



Cene in casa, meglio se all'aperto: ecco come saranno le nostre serate d'estate

Gli 8 consigli + 1 delle Cesarine per invitare ospiti in totale sicurezza

Forse i nutrizionisti, e anche la maggior parte delle Cesarine, non sarebbero d'accordo con Epicuro che diceva *“Non bisogna preoccuparsi di ciò che si mangia, ma con chi si mangia”*. Ma dopo questo lungo periodo di lockdown dove il cibo, quello della tradizione preparato con amore tra le mura domestiche, è tornato a riempire le nostre vite e soprattutto i nostri social, è giusto dare spazio anche alla **“convivialità”**, una delle cose più preziose che abbiamo - e che più ci è mancata durante i mesi di confinamento. Parliamo delle cene tra amici, delle chiacchiere attorno a un tavolo condividendo cibo e un buon bicchiere di vino.

Ma anche adesso che siamo tornati quasi alla normalità pre-Covid, adesso che bar e ristoranti hanno aperto, siamo tutti pronti per tornare nei locali? Nonostante i numeri siano fortunatamente in calo, **il virus sembra essere ancora in giro e certamente occorre fare molta attenzione**. Non a caso, nelle ultime settimane si è parlato spesso di *sindrome della capanna*, un modo colloquiale per indicare una difficoltà a tornare a vivere, dopo l'isolamento forzato. Stare rinchiusi in casa in una condizione innaturale, per un periodo così lungo, ha indebolito, dal punto di vista psicologico, molte persone. È una tendenza legata a volte al timore del contagio, altre alla **difficoltà di tornare a vivere**. Ma anche quando non si presenta questa sindrome, molti sono ancora un po' restii a tornare alla vita precedente, spesso vissuta in luoghi affollati e caotici: basti pensare che Corriere della Sera e Ipsos attraverso un sondaggio hanno scoperto che almeno il 36% degli intervistati non se la sente di tornare alla socialità.

Come fare allora? Come godere della convivialità, ma in sicurezza? **Sarà questa l'estate delle cene in casa?** O ancora meglio **in giardino e in balcone?** Sicuramente sì. Basta rispettare (o far rispettare, se siamo noi ad aprire la casa agli ospiti) alcune semplici regole. Per qualcuno per cui uscire a mangiare era un'abitudine o un appuntamento fisso settimanale, organizzare una cena in casa può sembrare complicato. Non per chi lo fa *“da sempre”*. Le **Cesarine**, le cuoche casalinghe della più importante rete di Home Restaurant d'Italia che aprono le porte della propria casa a viaggiatori provenienti da tutto il mondo, offrendo esperienze immersive in location suggestive, sanno già come gestire al meglio e in sicurezza la situazione contingente, perché anche loro hanno ormai riaperto le loro case, balconi e giardini ai tanti appassionati della cucina italiana per cene tra amici, in famiglia o anche per divertenti *cooking class* di gruppo.

HOME FOOD S.r.l.

📍 **STRADA MAGGIORE 49, 40125 BOLOGNA (ITA) T. 051 220797 / info@cesarine.com**

P.IVA/C.F./Reg.Imp. 03416251209 | R.E.A BO-517649 | C.S. €18.344,27 iv

cesarine.com



Ecco allora gli otto **suggerimenti + 1** per chi vuole organizzare cene in casa:

1. mettere a disposizione degli ospiti subito all'ingresso della casa **gel disinfettante e salviette monouso**, e piccoli asciugamani in bagno;
2. chiedere agli ospiti di **disinfettare le scarpe** con apposito prodotto all'arrivo in casa;
3. dove sia possibile allestire una cena **all'aperto: balcone, terrazzo o giardino**, in soccorso ci viene la bella stagione;
4. apparecchiare la tavola lasciando **un metro tra ogni ospite** (a meno che non si tratti di congiunti);
5. **niente buffet** e finger food. Meglio servire a tavola il cibo già impiattato, evitando piatti comuni da cui servirsi, utilizzando posate di servizio, che toccherebbero tutti;
6. servire il **pane già tagliato** (o usare piccoli panini) in piattini singoli per ogni commensale;
7. scegliere una persona incaricata di servire **acqua e vino**, così che sia sempre la stessa mano a toccare le bottiglie;
8. se ci si trova in un ambiente chiuso, evitare di puntare il **condizionatore** direttamente verso la tavola.

Con questi accorgimenti, organizzare cene a casa sarà più facile e sicuro. E anche chi non se la sente di frequentare i locali pubblici, potrà tornare a mangiare in compagnia. E il **nono consiglio**? Non ce ne voglia Epicuro ma quando si invitano gli amici è anche importante "preoccuparsi di ciò che si mangia", scegliere prodotti locali, stagionali, cucinarli con amore e con serietà, magari mettendo in pratica quelle tante ricette sperimentate durante il lockdown.

Cesarine è una rete di cuoche e cuochi domestici dislocata su tutto il territorio nazionale e selezionate da Home Food, un'associazione fondata nel 2004 - con il patrocinio del Ministero delle Politiche Agricole e con la collaborazione dell'Università di Bologna-. Ad oggi sono più di 1.500 le Cesarine – che un tempo era il nome comune dato alle massaie romagnole- che organizzano nelle loro case, in più di 140 località italiane, piccoli e grandi eventi culinari per deliziare il palato di coloro che sono alla ricerca di tradizioni cucinarie spesso dimenticate. Vere e proprie custodi di un patrimonio enogastronomico sommerso, le Cesarine mettono la loro esperienza a disposizione degli ospiti per regalare un'esperienza autentica, all'insegna della qualità e del gusto.

Ufficio stampa Cesarine

ddl studio | T 02 8905.2365

Irene Longhin | E irene.longhin@ddlstudio.net | T +39 392 7816778

Mara Linda Degiovanni | E maralinda.degiovanni@ddlstudio.net | T +39 349 6224812

Elisa Giuliana | E elisa.giuliana@ddlstudio.net | T +39 338 6027361

HOME FOOD S.r.l.

📍 **STRADA MAGGIORE 49, 40125 BOLOGNA (ITA) T. 051 220797 / info@cesarine.com**

P.IVA/C.F./Reg.Imp. 03416251209 | R.E.A BO-517649 | C.S. €18.344,27 iv

cesarine.com