalla creatività di tre giovani milanesi, **Marta Marzorati**, educatrice sociale, **Davide Scotti**, insegnante e attivista di Extinction Rebellion e **Gilberto Pizzinga**, biologo nutrizionista. Un progetto solidale di educazione alimentare ed ecologia dal nome evocativo. «L'aumento del consumo di **verdure e frutta di stagione** riduce l'impatto ambientale della nostra alimentazione e produce **salute** e benessere individuali. Scegliere cosa cucinare può contribuire a cambiare davvero anche il nostro clima», spiega Marta.

«L'idea - racconta - è nata collettivamente durante la pandemia, tra persone molto sensibili al tema ambientale e alla **sostenibilità**. Ci siamo chiesti cosa potevamo fare concretamente. Sappiamo che le emissioni di CO2 derivanti dalla produzione di cibo incidono **almeno per il 25%** sul totale del pianeta. Quelle derivanti dall'allevamento di bestiame per almeno il 14%. Volevamo realizzare qualcosa di concreto e attuabile ogni giorno per dare il nostro contributo alla loro **riduzione**».

Dall'unione dei loro saperi durante i mesi di lockdown è nata, così, la raccolta di «**quasi 100 ricette fresche e ribelli** [4]», dalla «A di aglio alla Z di zucca», disponibile e scaricabile gratuitamente. «È fondamentale fare una piccola rivoluzione, a partire da noi e dal nostro quotidiano», spiega convinta Marta. E come scrivono le “Zucche alla riscossa” nel loro libro, la cucina genuina deve essere un **sapere condiviso**, alla portata di tutti. Così come l'idea di una **transizione consapevole** verso modelli alimentari più sostenibili è ormai una necessità. Idee e consigli ragionati, racchiusi in una vera e propria **guida alla cucina sostenibile** che, in 185 pagine spiega, dati alla mano, perché (e come) dobbiamo ridurre la nostra impronta ecologica.

Al contempo, dobbiamo alimentarci in modo sano, equilibrato, senza eccessi. Senza dimenticare chi non può accedere a cibo fresco e nutriente: non un lusso per pochi ma una **necessità** per tutte le fasce di popolazione, a partire da quelle più povere. Specie in questo momento di fortissima crisi economica, sociale e sanitaria che ha colpito anche una parte della popolazione di una città ricca come Milano. «Per questo abbiamo messo a disposizione il nostro lavoro gratuitamente. Ma nell'ottica della **circularità del dono** è giusto dargli un valore, almeno per chi ne ha le possibilità. Non a noi, ma a chi in questo momento non può accedere ad un pasto buono e sano», aggiunge Marta.

Chi vuole sostenere le “Zucche alla riscossa” in questa piccola rivoluzione, infatti, può scaricare il libro e **donare liberamente** tramite buonacausa.org. I fondi raccolti verranno destinati interamente a quattro associazioni non-profit milanesi: **Mutuo Soccorso Milano APS** [5], **Associazione RECUP** [6], **Rob de Matt** [7], **CasciNet** [8]. «Abbiamo scelto loro perché in questa emergenza, così come durante la prima fase dell'epidemia, stanno sostenendo **l'accesso al cibo a chi è in condizione di marginalità**. E lo stanno facendo mettendosi in rete, coinvolgendo la comunità». Ed è questa la chiave per ripartire insieme dalla crisi. «**Fare rete**, per noi “Zucche” è la vera forza. Quella che può aiutarci a uscire da questo momento». Marta lancia così un appello: «Il nostro è un **collettivo aperto** ai contributi e alle collaborazioni. Abbiamo gettato un seme e speriamo di allargare la nostra comunità virtuale. Stiamo lavorando alla prossima edizione primavera-estate, che chiameremo “Potere agli asparagi”. Vi aspettiamo!».



via Daino 1, 46100 Mantova tel. 0376 329883 mail info@alberobio.it
via Cisa 102 (Porto Mantovano) tel. 0376 398626 mail porto@alberobio.it
Partita I.V.A. 01488750207

Source URL: <https://www.alberobio.it/node/359>

Links

[1] <https://www.alberobio.it/node/359>

[2] <https://valori.it/>

[3] <https://valori.us5.list-manage.com/track/click?u=13459f6dbebde92a38aefa2f9&id=56051297dc&e=bb883bb5c7>

[4] <https://valori.us5.list-manage.com/track/click?u=13459f6dbebde92a38aefa2f9&id=efd70d2c9a&e=bb883bb5c7>

[5] <https://valori.us5.list-manage.com/track/click?u=13459f6dbebde92a38aefa2f9&id=7ab1862f89&e=bb883bb5c7>

[6] <https://valori.us5.list-manage.com/track/click?u=13459f6dbebde92a38aefa2f9&id=c3b602a2d2&e=bb883bb5c7>

[7] <https://valori.us5.list-manage.com/track/click?u=13459f6dbebde92a38aefa2f9&id=98bc69fb04&e=bb883bb5c7>

[8] <https://valori.us5.list-manage.com/track/click?u=13459f6dbebde92a38aefa2f9&id=b0648eeb58&e=bb883bb5c7>