LEARN ITALIAN
THROUGH STORIES

Basta con le app di cibo a domicilio!

Ciao, mi chiamo Antonio e ho 30 anni. Vivo a Bari, una bellissima città nel sud Italia. Abito in un piccolo appartamento vicino al centro, in un quartiere tranquillo. La mia casa è al terzo piano di un palazzo antico, con una vista sulla strada piena di negozi e bar.

Lavoro da casa come videomaker, quindi passo molto tempo davanti al computer. Mi piace il mio lavoro, ma a volte può essere un po' stressante.

Devo ammettere che non sono mai stato bravo in cucina. Fin da quando ero adolescente, mia madre cercava di insegnarmi qualche ricetta, ma io ero pigro e preferivo fare altro.

Quando mi sono trasferito nel mio appartamento, pensavo che avrei imparato a cucinare, ma poi mi sono reso conto che era più facile ordinare cibo a domicilio.

In pochi clic, potevo avere una pizza, un kebab o del sushi direttamente a casa mia. Così, ho iniziato a usare sempre di più le applicazioni di cibo a domicilio.

Il mio appartamento è piccolo ma accogliente. C'è una cucina piccola, con solo un fornello e un forno che non ho mai usato. Preferisco stare in salotto, dove ho il mio divano e la mia televisione. La cucina, per me, è solo un luogo per fare il caffè la mattina.

E così, giorno dopo giorno, continuavo a ordinare cibo invece di cucinare. Mi sembrava normale, ma non sapevo che questa abitudine avrebbe cambiato tante cose nella mia vita.

All'inizio, ordinavo cibo a domicilio solo qualche volta, magari nel weekend o quando avevo troppo lavoro. Ma poi, piano piano, è diventata una vera abitudine. Ho iniziato a usare le applicazioni di cibo a domicilio quasi ogni giorno.

Era troppo comodo: prendevo il telefono, sceglievo il ristorante e in pochi minuti il cibo arrivava a casa mia. Non dovevo cucinare, lavare i piatti o fare la spesa. Mi sembrava la soluzione perfetta per risparmiare tempo e fatica.

I miei piatti preferiti erano sempre i più veloci e facili: pizza con doppia mozzarella, hamburger con doppio formaggio e patatine fritte con ketchup e maionese.

Provavo diversi ristoranti, cercavo le migliori offerte e spesso aggiungevo anche un dolce, come un tiramisù o un gelato. Mi piaceva la sensazione di soddisfazione quando vedevo il corriere arrivare con il sacchetto pieno di cibo. Era una piccola gioia quotidiana.

Non avevo voglia di imparare a cucinare. Dicevo sempre a me stesso: "Non ho tempo, lavoro troppo e sono stanco". Ma la verità è che non mi interessava proprio. Trovavo più comodo ordinare il cibo pronto, senza pensare a cosa preparare.

In più, cucinare mi sembrava noioso e complicato. Così, continuavo a usare le applicazioni e a scegliere piatti pronti, senza preoccuparmi troppo delle conseguenze.

Dopo qualche mese di questa vita, ho iniziato a sentirmi diverso. Mi svegliavo la mattina già stanco, anche se mi sembrava di aver dormito bene. Durante il giorno mi mancava l'energia, mi sentivo sempre debole e svogliato. Anche il mio lavoro ne risentiva: facevo più fatica a concentrarmi e mi sentivo spesso irritabile.

Non capivo subito il motivo, pensavo fosse solo lo stress del lavoro. Ma poi ho cominciato a rendermi conto che forse era colpa del cibo che mangiavo ogni giorno.

Un giorno, provando a indossare i miei jeans preferiti, ho capito che non mi entravano più. Ero ingrassato parecchio, ma non me n'ero accorto subito. I vestiti che indossavo di solito erano tutti stretti, e anche le camicie non mi stavano più bene.

In quel momento, mi sono guardato allo specchio e ho visto che avevo preso peso soprattutto sulla pancia e sul viso. Non mi piaceva per niente quello che vedevo, ma continuavo a ordinare cibo spazzatura perché era più facile e veloce.

Oltre ai problemi con il peso, ho iniziato ad avere spesso mal di stomaco. Dopo aver mangiato, sentivo un forte senso di pesantezza e difficoltà a digerire. Alcune sere, dopo una cena con pizza e patatine, avevo così tanto mal di pancia che dovevo sdraiarmi subito sul divano.

Era un dolore fastidioso, che non avevo mai provato prima. Mi rendevo conto che qualcosa non andava, ma ignoravo i segnali del mio corpo e continuavo con le mie cattive abitudini.

Un giorno, mentre controllavo il mio conto in banca, mi sono reso conto di una cosa che non avevo mai notato prima: stavo spendendo davvero troppi soldi per ordinare cibo. Ho iniziato a guardare le spese una per una, e mi sono accorto che, quasi ogni

giorno, c’era una transazione per una pizza, un hamburger o del sushi.

Non erano cifre enormi singolarmente, ma messe insieme facevano una somma piuttosto alta. Non ci avevo mai pensato seriamente, ma ordinare cibo a domicilio era diventato un vero e proprio vizio costoso.

Ogni settimana, una grande parte del mio stipendio finiva in queste applicazioni. Ero arrivato a spendere più di 150 euro a settimana solo per i pasti. Se ci pensavo, era assurdo, soprattutto perché quei soldi potevano essere usati per fare la spesa al supermercato e comprare cibo sano.

Invece, continuavo a scegliere la via più facile. Mi dicevo sempre: "Va bene così, è solo questa settimana". Ma quella settimana diventava un mese, poi due mesi, e alla fine era diventata la mia routine.

Nonostante mi rendessi conto del problema, non riuscivo a cambiare le mie abitudini. Ogni volta che provavo a risparmiare, finivo per ordinare di nuovo quando ero stanco o avevo poco tempo per cucinare.

Stavo iniziando a preoccuparmi della mia situazione economica: avevo meno soldi per altre cose importanti, come uscire con gli amici o fare un piccolo viaggio. Sapevo che dovevo fare qualcosa, ma non trovavo la forza di cambiare.

Con il tempo, ho iniziato a notare un cambiamento nel mio umore. Ero sempre più irritabile, e anche le piccole cose mi davano fastidio. Se qualcosa andava storto con il lavoro, mi arrabbiavo facilmente.

Mi sentivo nervoso e di cattivo umore, anche senza un motivo preciso. Quando parlavo con i miei amici o con la mia famiglia, avevo poca pazienza e rispondevo male. Mi chiedevo cosa mi stesse succedendo, ma non riuscivo a capire da dove venisse tutto questo nervosismo.

C’era una sensazione di insoddisfazione costante dentro di me. Anche se all’apparenza avevo tutto quello che mi serviva, mi sentivo frustrato e vuoto. Ordinavo il mio cibo preferito per cercare di tirarmi su il morale, ma funzionava solo per qualche minuto.

Subito dopo, mi sentivo ancora peggio. Era come se cercassi di riempire un vuoto che non riuscivo a colmare. Mi chiedevo: "Perché sono così insoddisfatto? Cosa mi manca?". Ma non trovavo una risposta, e continuavo a ripetere gli stessi errori ogni giorno.

Una delle cose peggiori è stata vedere come avevo perso interesse nelle mie passioni. Prima, mi piaceva molto disegnare nel tempo libero e uscire a fare passeggiate sul lungomare di Bari.

Mi rilassava e mi faceva stare bene. Ma ora non avevo più voglia di fare niente di tutto questo. Passavo le serate sul divano, guardando la televisione e mangiando cibo a domicilio. Anche i miei hobby preferiti non mi davano più gioia. Era come se avessi perso una parte di me, e non sapevo come ritrovarla.

Un giorno, mentre tornavo a casa con l'ennesimo sacchetto di cibo a domicilio, ho incontrato la mia vicina di casa, Nonna Maria. È una simpatica anziana di circa 80 anni, con i capelli bianchi e un sorriso dolce. Vive nello stesso palazzo da tutta la vita e conosce tutti i vicini.

Mi ha salutato con il suo solito "Ciao, caro!" e ha notato subito il sacchetto che avevo in mano. Mi ha guardato e ha detto: "Antonio, ancora cibo a domicilio? Non cucini mai qualcosa a casa?". Mi ha fatto un po' sorridere, ma allo stesso tempo mi sono sentito in imbarazzo.

Nonna Maria mi vedeva spesso tornare a casa con quei sacchetti e sembrava preoccupata per me. Un giorno, mentre aspettavo

l’ascensore, mi ha chiesto: "Antonio, ma perché ordini sempre cibo? Sai che cucinare è più sano e anche più economico?".

Mi ha detto che notava spesso il corriere venire al mio appartamento e che era un peccato non usare la mia cucina. Io le ho risposto un po' timidamente che non ero bravo a cucinare e che non avevo tempo. Lei ha scosso la testa e mi ha detto: "Ah, questi giovani di oggi! Non sanno cosa si perdono con tutto questo cibo pronto".

Poi, con il suo solito sorriso affettuoso, mi ha invitato a casa sua per un caffè. Non potevo dire di no, era troppo gentile e simpatica. Sono entrato nel suo appartamento, che profumava di una casa vissuta e di dolci appena fatti.

Mi ha fatto sedere al tavolo e ha preparato un caffè caldo, servendomi anche un pezzo di torta fatta in casa. Mentre bevevamo il caffè, mi ha chiesto delle mie abitudini e ha iniziato a raccontarmi delle sue ricette preferite. In quel momento, ho capito che forse potevo imparare qualcosa di nuovo da lei.

Seduto al tavolo di Nonna Maria, ascoltavo le sue storie con grande interesse. Lei ha iniziato a parlarmi delle ricette tradizionali pugliesi, quelle che preparava da giovane per la sua famiglia. Mi ha

raccontato di come, ogni domenica, la cucina si riempiva di profumi e sapori che richiamavano tutta la famiglia a tavola.

Nonna Maria mi ha raccontato con entusiasmo delle orecchiette con le cime di rapa, uno dei piatti più famosi della Puglia. Mi ha spiegato che le orecchiette sono una pasta fatta a mano, dalla forma simile a piccole orecchie, e che vengono cucinate con le cime di rapa, una verdura amara ma molto saporita.

Mi ha detto che è un piatto semplice ma ricco di gusto, perfetto per chi ama i sapori autentici della terra pugliese. Poi ha iniziato a parlarmi della braciola barese, un involtino di carne cotto lentamente nel sugo di pomodoro.

"La braciola deve cuocere per ore," mi ha detto, "così la carne diventa tenera e il sugo prende tutto il sapore." La passione con cui parlava di questi piatti mi ha incuriosito tantissimo.

Anche se mi sentivo affascinato da queste ricette, avevo un grande dubbio: non sapevo cucinare e non ero sicuro di poter imparare. Ho detto a Nonna Maria che al massimo sapevo fare un uovo strapazzato e che la cucina mi metteva un po’ di paura.

Lei ha riso e mi ha risposto: "Antonio, tutti possono imparare a cucinare, basta avere un po' di pazienza e amore per il cibo." Le sue parole mi hanno dato un po’ di coraggio, ma non ero ancora del tutto convinto.

Tuttavia, qualcosa dentro di me stava cambiando: per la prima volta, pensavo che forse avrei potuto provare a cucinare, anche solo per vedere se mi piaceva davvero.

La domenica successiva, Nonna Maria mi ha invitato a casa sua per la mia prima lezione di cucina. Ero un po’ nervoso, ma anche molto curioso. Quando sono entrato, la cucina era già pronta: c'era farina sul tavolo, una ciotola grande e un grembiule per me.

"Oggi facciamo le orecchiette fatte in casa," mi ha detto con un sorriso. "È una ricetta semplice, ma richiede pazienza." Non sapevo da dove iniziare, ma lei mi ha guidato passo passo, spiegandomi tutto con calma.

Abbiamo iniziato a preparare l’impasto con farina e acqua. Nonna Maria mi ha mostrato come mescolare bene gli ingredienti, fino a ottenere una pasta liscia e morbida. Poi mi ha insegnato a formare le orecchiette, usando solo il pollice per dare la forma caratteristica alla pasta.

All’inizio facevo orecchiette troppo grandi o troppo piatte, ma lei mi incoraggiava e diceva: "Non preoccuparti, Antonio! La pratica rende perfetti!" E aveva ragione: piano piano, le mie orecchiette cominciavano a sembrare sempre più simili alle sue.

Mentre lavoravo l’impasto, ho capito una cosa sorprendente: mi stavo divertendo! Sentire la pasta sotto le mani e vedere le orecchiette prendere forma mi dava una strana sensazione di soddisfazione. Mi sono reso conto che cucinare mi rilassava e mi faceva dimenticare lo stress del lavoro.

Non pensavo più ai problemi o al mio telefono; ero concentrato solo sulla pasta e sul momento presente. Nonna Maria sorrideva vedendo il mio entusiasmo e mi ha detto: "Vedi, Antonio? La cucina è come una terapia. E alla fine, puoi anche mangiare il risultato!" In quel momento ho capito che forse cucinare poteva diventare una nuova passione per me.

Dopo la lezione con Nonna Maria, ho deciso di provare a rifare le orecchiette da solo, a casa mia. Ero un po’ nervoso, ma volevo mettermi alla prova. Ho preparato la farina sul tavolo, ho aggiunto l’acqua e ho iniziato a impastare, proprio come mi aveva insegnato lei.

Sembrava facile quando lo facevo con lei, ma da solo era un po’ più complicato. L’impasto non era così morbido come doveva essere, e alcune orecchiette venivano troppo spesse o si rompevano.

Nonostante i miei errori, sono riuscito a preparare un piatto di orecchiette e l'ho condito con olio e cime di rapa, come mi aveva detto Nonna Maria. Non era perfetto, ma ero comunque felice del risultato.

Anche se il mio piatto non era perfetto, mi sentivo incredibilmente orgoglioso. Era la prima volta che cucinavo qualcosa da solo, senza usare l'app per ordinare cibo. Mi sono seduto a tavola e ho mangiato le mie orecchiette con soddisfazione.

Non erano come quelle di Nonna Maria, ma erano fatte con le mie mani, e il sapore era speciale. Per la prima volta dopo tanto tempo, sentivo di aver fatto qualcosa di positivo per me stesso.

Dopo la mia esperienza con Nonna Maria, ho iniziato davvero a cambiare le mie abitudini alimentari. Prima di tutto, ho ridotto notevolmente il cibo a domicilio. All'inizio non è stato facile: la tentazione di prendere il telefono e ordinare qualcosa di pronto era sempre lì, specialmente dopo una lunga giornata di lavoro.

Ma ogni volta che pensavo a ordinare, mi ricordavo di quanto fosse piacevole preparare qualcosa con le mie mani e mi incoraggiavo a cucinare. Col tempo, cucinare è diventato una parte della mia routine e non un'eccezione.

Con il passare dei giorni, ho iniziato a sentirmi molto meglio fisicamente. Ogni mattina mi svegliavo con più energia, e la stanchezza che sentivo prima sembrava svanita. La pesantezza e il mal di stomaco, che mi tormentavano dopo i pasti di cibo a domicilio, sono diminuiti fino a scomparire del tutto.

Anche il mio umore è migliorato: non mi sentivo più così irritabile e nervoso, e ho ritrovato la concentrazione nel lavoro. Questa nuova energia mi ha spinto a continuare su questa strada e a esplorare nuove ricette.

Dopo le orecchiette, ho deciso di provare un altro classico pugliese: la focaccia barese. Mi ricordavo di quando, da bambino, la mangiavo calda appena sfornata, con pomodorini e olive. Prepararla da solo è stato divertente: ho impastato la farina, l'ho lasciata lievitare e poi ho aggiunto i pomodorini e l’olio.

Quando l'ho sfornata, il profumo ha riempito tutto l’appartamento, e mi sono sentito orgoglioso. La focaccia era buonissima, e il sapore autentico mi ha riportato ai bei ricordi d'infanzia. Questa nuova avventura in cucina stava trasformando la mia vita in modi che non avrei mai immaginato.

Dopo aver preso confidenza con le orecchiette, ho deciso di fare un passo in più: invitare alcuni amici a cena e preparare le

orecchiette con le cime di rapa. Non avevo mai cucinato per altre persone, e temevo di fare qualche errore. Però, ripensando ai consigli di Nonna Maria, ho deciso di provare.

Il pomeriggio prima della cena mi sono messo in cucina, ho preparato l'impasto e, con pazienza, ho formato le orecchiette una a una, cercando di renderle perfette.

Quando i miei amici sono arrivati, ho sentito un misto di emozione e timore. Ho servito le orecchiette ancora calde, con le cime di rapa saltate in padella, un filo d'olio e una spruzzata di peperoncino. Mentre assaggiavano, li osservavo in silenzio, cercando di capire dalle loro espressioni se il piatto fosse di loro gradimento.

Dopo qualche boccone, uno di loro mi ha guardato e ha esclamato: "Antonio, ma queste orecchiette sono fantastiche!". Tutti hanno iniziato a farmi i complimenti, e ho sentito un'ondata di orgoglio e felicità.

Per la prima volta, mi sentivo davvero soddisfatto delle mie capacità culinarie. Non era solo il piacere di aver preparato un buon piatto, ma anche la gioia di averlo condiviso con le persone a cui tenevo. I miei amici erano sorpresi, non si aspettavano che fossi capace di cucinare così bene.

Mi sono reso conto che questo piccolo traguardo mi aveva dato una nuova fiducia in me stesso, e ho capito che la cucina poteva

davvero diventare una passione, qualcosa che andava oltre la semplice necessità di nutrirmi.

Qualche giorno dopo la cena con gli amici, Nonna Maria mi ha proposto di accompagnarla al mercato locale. "Antonio, devi imparare a scegliere gli ingredienti giusti per i tuoi piatti," mi ha detto con un sorriso. Così, una mattina presto, siamo andati insieme.

Non ero abituato a fare la spesa nei mercati, ma subito sono rimasto colpito dai colori, dai profumi e dall'atmosfera vivace di quel luogo. Nonna Maria mi spiegava tutto con calma, fermandosi a ogni banco per salutare i venditori, che la conoscevano da anni.

In particolare, mi ha insegnato a scegliere le verdure. Mi ha mostrato come riconoscere quelle più fresche, con foglie verdi e croccanti, senza parti gialle. Poi siamo passati ai pomodori, e lei mi ha indicato quelli perfetti per fare la salsa: maturi, dolci e dal colore rosso intenso.

Ero affascinato da quanto sapesse su ogni verdura, ogni piccolo dettaglio che le permetteva di distinguere la qualità. Le sue parole mi hanno fatto capire quanto sia importante conoscere e apprezzare gli ingredienti per cucinare un buon piatto.

Oltre a imparare a scegliere gli ingredienti, ho scoperto che fare la spesa al mercato era anche molto più economico rispetto a ordinare tutto online o usare le app di cibo a domicilio. Con pochi euro ho comprato tutto ciò che mi serviva per preparare diversi piatti.

E c'era qualcosa di speciale nell'interagire con i venditori, nel toccare con mano la freschezza dei prodotti. Tornando a casa, mi sentivo felice e più legato alla mia città. Avevo scoperto un nuovo modo di fare la spesa, uno più autentico e piacevole, che mi riempiva di soddisfazione e mi faceva apprezzare ancora di più ciò che cucinavo.

Dopo qualche mese di cucina casalinga, ho iniziato a sentire dei cambiamenti importanti nel mio corpo e nella mia mente. Mi sentivo più in forma e, guardandomi allo specchio, notavo di avere perso peso, soprattutto sulla pancia e sul viso.

I vestiti che prima mi stavano stretti adesso mi andavano bene, e persino i miei jeans preferiti avevano ripreso a entrarmi senza difficoltà. Finalmente, mi piaceva quello che vedevo e sentivo che il mio impegno in cucina stava dando i suoi frutti.

Anche i problemi di digestione, che mi affliggevano da tempo, si sono ridotti notevolmente. Dopo cena non sentivo più quella

fastidiosa pesantezza e non avevo bisogno di sdraiarmi subito sul divano per il mal di stomaco.

Mangiare cibi freschi e cucinati da me, con ingredienti semplici e sani, faceva una grande differenza rispetto al cibo a domicilio. Ogni pasto diventava un momento di piacere e leggerezza, senza quegli effetti spiacevoli che prima consideravo ormai normali.

La cosa che mi sorprendeva di più era il cambiamento nella mia energia. Mi svegliavo ogni mattina riposato, con una nuova voglia di affrontare la giornata. Non mi sentivo più stanco appena aprivo gli occhi, e al lavoro riuscivo a concentrarmi meglio, senza quella pesantezza che mi rallentava.

Anche il mio umore era migliorato: non ero più irritabile come prima, e affrontavo le piccole difficoltà quotidiane con più calma e pazienza. Sentivo di avere ritrovato una parte di me stesso che pensavo di avere perso, e tutto questo grazie al semplice cambiamento delle mie abitudini alimentari.

Un altro beneficio che ho notato con il tempo è stato economico. Ordinare cibo a domicilio ogni giorno era diventato davvero costoso, e ora, cucinando a casa, riuscivo a risparmiare parecchi soldi.

Ogni settimana notavo che, invece di spendere una fortuna per pizza, sushi e kebab, spendevo molto meno al mercato e al supermercato. Anche fare la spesa, scegliendo prodotti freschi, era più economico di quanto pensassi. Alla fine del mese, il mio conto in banca rifletteva questo cambiamento, e per la prima volta dopo tanto tempo avevo dei soldi extra da parte.

Con i soldi risparmiati, ho deciso di farmi un piccolo regalo: un fine settimana al mare. Ho scelto una località tranquilla, vicino alla natura, e mi sono concesso qualche giorno di relax, lontano dal lavoro e dagli schermi.

Stare all'aperto, respirare l'aria fresca e godermi il mare mi ha fatto sentire libero e soddisfatto. Mentre passeggiavo lungo la spiaggia, pensavo a come le mie abitudini fossero cambiate, e a quanto fossi felice di aver preso questa decisione. Ora, invece di spendere soldi in pasti pronti, potevo usare i miei risparmi per esperienze che mi arricchivano davvero.

Con il tempo, cucinare è diventata per me una vera passione. Ogni settimana mi divertivo a cercare nuove ricette pugliesi da provare. Ho scoperto tanti piatti che prima non conoscevo, come il pane pugliese fatto in casa o le zucchine alla poverella.

Ogni volta che provavo una nuova ricetta, mi sentivo più sicuro e miglioravo le mie abilità. La cucina, da luogo che evitavo, è diventata il mio spazio preferito dove passare il tempo libero, rilassarmi e sperimentare.

A un certo punto, ho avuto un'idea: creare un piccolo blog di cucina per condividere la mia esperienza e le ricette che avevo imparato. Pensavo che sarebbe stato bello raccontare la mia storia, magari ispirando qualcun altro a scoprire il piacere di cucinare.

Così, ho iniziato a scrivere articoli sulle orecchiette, sulla focaccia e su tutte le altre ricette pugliesi. Ogni volta che ricevevo un commento o una domanda, mi sentivo felice e orgoglioso del mio percorso. Ho iniziato a guadagnare anche qualche soldo extra grazie alle pubblicità sul sito web.

Infine, ho sentito il bisogno di ringraziare Nonna Maria per tutto ciò che mi aveva insegnato. Le ho detto che, grazie a lei, la mia vita era cambiata e che avevo trovato un modo nuovo per prendermi cura di me stesso.

Lei mi ha sorriso con il suo solito calore e mi ha risposto: "Antonio, il cibo non è solo nutrimento, è amore. Sono felice di averti aiutato a scoprirlo." Le sue parole mi hanno fatto capire quanto fosse importante quello che avevo imparato, e so che non dimenticherò mai ciò che mi ha trasmesso.