

# ROBIN FOOD “ruba” il cibo ai ricchi per darlo ai **POVERI**

Fondata dalla nostra dietologa, è un’associazione che nutre chi è in difficoltà. E dà un aiuto anche per cambiare le abitudini a tavola



di Roberta Piazza

Tutti la conosciamo come la dietologa che in oltre 20 anni di collaborazione con *Starbene* ha aiutato centinaia di lettrici a dimagrire. Ma la dottoressa Carla Lertola non è solo un medico stimato. È anche una donna dal cuore grande, che ha sempre creduto nel volontariato e ha sfruttato le sue competenze per dare vita a Robin Food.

**tre donne al comando** Le tre “O” di Food non sono un errore di stampa. «Le abbiamo volute per dare più enfasi alla parola cibo, per dilatarla e ingrandirla, sottolineando così la nostra speranza di poter accrescere la quantità di alimenti da donare a chi non ne ha abbastanza», afferma la nostra dietologa. Ma le tre “O” servono anche a ricordare il numero delle fondatrici: la dottoressa Carla Lertola, insieme alla nipote Michaela Scandora, avvocato, e all’amica Anna Strazzerà, commercialista. Tre donne forti, convinte che quanto portiamo in tavola possa aiutarci a capire gli altri e a vivere meglio insieme. «Il cibo è ciò che ci accomuna. E in questo momento di crisi economica è giusto che chi può permettersi qualcosa in più lo dia a chi ha meno», dice la nostra esperta.

**pacchi su misura** Robin Food si distingue per la scelta di offrire cibo di qualità insieme a una corretta educazione alimentare. I prodotti sono infatti scelti con la supervisione medica e scientifica della dietologa di *Starbene* e rispondono a 6 tipi diversi di esigenze: quelle dei bambini, degli adolescenti, delle donne e degli uomini adulti e, per finire, degli anziani (distinti per sesso). «Grazie alla collaborazione con i supermercati della catena Tigros (che forniscono la materia prima) siamo riusciti a preparare 435 pacchi alimentari, del valore di 25 €, ciascuno contenente pasta, riso, carne, pesce, legumi, verdura, frutta, oltre ai consigli per “organizzare” una settimana di menu sani ed equilibrati», spiega Carla Lertola. Le persone in difficoltà, individuate da chi lavora costantemente a contatto con i poveri (come la Ronda della Carità di Milano) vengono sostenute per più tempo, in modo che riescano a modificare le proprie abitudini a tavola. Mangiare meglio, seguendo le regole della dieta mediterranea, aiuta a stare meglio (e a tagliare i costi della Sanità). Non mi stancherò mai di ripeterlo, come sanno bene le lettrici, che mi conoscono da anni», conclude la nostra Carla.



Carla Lertola, a destra, mostra il pacco di cibo intelligente, accompagnato da un dépliant di educazione alimentare.



La dietologa con alcuni soci e volontari della associazione. Alla sua sinistra, la madrina Donatella Galli, (con lei anche nella foto sopra).

## se vuoi dare una mano

- > **ISCRIVITI ALL'ASSOCIAZIONE:** la quota annuale è di 150 €, che vengono investiti in iniziative per i poveri.
- > **DONA CIBO:** se sei un'azienda alimentare, un supermercato o un piccolo esercente puoi regalare i prodotti necessari per riempire i pacchi (nutrizionalmente calibrati) di Robin Food.
- > **DEDICA TEMPO:** partecipando ad aperitivi e cene volte alla raccolta di fondi o lavorando come volontario.
- > **PER INFORMAZIONI:** [ass.robinfood@gmail.com](mailto:ass.robinfood@gmail.com)