

Università degli Studi di Bologna

Scuola di Lettere e Filosofia

Master "Storia e cultura dell'alimentazione"

## Sai leggere nel tempo?

Cibo: un'analisi sentimentale della contemporaneità.  
Tra alimentazione, ricette e relazione con la materia prima.

Candidata: Federica Solera

Relatore: Alberto Capatti

a.a. 2020/21







## Indice

CAPITOLO PRIMO	
IL PASSATO: CIBO E MEMORIA.....	4
RICETTE DAL PASSATO.....	9
CAPITOLO SECONDO	
PRESENTE: CAOS, CREATIVITÀ/IDENTITÀ, LIBERTÀ.....	13
RICETTE NEL PRESENTE.....	34
CAPITOLO TERZO	
FUTURO: TRA DISPERAZIONE E COSCIENZA.....	40
RICETTE PER UN FUTURO.....	47
BIBLIOGRAFIA.....	49



«Avevamo farina,  
bianca saporosa montagna silenziosa.  
Avevamo acqua,  
fresca quieta musica corrente da cantare continuamente.  
Avevamo sale,  
macinata allegria sulla punta della lingua e delle dita.  
Avevamo lievito,  
potere ridente, gran soluzione a ogni quesito.  
Così, facemmo il pane.»

Gianni Rodari





## CAPITOLO PRIMO

### IL PASSATO: CIBO E MEMORIA

Ricordi di una giornata in famiglia: la storia si sviluppa intorno alla tavola.

«L'esistenza é un vestito senza tasche: con niente arriviamo e con niente ce ne andiamo.»

(Gabriele Romagnoli)

Dal mio tempo, scivolo in un passato remoto che mi ha preceduto e che non ho mai conosciuto veramente, ma di cui non posso fare a meno. I pensieri si accavallano e saltano di qua e di là.

Succede, non si sa perché, di voler tornare indietro e riavere il mondo com'era una volta. Di questi tempi, in cucina, tutti hanno nostalgia del passato, delle tradizioni e di quel che fu.

Siamo andati troppo veloci e ora ci tocca rallentare di colpo? O forse, ancora meglio, stiamo prendendo la rincorsa per spiccare un salto? Se sí, per andare dove?

Questo non lo so: qualche passo indietro e prendo la rincorsa.

Se mi concentro, riesco a sentirne il profumo: dal paiolo sul fuoco, l'odore della crosta che si fa più cotta, un po' bruciacchiata e bella croccante si diffonde e m'investe con quella sorta di timore reverenziale che ha sempre suscitato in me; la domanda che mi ponevo era se potessi davvero assaggiare quella prelibatezza. Il ricordo del pranzo del "dí di mort", ovvero la commemorazione dei defunti, a casa della mia nonna materna mi permette di immaginarne uno a me sconosciuto, ancora più lontano: rivedo la casa della mia bisnonna, in Valtellina alla Forcola Sirta, il paese più freddo della Valle, primo a gelare e ultimo a sciogliersi dai ghiacci. Mi immagino lo stesso paiolo ma sulle fiamme del camino, appeso alla catena, col bastone per "remenare" di continuo la poltiglia nutriente, magari addizionata col burro e il formaggio, dominanti assoluti nella cucina valtellinese.



Mia nonna non ha mai scritto la ricetta della polenta liscia e io neanche, so farla perché ad occhio "misuro" l'acqua e la farina. Anche l'Artusi non scrive le dosi per la polenta tranne che per quella fritta, dove la base liquida è latte e non acqua.

Dunque, ero rimasta sull'uscio della porta di casa di mia nonna, era il giorno dei morti quando alla polenta si accompagnava la cassoëula. Negli anni Novanta, a Novembre, c'era la certezza di una gelata che avrebbe reso le verze degne di essere cucinate. Invece negli anni Duemila, quando i bei freddi si facevano attendere un po' di più del solito, mia nonna interveniva mettendo le verze nel freezer. Entrando in cucina, poi, si riconosceva anche il profumo della cassoëula, che per qualcuno era puzza, si infiltrava nelle narici, nei vestiti, soprattutto fra i capelli. Da questo increscioso inconveniente nasceva l'ambivalenza mia e di mia sorella nel partecipare volentieri o meno alla festa familiare: l'odore indelebile che rimaneva adeso ai nostri abiti e faceva vacillare la sicurezza, già precaria in noi adolescenti, di trascorrere il pomeriggio con gli amici.

Il pranzo insieme, però, era sempre una gioia: la nonna Rosetta era specialista negli inviti di famiglia, non eravamo tanti e si stava sempre a chiacchierare del più e del meno. Io, mia mamma e mia sorella arrivavamo un po' in anticipo con mio papà in coda, dopo essere andato a prendere il giornale ed essersi preso il suo tempo comodo. Noi donne avevamo un ruolo di sacrificio: aiutavamo a preparare la tavola, l'aperitivo se previsto, per poi attendere l'arrivo dello zio con mio cugino e mia zia. Loro avevano la licenza accordata di arrivare con calma all'ora tarda, giusto per mettere le gambe sotto il tavolo.

Spostando l'occhio al centro dell'azione, ho l'immagine della tavola tonda addobbata con il pane e qualche acciuga in salsa piccante oppure funghetti e carciofini, per un inizio morbido. Con la cassoëula è meglio non esagerare prima: uno stuzzichino era sufficiente per aprire lo stomaco e mandare giù un bicchiere di prosecco, almeno per i grandi.



Non c'era molta cerimonia, insomma. Paragonando le due case, materna e paterna, vedo atteggiamenti opposti e differenze abissali nell'approccio ai ritrovi familiari mangerecci: da una parte, quella materna, niente convenevoli e tanta tantissima forse troppa sostanza, fino a non poterne quasi più; dall'altra parte, quella paterna, molti vezzi e tanto preambolo, aperitivi infiniti e lunghissime introduzioni per poi passare, sazi di chiacchiere e stuzzichini, direttamente al dolce e al digestivo. Infatti il rito principale in casa paterna era l'aperitivo della domenica e, a volte, ci scappava la spaghetтата. Ma solo se mio papà aveva voglia di cucinare e noi, fidate compagne d'avventura, lo aiutavamo per solidarietà. Il filo del mio cuore mi ha sempre portato intorno al tavolo o in cucina, mi guida per le stanze della condivisione e oggi ne vivo appieno, portando avanti e indietro piatti o cucinando per degli sconosciuti che sento amici, coloro che varcano la soglia del locale dove lavoro.

La tavola della nonna Rosetta, l'artefice della polenta, era democraticamente rotonda e ci permetteva di stare tutti insieme, perciò le dinamiche di relazione si vedevano maggiormente nel momento in cui ci si alzava per andare a servirsi: date le dimensioni notevoli della pentola, la cassœula veniva lasciata sul fuoco acceso al minimo per mantenere il calore fino a che non si servivano tutti i commensali; finita la processione ai fornelli, tutto veniva spento perché iniziava il convivio vero e proprio, autorizzando la nonna al relax e sollevando il pensiero di tutti, per la salvezza della "schiscetta" per i giorni successivi.

Si scambiavano pensieri più leggiadri a inizio pasto, quando ancora ci si stava scaldando, poi si passava alla politica solo verso la fine. In mezzo: aggiornamenti vicendevoli su chi aveva fatto cosa, gite, scuola, lavoro, tasse e soprattutto notizie di paese. La nonna approfittava della presenza di tutti per comunicazioni importanti: essere informati era necessario per mantenere buone relazioni col vicinato, i parenti e i compaesani.





Piatto unico quello del giorno dei morti, o quasi. Comunque ripetuto almeno due volte per assaporare al meglio. E dopo la cassoeula arrivava un pezzettino di formaggio a testimonianza della provenienza valtellinese della nonna, ma negli ultimi anni tradita dalle lusinghe del gorgonzola dolce e cremoso.

Passavamo al dessert abbastanza in fretta; avevamo tutti una passione, o meglio due: ossa e pane dei morti. La stessa forma per due ricette e due gusti: ovali, di dimensioni medie come dei grandi biscotti. Bianchi di mandorla, croccanti e sfidanti, i primi. Morbidi, scuri di cacao con pinoli e spezie, i secondi. Ne mangiavamo di entrambi perché non sapevamo scegliere tra le due bontà e potevamo permetterci di abbondare nel giorno di festa, comunque sapendo che la nonna aveva già preparato un pacchettino d'asporto per i suoi nipoti, per prolungare il godimento e portarci a casa un pezzettino di quella giornata, stare insieme ancora un po' anche solo col pensiero. Strabordare e sconfinare erano una delle manie della nonna, che custodiva il ricordo della guerra e aveva così tanto sofferto quella povertà che noi non sapevamo neanche immaginare davvero.

Ecco il nocciolo, il nucleo tenero e consistente delle giornate passate tutti insieme: i racconti dal passato, vicino e lontano, di una nonna che non aveva finito la scuola come gli altri, ma conosceva bene il valore della parola e dei racconti intorno al tavolo. Lei si esprimeva tramite i sapori e le parole in abbondanza, a colmare tutto l'affetto e il benessere che non aveva potuto vivere nella sua infanzia. E ce lo diceva chiaramente, non era qualcosa di sotteso, ma riconosciuto e consapevole: quell'onestà esasperata e drammatizzata la rendeva forte, sicura ormai di aver superato una fase critica; allo stesso tempo trasmetteva un sentimento di privazione quasi incomprensibile per noi.



Il tempo che stavamo vivendo era concentrato sull'accumulo di ricchezze e sulla crescita continua, ormai assunti dalla cultura dominante come principali obiettivi di vita da tramandare e tesi a mantenere un benessere materiale conquistato.

Colmare la mancanza dei padri e delle madri è stata la croce delle generazioni nate tra gli anni Quaranta, Cinquanta e Sessanta. Per le generazioni successive, invece, la sfida è recuperare etica e valori nonostante le distrazioni della comunicazione di massa.

Il racconto del 2 novembre termina sempre e comunque con un grappino digestivo. Ci vuole un aiuto per digerire siffatto pranzo di famiglia: contenuti importanti per giornate altrettanto significative. Pur concordando con mia mamma che da anni va sostenendo la similitudine tra cassœula e uovo, perché «sono più le calorie necessarie per digerirla, che quelle che si assumono mangiandola», credo che aprire la strada della digestione e prevenire qualsiasi scontento con lo spirito adatto, sia un'ottima scelta di fine pasto. Di solito poi, se il clima lo permetteva, avevamo l'abitudine di muovere quattro passi, giusto il giro del giardino per sgranchirci e attivare il beneficio del distillato. I delicati raggi del sole di novembre ci accompagnavano verso la macchina e il ritorno a casa. Quel momento "blu" che prepara al giorno feriale, tempo di riguardare i compiti di scuola, magari giocare un po' o coccolarsi sul divano davanti alla televisione con la coperta sui piedi, attendendo la sera e il desinare.



## RICETTE DAL PASSATO

Il dialogo con il passato continua attraverso alcune ricette, provenienti da diverse strade. Lo scopo è di accennare una breve analisi e una comparazione, evidenziando eventuali similitudini e differenze. Ho scelto ricette che appartenessero a raccolte di famiglia, in accordo con il sentimento del racconto scritto.

La prima è un bigliettino autografo di mia nonna: non ce ne sono tantissimi nella sua "scatola delle ricette" perché non le piaceva scrivere e negli ultimi anni tremava tanto. Ci chiedeva perciò aiuto per prendere nota di nuove ricette o per rimpiazzare quelle illeggibili segnate su vecchi fogli macchiati e usurati.

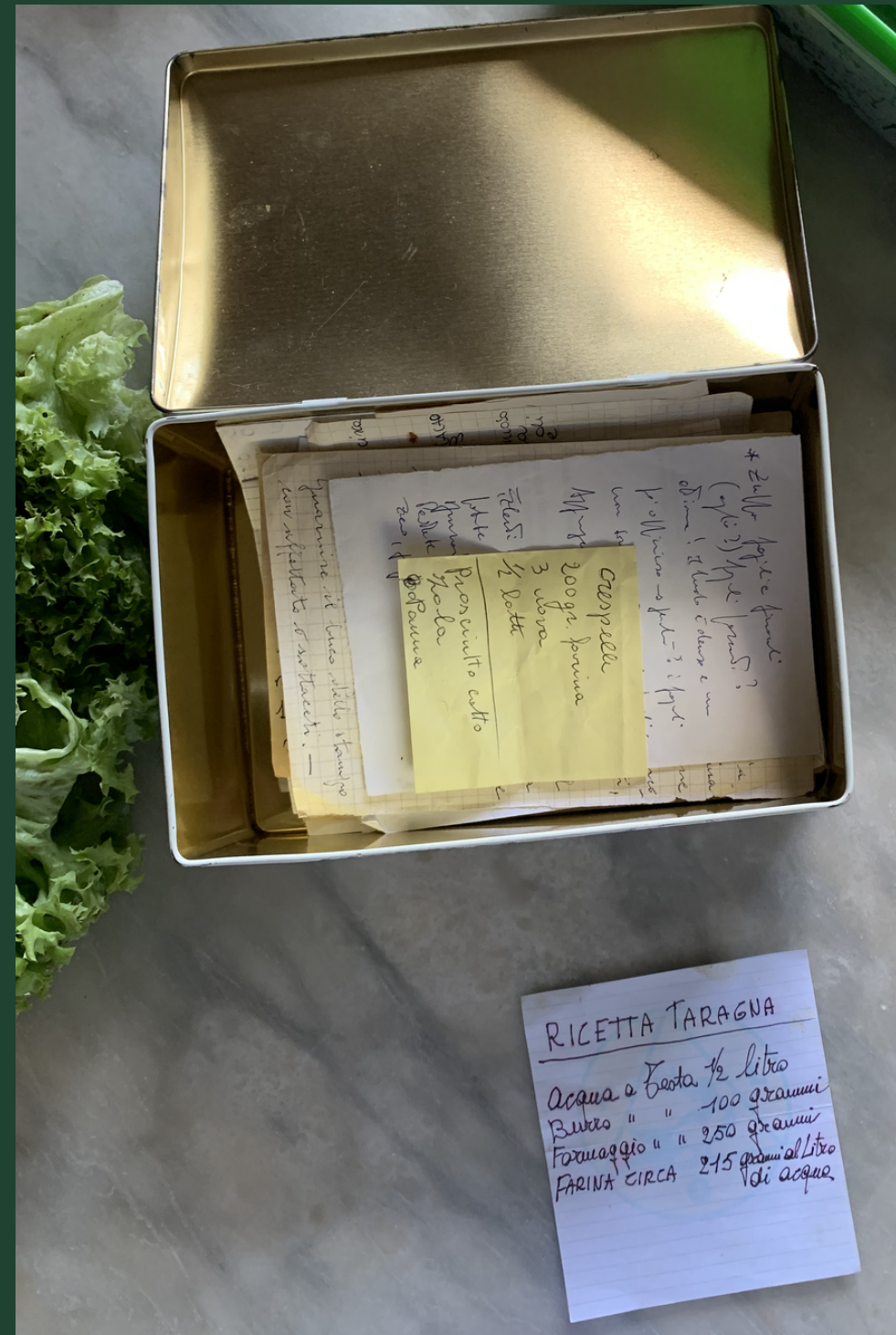
La seconda viene dalla famiglia Oliverio, cari amici dei miei genitori. Mamma Lia era una gran cuoca e ha trasmesso ai figli la stessa dovizia e passione. La corrispondenza con uno di loro in particolare, Massimo, mi ha permesso di entrare in possesso di una parte della vasta raccolta di ricette che custodiscono e che lui ha intitolato Qua e là e Bla Bla.

Le Animelle del Buongustaio sono un piatto che piaceva preparare anche a mia nonna per le festività. Aveva ricevuto la ricetta dalla signora Oliverio, ma in seguito era stata semplificata eliminando la gelatina e le guarnizioni; le animelle vengono tutt'oggi presentate sulla nostra tavola di Natale con l'emulsione e il prezzemolo tritato fresco.

Terza e quarta ricetta, invece, provengono da un quaderno abbastanza disordinato giunto tra le mani di mia mamma, appartenente a una signora da noi detta "di confine". Giuditta Agostoni era nata nel 1887 e scappò in Svizzera due volte a causa delle guerre.

Al di là delle caratteristiche dettate dalle specifiche personalità, come ad esempio la presenza o assenza di metodo per annotare le misure, tutte le persone che hanno scritto queste ricette avevano una buona conoscenza della materia prima e molta confidenza con la cucina. Si evince dai particolari e da come sono stati scritti, o anche da quelli omessi; dal fatto che certi passaggi sono impliciti, ad esempio come fare la gelatina nella ricetta delle animelle o il procedimento della polenta taragna totalmente assente. In generale, domina un sentimento di conoscenza diffusa e sicurezza del gesto.





POLENTA TARAGNA  
Rosalia Mottalini  
(Nonna Rosetta)

Acqua a Testa  $\frac{1}{2}$  litro

Burro " " 100

grammi

Fromaggio " " 250

grammi

FARINA CIRCA 215

grammi al litro di

acqua



### ANIMELLE DEL BUONGUSTAIO (BLA BLA) - Lia Noè

Animelle g 650, vino bianco cl 125, cipolla g 50, carota e sedano g 30, Worcester, 1 limone, alloro, prezzemolo, aglio, aceto bianco, olio evo, sale, pepe nero in grani, 1/2 compressa gelatina (per 1/2 l).  
Lasciare l'animella sotto acqua corrente fredda per almeno 30'. Togliere poi le eventuali pellicine o nervetti superficiali. Mentre l'animella è sotto l'acqua corrente mettere sul fuoco una casseruola con: 1 l di acqua, il vino bianco, 1 cucchiaio di aceto, 2 spicchi d'aglio schiacciati, 5 gambi di prezzemolo spezzettati, 2 foglie di alloro, cipolla, carota e sedano a pezzetti, 4 grani di pepe e poco sale. Fare bollire piano e incoperchiato per 10'. Poi immergere l'animella e cuocere a recipiente semicoperto per 1/2 ora rigirandola ogni tanto. Poi spegnere e lasciare raffreddare nel liquido di cottura (anche 1 giorno). Fare la gelatina. Disporre l'animella tagliata a fettine su un piatto un po' concavo. Mettere in una scodella un pizzico di sale, 1 cucchiaino di Worcester, il succo del limone, mescolare con una forchetta e unire poco per volta 4 cucchiaiate di olio, sempre mescolando, sino ad ottenere una salsina omogenea da versare sulle animelle. Guarnire il piatto con gelatina, pomodoro, ravanelli, cetrioli e, prima di servire, con un po' di prezzemolo tritato.




FRITTURA DI CREMA / FICHI ALLO SCIROPPO – Giuditta Agostoni

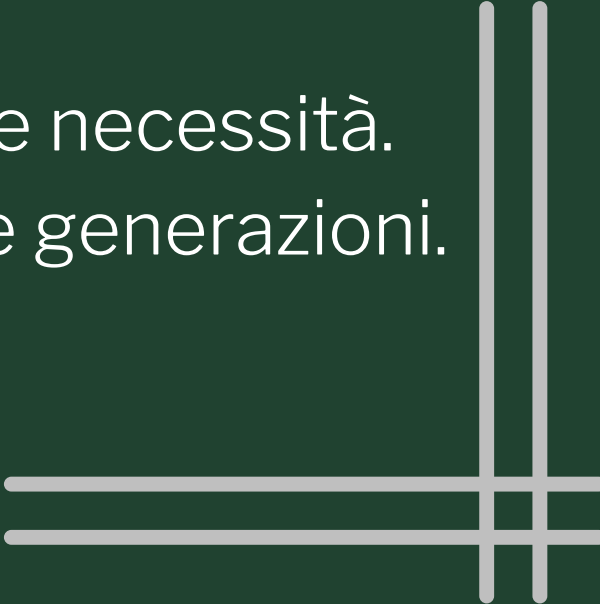
Frittura di Crema.  
Prendete due uova e un  
tuorlo un cucchiaino di zucchero  
e sbattete - In un po di  
latte temperate 3 cucchiaini di  
farina - Scioltela che non  
abbia a grumi aggiungetela  
alle uova mescolate insieme  
al resto di mezzo litro di latte.  
Mettete al fuoco mescolando  
sempre dalla stessa parte  
con pochissima - Colate che  
sia stendetele su di un  
piatto lasciandola raffreddare  
tagliatela rirotolatele imbrionate  
e frigetele.

Fichi allo sciroppo.  
Per ogni 3 Kg di fichi bianchi, interi, col  
picciolo e non troppo maturi si prepara  
uno sciroppo di media densità con 1<sup>1</sup>/<sub>4</sub> Kg  
di zucchero ed un bicchiere d'acqua. Al  
termine cottura dello sciroppo si agg. i fichi  
lasciandoli cuocere a fuoco lento per 3-4  
ore. Dopo cotti e raffreddati vi si agg. per  
questa dose un bicchiere di buon rum  
o due bicch. d'acquavite, indi si mette  
nei vasi e si chiude bene.





Storie semplici di famiglie comuni, mani di donne dedite alla cucina per passione e necessità.  
Ci predisponiamo così a comprendere i movimenti e i cambiamenti intercorsi tra le generazioni.  
Ora tocca a me, la mia sfida è nel presente. Mi concentro e vado.





## CAPITOLO SECONDO

### PRESENTE: CAOS, CREATIVITÀ/IDENTITÀ, LIBERTÀ

Una breve panoramica socio-culturale della contemporaneità.

Ovvero, ciò che sento di vivere nel mio tempo. Dalla mancanza di cibo alla mancanza di tempo.

Dal sentimento di mancanza e la voglia di colmarla, i passaggi verso il presente diventano lunghe falcate: la produzione di beni di consumo e cibo diventa centrale per sfamare una popolazione sempre più in crescita e alla ricerca di benessere.

Si presenta ai nostri occhi un panorama composto di poli opposti che convivono in un presente frenetico e divisorio: Capatti evidenzia questo aspetto facendoci riflettere sul punto di svolta vissuto negli anni Novanta e Duemila quando nasce un evidente «conflitto fra prodotti tipici e tecnocibo» (Capatti, Storia della cucina italiana p. 294).

Un benessere materiale promesso a tutti e indistintamente, dalla pubblicità come dalla politica, e che il settore industriale è già pronto a soddisfare, per crescere e moltiplicare se stesso, tanto da sopraffare/annientare la mancanza e la necessità dell'Occidente tutto.

Ne consegue un fiorire di indotto tra ristoranti e imprese di tutti i tipi che girano intorno al comparto cibo. Un bisogno che si traveste da bene di consumo, confondendo i piani e lasciando la popolazione civile nel limbo e nell'illusione della scelta sconfinata. I valori che guidano questo tipo di sviluppo [nota 1] (Pasolini – Teche RAI) sono bene identificati da Umberto Galimberti ne I miti del nostro tempo quando parla di mito della crescita e mito della tecnica, i quali fondano valori inconsci della nostra società secondo cui tutto è possibile e senza limiti (Galimberti, I miti del nostro tempo, pp. 207 – 225, 279 – 292).

Nota 1: Pasolini distingueva i termini sviluppo e progresso in un momento storico in cui, secondo l'autore, prevaleva un tipo di sviluppo guidato dalla destra economica. Dove il primo indica una tensione alla produzione di beni superflui, il secondo alla produzione di beni necessari.



Ad esempio nelle grandi città, ma anche nelle zone più periferiche e di provincia, uscire a pranzo o a cena è un'abitudine consolidata, basti pensare al business dei pranzi di lavoro. L'andamento del mercato negli ultimi anni sta sfiorando il punto di rottura: rimane invariato l'ammontare di denaro dedicato alla "pausa pranzo", messo a disposizione dalle aziende ai lavoratori sotto forma di ticket, mentre il costo della materia prima aumenta, stritolando il margine di guadagno dei ristoratori costretti ad abbassare la qualità oppure a prendere il rischio di cambiare l'offerta prediligendo prodotti meno costosi di per sé. Parte del settore ristorativo deve continuare questo gioco perverso per poter andare avanti e il motivo principale rimane alzare il fatturato per riuscire a tenere in piedi l'attività.

In Italia, il presente è pregno di un senso di "sazietà bulimica" e non più di bisogno rendendo difficile il movimento evolutivo culturale e sociale, appesantendo il singolo individuo: si sgretolano tra le mani i suoi desideri. Ma di quali desideri parliamo? Già, quali desideri...

Nelle nuove generazioni si rilevano diffusi solo obiettivi indistinti, poco chiari e mutevoli: la rapidità dei cambiamenti nei consumi collettivi legati alle mode rende inesplicabile la realtà stessa. Questa velocità sovrastimola l'individuo e impedisce l'elaborazione delle emozioni, che necessitano il tempo della riflessione per la trasformazione della loro carica energetica. Nell'arco della vita la sensazione è di passare attraverso mille idee mai realizzate, benché possa sembrare di avere tutto grazie alla facilità di reperimento dei prodotti. Se si aggiungono a tutto questo sia l'impossibilità di assorbire e metabolizzare le idee per "mancanza" di tempo, sia le difficoltà di convertirle in atti concreti per costruire un passo alla volta il futuro che ci immaginiamo, diviene evidente ai nostri occhi e palpabile nei fatti che le persone si accontentano di agire virtualmente tramite mezzi tecnologici che simulano la realtà.



Si resta ad occhi sbarrati a guardare immagini veloci che passano davanti al naso, accontentandosi dell'illusione di essere partecipi degli accadimenti di cui siamo stati spettatori. Oppure si agisce, ci si adatta alla super velocità e in poco tempo, se c'è la possibilità economica di investire, ecco fatto tutto. Tutto fatto quello che si poteva fare, e adesso? Come si continua? Fare, fare, fare. Velocemente e superficialmente fare.

Siamo strattonati da un pensiero a un altro senza approfondimenti, con tanta tecnica a venirci in aiuto ma che svuota di senso il nostro agire. La vacuità e la fatica dominano e aprono la strada al disorientamento: il caos incombe. [U. Galimberti]

In parallelo, spostando il ragionamento sulla produzione di cibo, notiamo come anch'essa sia sovrastrutturata e guidata da obiettivi di mercato, risultato: anche qui domina il caos. Una produzione sfrenata e distribuita quasi esclusivamente nella parte ricca del mondo, una quantità di marche diverse, brand, aziende ed etichette da leggere, tale da sfinire anche il più paziente e determinato dei consumatori. Siamo consumatori, strumenti del mercato trattati a setticamente come parte degli ingranaggi. La produzione dei beni viene controllata da entità che sentiamo distanti.

Lo stesso sentimento di lontananza che ci separa dalla materia prima: il primo e urgente obiettivo da raggiungere per riprendere in mano il filo della nostra alimentazione è sicuramente il contatto con la terra; invece ora per mangiare ci poniamo dilemmi [Pollan, Il dilemma dell'onnivoro]: di fronte a un sistema complesso che si esprime nella catena industriale, la coltivazione diretta resta lontana dal nostro orizzonte, poco considerata nei progetti dei giovani. Decisamente comodo: possiamo fare la spesa su internet o scegliere la cassa automatica per fare veloce, senza neppure il bisogno di scambiare una parola con il commesso o cassiere, disabituandoci persino al contatto umano diretto. Il benessere materiale, per chi si affaccia al mercato del lavoro, sembra derivare da altre attività più redditizie soprattutto in Occidente.

Ciò che riguarda la produzione di beni di prima sussistenza si sta dividendo tra due estremi. Da una parte una fascia molto ristretta super lusso, che coltiva con metodi naturali, tecnicamente e tecnologicamente avanzati, che guarda alla storia per proiettarsi nel futuro; dall'altra parte una produzione di massa che fagocita tutti e tutto, nonostante i contadini cerchino di resistere alle multinazionali dell'agricoltura, il cui unico interesse è quello di ottenere quantità massicce a poco prezzo a discapito di qualsiasi difficoltà, noncuranti di variabili climatiche e incertezze.

La società di massa occidentale dal dopo guerra ad oggi ha intensificato le importazioni e non consuma ciò che produce. Solo ultimamente si inizia a vedere un ritorno alla coltivazione locale e su brevi distanze, quando si può. Ritorno dettato da necessità economiche, ecologiche, di benessere ma che comunque rimangono produzioni marginali e di élite, portate avanti nonostante le difficoltà ambientali e burocratiche. Ricordo l'esperienza di giovani donne che sono ritornate a coltivare crocus da zafferano nelle terre colpite da terremoto, intorno a L'Aquila.

Un altro strato consistente che ci separa dalla materia prima è la perdita della pazienza: l'attesa è diventata segno di debolezza in una società che riesce a superare velocità inimmaginabili, costruire giorno dopo giorno si rivela la sfida continua sotto la minaccia del fallimento, a fronte di altissime richieste di performance. Crescere una pianta da cui si riceverà nutrimento appare come un miracolo inarrivabile. Oltretutto, il futuro che alcuni stanno immaginando e mettendo in opera è ancora più immediato: si sta sostanziando rapidamente la sintesi di carne o proteine animali da laboratorio. Senza dare giudizi sulle ricerche scientifiche che ci permettono di evolvere, prendo posizione a favore di un cambiamento di altro tipo: partendo dal presupposto che lo sforzo e la fatica necessari ad ottenere risultati rispettando i tempi della natura sono proprio ciò che rimuoviamo nel nostro presente, lo sviluppo di carne da laboratorio ci rende ancora più avulsi dalla materia prima e non ci permette di riprendere il dialogo con essa a livello esteso.



La conoscenza diffusa dei processi di trasformazione della sostanza sono la chiave per una maggiore consapevolezza e per la costruzione di un futuro che non sia slegato dalla materia stessa. Facendo parte di un processo vitale, abbiamo la necessità di rispettarlo: non esiste solo ciò che l'uomo vuole, ma anche ciò che la realtà ci racconta. E in questo momento storico, la realtà cosa ci dice? A mio parere, ci dice di ripartire dalle piccole cose perché il peso del mondo, così gravoso, è fuori dalla portata della singola persona. L'individuo non sviluppa i processi cognitivi e le capacità necessari ad avere una vita felice o dignitosa. La costante dei giovani è la depressione [Galimberti]. Come possiamo pretendere un futuro da chi non lo immagina nemmeno? O peggio non lo desidera?

Negare la fatica dell'attesa e lo sforzo di una nuova ricerca significa negare una parte importante della vita in se stessa. La parte rimossa si sta ribellando, calpestata da troppi.

Il web è uno dei mezzi il cui abuso ha caratterizzato gli ultimi vent'anni ed ha accentuato i caratteri di semplicità, fruibilità e abbondanza. Il cibo e i prodotti di consumo sono oggi veicolati da immagini e video, a loro volta oggetto di consumo, che si diffondono sulla rete e attraverso i social media agiscono una seduzione incomparabile, alimentando la nostra illusione di azione.

Oggi più che mai, grazie alle tecnologie esistenti, la fotografia rappresenta ed è capace di far vivere una pietanza o un piatto. Se da una parte l'estetica ringrazia, dall'altra i cuochi casalinghi e non solo hanno standard da rispettare: le regole non sono più dettate dai risultati della manipolazione della materia prima, ma vengono determinante a priori da un'estetica già definita. A volte si pensa al piatto in funzione dell'immagine che ne risulterà. Questo interviene sulla scelta degli ingredienti, per le forme e i colori, soprattutto costringe a cotture separate o comunque che hanno l'obiettivo di ottenere colori brillanti. E vorremmo che anche il piatto che portiamo a tavola nelle nostre case risponda agli stessi canoni di soddisfazione estetica.

Quindi, come suggerito dal Prof. Capatti, la fotografia risulta essere «croce e delizia dei piatti che cuciniamo».

Se immaginiamo di confrontarci con una ricetta, trovata su internet o su una rivista, ciò che ci guida e da cui ormai non possiamo prescindere è un'immagine del risultato. Si è persa l'attitudine di attivare la fantasia e l'immaginario senza uno stimolo visivo preconfezionato da altri [I. Calvino, Lezioni americane]. Ne consegue un impoverimento delle capacità di produrre nuove soluzioni.

*Dobbiamo recuperare anche questo passaggio. Buchi cognitivi e sentimentali, la nostra anima e la nostra mente sono piene di lacune, ci è rimasta poca terra su cui poggiare i piedi, dobbiamo ricostruire ponti.*

Il contatto con la terra obbliga a riscoprire tempi di produzione diversi e differenziati. Non per un rifiuto della modernità e della tecnologia, ma per una ricerca che vada verso l'equilibrio.

I cuochi conoscono la connessione tra cibo e fatica, e la sua fuggevolezza: una lunga preparazione che si volatilizza nel momento del pasto. Quando portiamo alla bocca il cibo, mastichiamo e deglutiamo, il più è fatto. L'assimilazione degli alimenti avviene successivamente, senza coinvolgere processi percepibili. Il contatto quotidiano con la trasformazione e il cambiamento di stato significa contatto con il concetto di finitezza e di morte. Avere cura degli alimenti che si trasformano e dei passaggi che essi necessitano per essere assimilati vuol dire avere cura di sé e dell'altro che mangerà il cibo che abbiamo preparato.

Ecco il sacro: quel momento sbalorditivo in cui, tutti i giorni, più volte al giorno diventiamo ciò che mangiamo. Quando trasformiamo la materia, non solo quando ci nutriamo, avviene quella magia che ci identifica con quel che stiamo cucinando.

La storia delle religioni ci insegna che l'intera umanità ha sempre celebrato come dono il cibo ricevuto dalla terra. Nel presente, noi chi ringraziamo?



Nuovi dèi si affacciano all'orizzonte, anzi sono già qui. E non sono quelle persone che coltivano i campi, ma sono gli chef che cucinano gli alimenti, soprattutto per soddisfare il desiderio di esclusività ed estetica. E forse, solo se siamo fortunati e abbiamo studiato, ringrazieremo anche tutta la filiera di produzione.

Ricostruire quel ponte tra pensiero e materia attraverso la conoscenza diretta, passo dopo passo, è il lavoro che ci attende nei prossimi decenni: imparare di nuovo e con nuovi mezzi come nascono le cose, i processi che questo comporta e le dinamiche della materia, in concreto e non solo in teoria. Perché così facendo andremo a compensare l'abitudine inconscia di trovare tutto già fatto e pronto: il vizio del nostro tempo, che si è radicato dal dopo guerra in avanti, le cui basi erano state mosse da fine '700 e per tutto l'800 con l'affermarsi dell'industrializzazione.

Oggi poter fare tutto a volte corrisponde a non avere punti di riferimento ossia rimanere paralizzati nell'apatia, o peggio rifugiarsi in un fare schizofrenico/isterico senza capo né coda, senza senso. Come una mosca in un bicchiere.

Per fare il punto sul presente ho chiesto aiuto a due professionisti illustri di due settori diversi, ma entrambi appartenenti all'ambito cibo e alimentazione. Paolo Lopriore e Maria Vittoria Dalla Cia hanno in comune la generosità nel dialogo e una notevole capacità di riflessione. Abbiamo potuto chiacchierare a lungo, approfondendo temi significativi: col loro apporto, hanno reso sfaccettato e sentito il ragionamento al cuore di tutto l'elaborato.



La cucina della verità, ovvero della forma, quindi della materia. Oggi è già domani.

Gualtiero Marchesi

---

Paolo Lopriore, allievo di Gualtiero Marchesi, è chef di lungo corso ed esperienza, ricco di riconoscimenti, ultimo della serie il Premio Artusi che gli è stato conferito nel 2019. Artista della cucina dal pensiero prolifico, da sei anni conduce il suo ristorante Il Portico in provincia di Como. Dal 2014 lavora sul concetto di cucina conviviale dove lo chef non compone i sapori nel piatto, ma presenta in tavola tutti gli elementi di ogni portata che il commensale gestisce e dosa in autonomia.

---



*Come vede la cucina italiana oggi? Quali sono le sue caratteristiche principali?*

Sicuramente oggi mi piace distinguere due tipi di cucina italiana: casalinga e professionale, quest'ultima è quella di cui mi occupo da sempre e che oggi sto portando avanti con ancora più determinazione. Dedico tutta la mia professione e professionalità per quello che credo essere il gusto della tavola italiana che si deve mantenere. Possiamo anche dire che vedo un ribaltamento della coscienza: se prima era la cucina di casa che andava a pesare sulla ristorazione, oggi sta alla ristorazione incidere sulla cucina di casa. Vedo la cucina italiana coinvolta in questo processo e riaggiornata nella professionalità: grazie a una schiera di cuochi e persone, che gravitano intorno al settore, che non hanno mai smesso di cercare la perfezione con il loro lavoro. Credo che il mestiere e l'approfondimento dell'esperienza siano fondamentali.

La distinzione tra cucina professionale e casalinga è fondamentale. Quindi mantenere i confini permette un dialogo e una trasmissione dei saperi.

Sì, certo. Perché questo è necessario per dare una ragione/senso al nostro vasto patrimonio gastronomico e non perderlo nel futuro. Non dico a codificarlo, sarebbe una pretesa eccessiva perché abbiamo un patrimonio troppo vasto, ma almeno costruire man mano i tasselli che servono a formare la nostra memoria storica. La determinazione che serve per fare certi prodotti e certi procedimenti si sta perdendo nelle case perché manca il rigore che si trova nella professione, che poi è il requisito che permette di sostenere la complessità della realtà.

*Un passaggio di consegne, quello che prima si faceva in casa ora si fa nelle cucine professionali.*

Penso che stiamo arrivando a questo. Sarà magico perché poi diverrà il paese dove i turisti avranno l'occasione di ritrovare diffusa questa nostra cucina, che tutti amano, resa forte dal dialogo senza esserne stravolta. Faccio sempre l'esempio della forza del gesto del sushi. Tu puoi farlo come vuoi ma per mangiarlo vero ci vuole una professionalità specifica: nello schiacciare la polpetta, nel sapere qual è la temperatura giusta.

*Il gesto consapevole, nel momento in cui lo stai facendo.*

Come diceva sempre il signor Marchesi, in Italia purtroppo abbiamo ancora quel senso di campanilismo che ci accompagna per cui al sud lo spaghetti si cuoce in piedi, al centro sdraiato e al nord con la testa in giù. Perciò già solo sulla cottura della pasta non abbiamo mai un accordo. La professionalità può portare a stabilire dei parametri semplici. Nell'essenza, la cottura della pasta è molto semplice: quando la morsichi col dente e dentro è finito il granello dell'anima, la pasta è cotta al dente. Questo manterrà la radice della nostra cucina: la trasmissione dei saperi che prima era prerogativa delle case sta passando attraverso la professionalità della ristorazione, per poi donare di nuovo alle case il piacere di farlo spontaneamente.



### *Qualche speranza per la cucina casalinga?*

Sì, certo. Perché se noi ristoratori cuciniamo bene, le persone vengono da noi a mangiare e la speranza della replica in casa si alza. L'altro giorno una signora che viene spesso mi ha detto che qui i suoi figli mangiano anche gli asparagi e a casa le chiedono di farli come li faccio io nel ristorante [a Il Portico, n.d.r]. Lo sprono rimane acceso e se il futuro è veramente delle nuove generazioni, ben vengano questi dialoghi in casa.

### *Smetteremo di comprare surgelati?*

Esatto, perché le persone hanno un termine di paragone accessibile. Si insisterà sempre di più sulla cultura, secondo me ci sarà sempre meno cibo spazzatura nelle case. Quello che è successo durante la pandemia ha lasciato il segno: le persone sono andate a prendere nei supermercati chili di pasta, con la paura che mancasse. Gesti estremi: non ci servono 50 chili di pasta per non morire di fame, abbiamo tanto altro. Questo modo di pensare, solo una volta scardinato, ci ha portato a capire che quando si fanno troppe scorte poi incominciano a marcire e devi buttare via tutto: verdura impacchettata dentro un cellofan e che non respira, trattiene l'umidità e tutto inizia a degradare. Invece, l'alternativa c'è: fermarsi al mercato al mattino, comprare un mazzo di asparagi e la sera fare un risotto per la propria famiglia con un prodotto fresco. Secondo me, questa sarà la verità della cucina di casa: nella quotidianità si mangerà forse un po' più banale, non più così ricercato come può essere stata la tradizione italiana di casa dal dopoguerra, sempre molto ricca in varietà e lavorazioni. Però ci si ritaglierà dei momenti dove fare dei grandi piatti.



*Dal suo punto di vista privilegiato, è stato possibile farsi un'idea del cambiamento del gusto collettivo? Quali gusti dominano e conquistano i nostri palati, oggi?*

Uno dei miei più grandi cambiamenti gustativi è stato dalla Toscana alla Lombardia. Quando ero in Toscana c'era un altro sapore dominante e un altro sapere riguardo il gusto. Pensiamo al popolo di questa terra: fumatori di sigari, voce rauca, sempre col bicchiere di vino, e di vino importante perchè parliamo di sangiovese. In questo contesto, ho cercato di far captare quello che era il mio approccio verso il gusto: a Siena ho fatto dei lavori incredibili sulle estrazioni per arrivare a capire effettivamente la forza o il disturbo che potessero dare certi sapori a chi li mangiava, una ricerca di estremo interesse per il mio lavoro. Ho avuto la possibilità di farlo e ho colto l'occasione per approfondire un processo difficile da prestabilire. In questo caso la cultura del cibo porta a paragonare ogni boccone. Qui in Lombardia, oggi, la cultura del gusto è un po' più leggera, per cui i sapori vengono considerati più nel momento e nella loro complessità. Perciò ho fatto il processo inverso identificando i miei sapori, e ho creato a Como al The Kitchen la tavola conviviale. Più che altro mi premeva porre dei punti di domanda sulle azioni che si compiono a tavola: porre l'attenzione sul gesto, su ciò che si fa e su come si dosano le pietanze, per coinvolgere direttamente il commensale nella riuscita del piatto. Sono andato ad analizzare questa visione.

Secondo me, non si deve parlare di cambiamento del gusto collettivo. Ognuno di noi ha un gusto dato anche dal territorio dove ci si trova, sta a noi portarlo avanti e coltivarlo. Così, per esempio, quando qualcuno viene da un'altra regione può sentire il gusto comasco, anche se non è sempre rappresentato da una ricetta tipica, ma trasmesso da quella che poi è la percezione globale del sapore.

*Quindi il gusto non cambia ma il gusto si coltiva. Questa la centralità. Si collega direttamente al modo in cui hai deciso di mettere il cibo in tavola, la convivialità stimolata e la consapevolezza della stessa attraverso i gesti che le appartengono.*

Ma soprattutto di servirti da solo, di appagare il tuo gusto, che è completamente diverso. Il ribaltamento dell'ottica.

Mangiare in un ristorante con la confidenza che si ha con la tavola di casa non è comune.

Mi piace tantissimo comprendere i gesti, osservando le persone che mangiano nella nostra sala: come prendono la ciotolina, se fanno fatica, come la usano. La cucina conviviale rende gli ospiti protagonisti in prima persona e credo che questo sia il vero regalo in questo momento storico. Penso il cibo sia una delle possibilità più magiche per poter aiutare se stessi e capirsi.

*Questo lo sento molto vicino alla cultura orientale.*

Certo, sì. In effetti, stranamente, se ci pensi loro mangiano più per curarsi, noi quasi mangiamo per sfasciarci. Non condanno i vizi, anzi per fortuna ne abbiamo! Se pensiamo all'evoluzione del popolo orientale, però, c'è da imparare: arrivano ai cento anni senza niente che non vada a parte il tempo. Ritorneremo anche noi a mangiare per curarci, come si faceva un tempo: mia nonna beveva l'acqua bollita delle verdure perchè benefica.

Collego questo a tutta la parte storica relativa alla medicina galenica che si applicava al cibo. Ci si nutriva con un senso, per stare bene e per vivere attivamente.

Se si smuove il meno possibile, per esempio la bile non deve intervenire per sistemare quello che dà fastidio, anche il tuo corpo sta bene. Tutti abbiamo qualche vizio, ma è importante recuperare questo concetto.



*L'immagine sovrasta il sapore: la presentazione di un piatto e la sua rappresentazione fotografica rivestono ormai un'importanza cruciale. Che influssi ha avuto sul suo lavoro? Come ha dialogato con questo cambiamento? Quali compromessi sono stati fatti, se ci sono stati?*

Questo si può racchiudere con una frase sola. Perché è quello che oggi sento nella mia cucina. La frase è di Gualtiero Marchesi per Expo 2015 ed era accompagnata da un'immagine che poi fu la copertina di un supplemento domenicale del Corriere della Sera. Un giorno durante la manifestazione, il signor Marchesi mi portò un pacchetto e mi disse «qui c'è dentro il futuro». Io ero curioso, lui temporeggiò e mi disse che poi avrei scoperto. Così è stato: era la fotografia un piatto decorato con dipinti di ortaggi al cui centro si trovava un vero filetto di orata cotta al vapore, cucinata dal Maestro.

La frase a commento era per me fondamentale : «Difronte al rigore che ogni materia esige – conoscerla e cucinarla senza doverla distruggere – tutto il resto é cornice, evento, distrazione».

L'immagine sovrasta il sapore? Sì, perché tutto il resto è cornice, evento, distrazione.

L'eredità maggiore del maestro Marchesi, forse, è quella di aver dato alla cucina italiana la struttura e la forza per essere internazionale: la sua eleganza nell'interpretazione è ciò che ha fatto la grandezza di una cucina che altrimenti sarebbe rimasta popolare.

Ecco un esempio [n.d.r. : Paolo Lopriore mi mostra una fotografia da un libro, La cucina regionale italiana di Gualtiero Marchesi]: in questo caso, ha dato la professione e l'eleganza alla lasagna, l'ha resa bella e l'ha aperta, ha reso goloso il procedimento espresso per mantenere la freschezza del sapore. Non era più una lasagna che stava in frigorifero una settimana.

La nostra cucina, comunque, non è mai stata bella da fotografare prima. L'unica differenza tra cucina povera e cucina borghese erano i piatti di portata. Questo dice la nostra storia, non abbiamo una scala sociale di cucina e forse è stata la nostra fortuna. Tutto quello che può essere, l'essenza, sta nel rigore dato dalla materia in sé. Perché la nostra cultura è andare nell'orto, strappare la cipolla lavarla, tagliarla e partire col soffritto, mettere la scatola dei pomodori dell'anno prima e far cuocere a fuoco lento, scolare la pasta, unire e mangiare. Questo non ha eguali.

La distrazione è data dall'inquinamento della cucina e dalla globalità, avvenuta anche attraverso i social media. Da una parte questi processi ci hanno aiutato ad aprirci e sdoganare certe idee, allontanandoci da quello che poteva essere. Oggi abbiamo un maestro [Marchesi, n.d.r.] anche noi e il confronto con gli altri ci ha permesso di capire che abbiamo una cultura culinaria d'insieme. Per quanto riguarda la fotografia e l'estetica il maestro ci ha già insegnato tutto. Se oggi aprissero un ristorante e facessero per filo e per segno le ricette di questo libro, riproducendole come in fotografia, avrebbero un successo incredibile.

*Ha ancora senso parlare di libertà di scelta in campo alimentare? In un mondo ormai totalmente abbandonato al mercato, alla competizione e al caos quale etica sopravvive?*

L'etica della testardaggine. Se hai un pensiero che ti guida, non puoi fare a meno di seguirlo. Qui, nel mio ristorante, non entra più niente che non corrisponda all'etica che desidero trasmettere ai miei ospiti. La direzione è data da ciò che voglio che i miei ospiti sentano. Per questo è fondamentale la conoscenza, devi avere appunto quell'etica: sapere che mangiare significa prima di tutto nutrire e coltivare il tuo corpo.



*Quando mangio qui ho la sensazione che gli alimenti abbiano una storia, perché sono stati a contatto con la terra e hanno vissuto. E mangiare cibo con una storia fa la differenza.*

A parte le ore che ci metto per lavorare gli ingredienti perché li voglio portare a un'altra condizione di stato, ti assicuro che non è così difficile approvvigionarsi in questo modo. Anche in città. Se tutti cominciassero davvero a perseguire questa strada sarebbe ben diverso. Comprare biodinamico al supermercato non ha senso per me. La spesa bisogna farla nei mercati dove il cibo sta all'aria, vive la luce. A volte mi viene da dire che noi cuochi siamo dei domatori di fibre alimentari, la fibra alimentare è la vita dell'alimento che sia vegetale o animale. Se tu soffochi quella fibra, in un giorno muore. Una carota può stare viva due mesi se sai come tenerla, dove conservarla. È venuta a mancare questa cultura. La televisione ha dato tanto al nostro settore perché ci ha reso dinamici, ma ci ha rovinato perché poi non ha fatto vedere qual è la verità delle cose e cioè che per arrivare a cucinare bene devi avere cura del cibo.

*La ripresa di questo contatto diretto e il cibo con una storia possono riavvicinare al concetto di vita e di morte, oltre a quello di trasformazione, che di questi tempi è stato totalmente abbandonato a favore della ricerca di una vita imperitura.*

Non facciamo abbastanza affidamento su noi stessi, deleghiamo troppo agli altri. Ci appoggiamo alla comodità senza veramente sentire quello di cui ha bisogno il nostro corpo. Pensiamo agli antibiotici che mangiano gli animali, quando siamo noi i primi a esserne pieni. Professionalità e profondità saranno la guida anche nella cucina di casa, nulla più deve essere dato per scontato.

*Oggi siamo continuamente coinvolti nella ininterrotta proliferazione e fruizioni di immagini attraverso web. Come questo influisce sulla conoscenza diretta della materia cibo?*

Siamo sempre al punto di partenza. Non sono per bandire queste usanze che ormai abbiamo ampiamente assimilato, se aiutano veramente ad avvicinarsi al cibo. Tanto fa l'occhio di chi guarda e di chi legge. Così come accade per la materia: se hai sensibilità, ti puoi rendere conto già di cosa funziona e della strada da perseguire. Oggi noi non possiamo più fare a meno della comunicazione, anzi ben venga. Non deve essere vetrina della persona, ma un mezzo per far conoscere il proprio lavoro. Oppure per ampliare la conoscenza degli utenti. Ma tutto dipende da come si porta avanti: la quotidianità e il concreto devono reggere il discorso comunicativo. Sono sei anni che a Il Portico ogni giorno ci impegnamo a sostenere questo discorso, per noi è un credo: pubblichiamo determinate fotografie perché è il messaggio che vogliamo dare alle persone esterne. Lo sento ormai vitale, ma lo abbiamo costruito nel tempo: una fotografia espressiva in contrasto con una fotografia espositiva. Abbiamo mancato di postare due giorni perché Anna Claudia [responsabile della comunicazione, n.d.r.] non poteva lavorare e le persone passavano a chiederci cosa stesse succedendo, nonostante noi fossimo lo stesso qui con il nostro lavoro. Un'altra nota simpatica: le signore del paese guardano il menù del giorno sui social e prendono spunto per far da mangiare a casa propria.





---

Maria Vittoria Dalla Cia, caporedattrice de La Cucina Italiana, lavora da circa vent'anni per la testata gastronomica più rappresentativa dell'editoria italiana. Segue con cura tutte le fasi di elaborazione dei servizi, dalla prima all'ultima pagina. Di sé dice: «Mentre stavo facendo la revisione di un piccolo dizionario degli alimenti, mi colpirono il fascino e la complessità della scrittura gastronomica. Dopo poco, quasi vent'anni fa, sono entrata nella cucina e nella redazione di questo giornale che mi piaceva da quando ero ragazzina. Nel lavoro quotidiano mi sostiene la persuasione che pensare il cibo, prepararlo e raccontarlo sia un esercizio di cura che dà calore e piacere al vivere».

---

*Come vede la cucina italiana oggi? Quali sono le sue caratteristiche principali?*

In realtà, pongo la cucina come una delle massime espressioni della vita: è difficilissimo riuscire a definirla, se non come un flusso continuo e un continuo divenire. Un intreccio di tantissime direzioni dove, secondo me, se ne possono individuare due principali. La cucina di casa che si è mossa a piccoli passi in concomitanza con l'evoluzione dei consumi e con il cambiamento del mercato, inteso anche come esposizione della merce e disponibilità di varietà. E poi la ristorazione e la sua continua ricerca, che si è mossa anche attraverso influenze che arrivavano da altri Paesi, Francia su tutti. I due filoni ogni tanto si sono intersecati, ma di fatto sono rimaste abbastanza autonome. Oltre le differenze, si può cogliere uno spirito comune nell'approccio al trattamento del cibo e anche nel comportamento alimentare tout court, traducibile con un aumento della consapevolezza. Dato positivo, visti i tempi.

*Il dialogo tra cucina casalinga e professionale segna l'incipit necessario di ogni conversazione riguardo cibo e materia prima: sembra essere quel confine che permette alle criticità di emergere per portare avanti la ricerca. Il prodotto al centro.*

C'è stato un lavoro di ritorno all'ingrediente, a partire dalla Nouvelle Cuisine, soprattutto negli ultimi tempi in cui la direzione è quella di generale nitidezza dei sapori e magari la riproposizione degli stessi in altra chiave, con miscele inaspettate.

Era 1982, qui in Italia Gualtiero Marchesi lanciava la sua Nouvelle Cuisine e mio papà mi portò a mangiare proprio da lui. Non ricordo tutto quello che ho mangiato, mi colpì la sobrietà del luogo e dell'ambiente.



Di sicuro ho impresso nella memoria la portata di pesce: a differenza di quello che potevi vedere in trattoria, che poi non è altro che la commercializzazione della cucina di casa, dove arrivava in tavola il pesciolino intero che dovevano sfilettare e preparare, da Marchesi era evidente una essenzializzazione della pietanza. Mi sorprese: non avevo mai visto prima un trancio di branzino trattato così, pulitissimo, diviso e porzionato pur conservando parte della sua sagoma. All'epoca non ero ancora educata al gusto e appassionata di pesce, rimasi sbalordita dalla valorizzazione che lo stile di Marchesi dava al gusto dell'ingrediente. E mi colpì anche il sorbetto di anguria, sublime.

Questo per dire che, da Marchesi in poi, c'è stato tutto un filone della cucina professionale che credo essere ancora in corso: andando in questa direzione è riuscita ad approfondire la ricerca dell'ingrediente verso la "pulizia" del sapore, con esiti diversissimi e sorprendenti.

*Dal suo punto di vista privilegiato, è stato possibile farsi un'idea del cambiamento del gusto collettivo? Quali gusti dominano e conquistano i nostri palati, oggi?*

Domanda difficile perché c'è una tale varietà nel comportamento alimentare da rendere quasi impossibile la risposta. Ti direi, però, una maggiore ricerca nell'individuazione dell'ingrediente, una maggiore attenzione a quello che si mangia, al sapore originario oltre alla cura nella scelta e nella preparazione. Anche nella cucina domestica, per chi la pratica spesso e possiede buona attitudine. Ci sono attenzioni e conoscenze diverse relative alla storia di ognuno, ma non solo: è la sensibilità di ciascuno, quel daimon indipendente anche dalla cultura, a realizzare le pietanze, a saper riconoscere e comportarsi con la materia nella giusta misura.

Sicuramente un altro elemento che oggi influisce sulle scelte è il fattore salute e benessere. Di conseguenza tutto torna: troviamo una cucina un po' più "scarica"; per esempio si ha un occhio un più sensibile sul dosaggio, specialmente di grassi e zuccheri.

*Lavorando a contatto con il pubblico in un pub, ho notato la tendenza che evidenziava: la scelta ricade su sapori netti e definiti. Ho notato anche che devono essere forti e marcati, d'immediata emozione. Molti chiedono, inoltre, informazioni sul cibo, sulla sua provenienza e come viene trattato. Una maggiore sensibilità.*

L'informazione è aumentata in diffusione e ha fatto crescere il desiderio di analisi e conoscenza di ciò che si mangia. La curiosità e la voglia di approfondire è cresciuta anche tra i lettori. Questo può essere il primo passo verso il riavvicinamento alla materia prima: una volta eravamo molto più edotti, oggi abbiamo un sapere non tanto più superficiale, quanto manchevole di un pezzo; dobbiamo ricostruire quella fetta di eredità che è andata persa, colmare un piccolo baratro che secondo me si è creato tra gli anni Sessanta e Ottanta.

*L'immagine sovrasta il sapore: la presentazione di un piatto e la sua rappresentazione fotografica rivestono ormai un'importanza cruciale. Che influssi ha avuto sul suo lavoro? Come ha dialogato con questo cambiamento? Quali compromessi sono stati fatti, se ci sono stati?*

Vorrei fare una premessa generale: laddove c'è un sovraccarico dell'immagine mimetica dell'oggetto del desiderio, si spezza la distanza necessaria all'immaginazione. Il vedere un piatto rappresentato in fotografia è bello perché regala un'idea di riferimento, però crea uno svantaggio. Mi spiego, se io ho una ricetta solamente scritta, metto in atto un meccanismo di immaginazione sul futuro piatto che non è soltanto visivo ma sensoriale, tattile, olfattivo e gustativo, oltre che sentimentale. Perché è inevitabile figurarsi di mettersi ai fornelli, preparare qualcosa, la situazione e il contesto che faranno da sfondo, ci si domanda come sarà, se sarà buona questa pietanza. Un sistema che stimola l'interesse della persona e quindi anche l'appetito dando l'acquolina in bocca, se si legge di una ricetta che piace.



Lavorando a La Cucina Italiana poi si aprono altri scenari, ma questa premessa mi sembra fondamentale per capire come è cambiata la fruizione del pubblico rispetto al cibo. Adesso il cibo si guarda, non si immagina. Lo vediamo dappertutto.

*Sui social, sui giornali, persino sui menù delle grandi catene ristorative si vedono immagini e fotografie del cibo che si mangerà, impedendo qualsiasi romantica aspettativa o fantasia riguardo cosa poi ci sarà davvero nel piatto.*

Sono riusciti a spezzare quella distanza che è il meccanismo base del desiderio: un danno generale, ma per il cibo lo è in maniera eclatante perché riguarda l'appetito, un desiderio primario. La compressione della distanza, anche fisica, dall'oggetto desiderato e la mancata progressione di avvicinamento ad esso è una "fregatura cognitiva". Mentre il testo prevede una mediazione, quindi fatica e predisposizione a un piccolo viaggio, viceversa l'immagine coinvolge in modo diretto ed è uno strumento comunicativo altamente seduttivo nell'immediato. Io appartengo a un mondo, anche interiore, che predilige il testo come mezzo, ma ho dovuto rapportarmi con una crescita esponenziale d'importanza dell'immagine tuttora in atto.

*Pensando alla rivista, quali cambiamenti ha potuto osservare nel corso del tempo?*

Mimetica e didascalica rispetto al contenuto della ricetta, in origine l'immagine svolgeva una mera funzione di contorno con qualche velleità di ambientazione. Via via la proposta è diventata più sofisticata e complessa. A mio avviso, a partire dagli anni ottanta si nota una sempre maggiore consapevolezza nel trattare l'immagine, con attenzione ai particolari e sensibilità nel seguire l'evoluzione dell'estetica del momento. Fino a dieci/quindici anni fa, il contenuto gastronomico si è mantenuto abbastanza classico, dove per classico intendo strutturato ovvero costruito come un insieme, dove si riconosce sempre un elemento principale con una serie di subordinate, una sintassi complessa.

*Quindi, la costruzione dell'immagine andava di pari passo alla struttura del piatto: come se potessimo ripercorrere la storia della cucina attraverso le immagini e il modo in cui venivano concepite.*

Non solo. Dominavano una libertà creativa e disinvoltura che non temeva il giudizio del pubblico, specialmente negli anni '60. Nel corso del tempo c'è stata un'esigenza, anche economica, di muoversi verso una sempre maggiore facilità di fruizione. A mio avviso, l'editoria che fino a un certo punto è riuscita a creare delle tendenze, o comunque essere propositiva partendo da sé, via via ha dovuto adattarsi. Un ribaltamento di posizione e ruolo: quella spontaneità dei tempi delle sorelle Gosetti [che nel 1952 riportarono in edicola La Cucina Italiana dopo l'interruzione dovuta alla guerra, n.d.r] si è dovuta attenuare in favore delle logiche di mercato.

*La relazione tra immagine, cucina e cambiamenti sociali ha inciso molto sulla rivista e sulla carta stampata in genere. Con l'avvento del web come principale strumento di comunicazione, l'estetica deve necessariamente e sempre maggiormente dialogare con il contenuto del piatto, anzi ne è espressione massima e quasi unico veicolo. Quali difficoltà avete dovuto affrontare?*

Per tanti anni abbiamo avuto cuochi in redazione che hanno lavorato in ristoranti di altissimo livello e sono stati molto bravi a creare un ponte tra la cucina di casa e quella professionale. Al centro c'era una cucina lombarda, corrispondente all'esperienza delle sorelle Gosetti dagli anni '50 in poi. Dal 2005 circa, si è cominciato ad andare incontro al pubblico e alla sua richiesta di cucina facile, questo anche a causa della accelerazione fortissima data dal web. Al contempo si affermava la circolazione di immagini di grande impatto con il conseguente aumento di una sensibilità estetica diffusa.



L'immagine percorre un cammino parallelo al contenuto da essa veicolato: la cucina diventa facile e la fotografia deve mostrare al meglio tutti gli elementi che compongono la ricetta. La strada della semplificazione passa dalla separazione. A questo punto non si parla più di interconnessione, ma di giustapposizione: dalla sintassi alla paratassi, per usare una metafora linguistica. Questo, secondo me, ha avuto risvolti problematici a volte anche nella creazione stessa del piatto e quindi dell'immagine: le fotografie mostravano un insieme di "frammenti", la struttura del piatto era "disgregata". Per fare un esempio, è capitato diverse volte in questi ultimi anni di avere difficoltà a trovare un piatto che reggesse la copertina, questa la ragione che ci ha spinti poi a privilegiare dolci o pasta, con la loro struttura unitaria riconoscibile a colpo d'occhio. Questo tipo di preparazioni, infatti, esprime un percorso narrativo gastronomico con un impatto scenico adatto a sostenere la prima pagina.

*Non dev'essere stato scontato per voi affrontare un passaggio del genere. Anche per le ricette, sembra valere la regola della semplificazione dei processi che annulla quella determinante distanza dall'oggetto del desiderio di cui parlavamo in precedenza.*

Al ristorante il piatto-opera d'arte funziona, ma a casa serve pensare alla funzionalità e alla somministrazione delle pietanze: la cucina domestica vuole ancora certi cibi strutturati, d'impostazione classica. Per una rivista trovare l'equilibrio fra questi due opposti non risulta sempre facile, ma La Cucina Italiana continua a impegnarsi nell'obiettivo. In particolare, per quanto riguarda l'evoluzione dell'immagine, c'è una ricerca sempre più approfondita che sta portando a una veridicità e capacità di seduzione mai viste prima. La storia contemporanea della cucina è fondamentalmente nell'immagine: è questa che ti ingaggia, cattura e conduce al testo.

*Ha ancora senso parlare di libertà di scelta in campo alimentare? In un mondo ormai totalmente abbandonato al mercato, alla competizione e al caos quale etica sopravvive?*

Qui posso permettermi una nota quasi di ottimismo: l'aumento di consapevolezza, di cui parlavamo prima, ci fa sperare in una cultura del cibo sempre più estesa rispetto a un tempo. Quindi si nota anche una maggiore responsabilità nelle scelte alimentari, sia facendo la spesa che cucinando. Il riverbero che queste scelte hanno sulla salute giocano un ruolo importante. Lo si può osservare nella cucina di casa così come nella cucina della ristorazione.

*Oggi siamo continuamente coinvolti nella ininterrotta proliferazione e fruizioni di immagini attraverso web. Come questo influisce sulla conoscenza diretta della materia cibo?*

Si può riassumere con: azzeramento del percorso. Questo crea l'illusione della conoscenza, ma non crea conoscenza. Se tu vieni rifornito subito di quello che vuoi e tralasci il percorso di mediazione e il tempo necessari all'apprendimento, come ad esempio avviene nella realizzazione di un piatto attraverso una ricetta e nella ricerca degli ingredienti per farlo, hai un grado di astrazione molto alto, quasi eccessivo, perciò rischi di perdere i passaggi cruciali per arrivare al cibo in tavola. Manca, ad esempio, la mediazione di chi ti insegna, manca un corso più fluido e progressivo delle cose. Uno strumento freddo, quello tecnologico, che si contrappone a un mezzo caldo, quello umano. Per questo è necessario armarsi degli strumenti giusti per sapersi orientare nella scelta.



## RICETTE NEL PRESENTE

Anche qui, a conclusione del capitolo, due ricette a testimoniare qualche passaggio di consegna, qualche delega di comodità: chi riceve le istruzioni sembra avere esigenze di specifica ulteriore. Come se sotto si nascondesse un sentimento di leggera insicurezza. Lo ritrovo soprattutto nel secondo esempio: Sasha Carnevali è una professionista della comunicazione e ha aperto un blog e un profilo social per parlare con il suo pubblico. Dispensa consigli di economia domestica, spaziando dall'orto in terrazzo al modo per risparmiare attraverso pratiche antispreco in cucina, oppure ancora come meditare coi fiori. Nella sua ricetta sono inserite sponsorizzazioni di una farina e un grasso a base vegetale, usati per fare la pasta frolla, che è per giunta facilissima da cucinare e da personalizzare. Proprio quel che il pubblico cerca e non si sa se mai farà.

Gualtiero Marchesi invece è alle prese con le lasagne, alla ricerca della loro essenza: trova il modo per rendere i passaggi meno macchinosi, ma lo stesso gustosi. I procedimenti si semplificano per andare incontro a una nuova esigenza: fare bello, presto e bene mantenendo alta la qualità della preparazione, forse esaltandola.

Il sentimento dei lettori cambia e la molteplicità dell'offerta genera insicurezza e/o puntigliosità: chi legge persegue una conoscenza teorica tralasciando l'esperienza pratica ripetuta che mira all'apprendimento, ormai affidata ai professionisti, agli appassionati professionalizzati o ai professionisti mescolati. Perché ora parlare di cibo esige competenze relative all'ambito comunicativo e, se ci si mette in gioco in prima persona, allora si dovrà sicuramente contaminare la propria formazione con studi adatti alla richiesta.



## LASAGNE VERDI AL FORNO

Gualtiero Marchesi

«Sono la mia interpretazione delle lasagne alla bolognese, risistemate nelle proporzioni. Invece di impilarle l'una sull'altra, le sparpaglio graziosamente sul piatto e le condisco con un ragoût in cui la carne non è tritata matagliata a cubetti minuscoli. Sostituisco infine la béchamel con una riduzione di brodo e panna.»

La Cucina Regionale Italiana, Gualtiero Marchesi, p. 170-173



## LASAGNE VERDI AL FORNO

*Sono la mia interpretazione delle lasagne alla bolognese, risistemate nelle proporzioni. Invece di impilarle una sull'altra, le sparpaglio graziosamente sul piatto e le condisco con un ragoût in cui la carne non è tritata ma tagliata a cubetti minuscoli. Sostituisco infine la béchamel con una riduzione di brodo e panna.*

### *Ingredienti per 8 persone*

*Per la pasta* • 300 g di farina bianca • 250 g di spinaci • 3 uova • 2 cucchiaini di olio d'oliva • 2 cucchiaini di latte • sale

*Per la salsa* • 2 dl e 1/2 di panna fresca • 2 dl di brodo • 1 tuorlo • noce moscata • sale e pepe

*Per il ragoût* • 200 g di polpa di manzo • 200 g di vitello • 200 g di polpa di pomodoro fresco (vedi ricette di base) • 80 g di prosciutto crudo misto • 40 g di burro • 25 g di funghi secchi • 2 l di brodo • 2 dl di vino rosso • 1 cipolla • 1 carota • 1 costa di sedano • 1 bouquet guarnito (vedi ricette di base) • sale e pepe

Lavare e mondare gli spinaci, cuocerli in poca acqua salata. Scolarli e strizzarli. Tritarli finemente e quindi passarli al setaccio.

Sopra una spianatoia di marmo disporre la farina a fontana, riempire il centro con il latte, le uova, gli spinaci, l'olio e il sale. Amalgamare progressivamente il tutto fino a ottenere un impasto omogeneo, e lasciar riposare per almeno due ore ricoperto da un panno.

Per la preparazione del ragoût, mettere i funghi a bagno in acqua tiepida, cambiandola tre volte. Tagliare la carne a dadini minuscoli e passarla in padella a fuoco vivace con 20 grammi di burro. Pulire le verdure e tagliarle a dadini piccolissimi.

In una casseruola con il burro aggiungere il prosciutto tagliato a dadini a farlo soffriggere per qualche minuto, unire le verdure, la carne, mescolare bene, bagnare con il vino e lasciarlo evaporare a fuoco vivace.

Unire il brodo, il bouquet guarnito e i funghi scolati e tagliati a

pezzetti. Portare il tutto a cottura in circa quaranta minuti, unendo la polpa di pomodoro tritata dieci minuti prima di levare dal fuoco.

Per la salsa, in una casseruola far ridurre a metà del loro volume il brodo e 2 decilitri di panna; salare, pepare e aggiungere un pizzico di noce moscata. Legare la salsa con il tuorlo d'uovo, incorporando il rimanente 1/2 decilitro di panna.

Stendere la pasta sottile, ritagliarla in pezzi larghi 10 centimetri per 10 e cuocerla in abbondante acqua bollente salata, per due minuti. Scolare e raffreddare in acqua fredda.

Distribuire la pasta nei singoli piatti, cospargervi il ragoût e sparpagliarvi sopra la salsa. Passare i piatti in forno e far riscaldare il tutto prima di servire.

*Vino consigliato:* Lambrusco Reggiano.

Alle pagine seguenti: Lasagne verdi al forno



Ingredienti per 8 persone

Per la pasta: 300 g di farina bianca · 250 g di spianci · 3 uova · 2 cucchiaini di olio d'oliva · 2 cucchiaini di latte · sale

Per la salsa: 2 dl e 1/2 di panna · 2 dl di brodo · un tuorlo · noce moscata · sale e pepe

Per il ragoût: 200 g di polpa di manzo · 200 g di polpa di vitello · 200 g di polpa di pomodoro fresco (vedi ricette di base) · 80 g di prosciutto crudo misto · 40 g di burro · 25 g di funghi secchi · 2 l di brodo · 2 dl di vino rosso · 1 cipolla · 1 carota · 1 costa di sedano · 1 bouquet guarnito (vedi ricette di base) · sale e pepe

Lavare e mondare gli spianci, cuocerli in poca acqua salata. Scolarli e strizzarli. Tritarli finemente e quindi passarli al setaccio.

Sopra di una spianatoia di marmo disporre la farina a fontana, riempire il centro con il latte, le uova, gli spinaci, l'olio e il sale. Amalgamare progressivamente il tutto fino ad ottenere un impasto omogeneo, e lasciar riposare per almeno due ore ricoperto da un panno.

Per la preparazione del ragoût, mettere a bagno i funghi in acqua tiepida, cambiandola tre volte. Tagliare la carne a dadini minuscoli e passarla in padella a fuoco vivace con 20 g di burro. Pulire le verdure e tagliarle a dadini piccolissimi.

In una casseruola con il burro aggiungere il prosciutto tagliato a dadini a farlo soffriggere qualche minuto, unire le verdure, la carne e mescolare bene, bagnare con il vino e lasciarlo evaporare a fuoco vivace.

Unire il brodo, il bouquet guarnito e i funghi scolati e tagliati a pezzetti. Portare tutto a cottura in circa quaranta minuti, unendo la polpa di pomodoro tritata dieci minuti prima di levare dal fuoco.

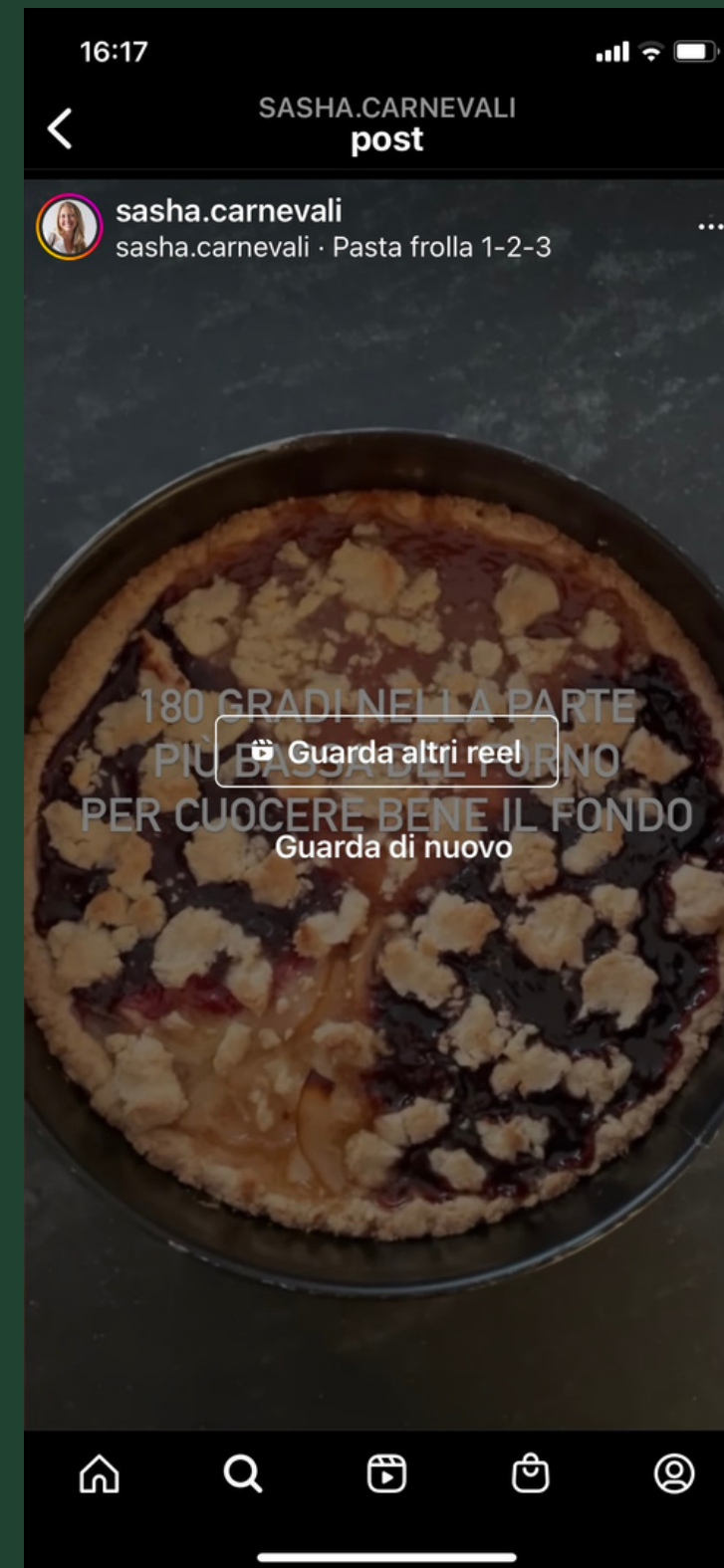
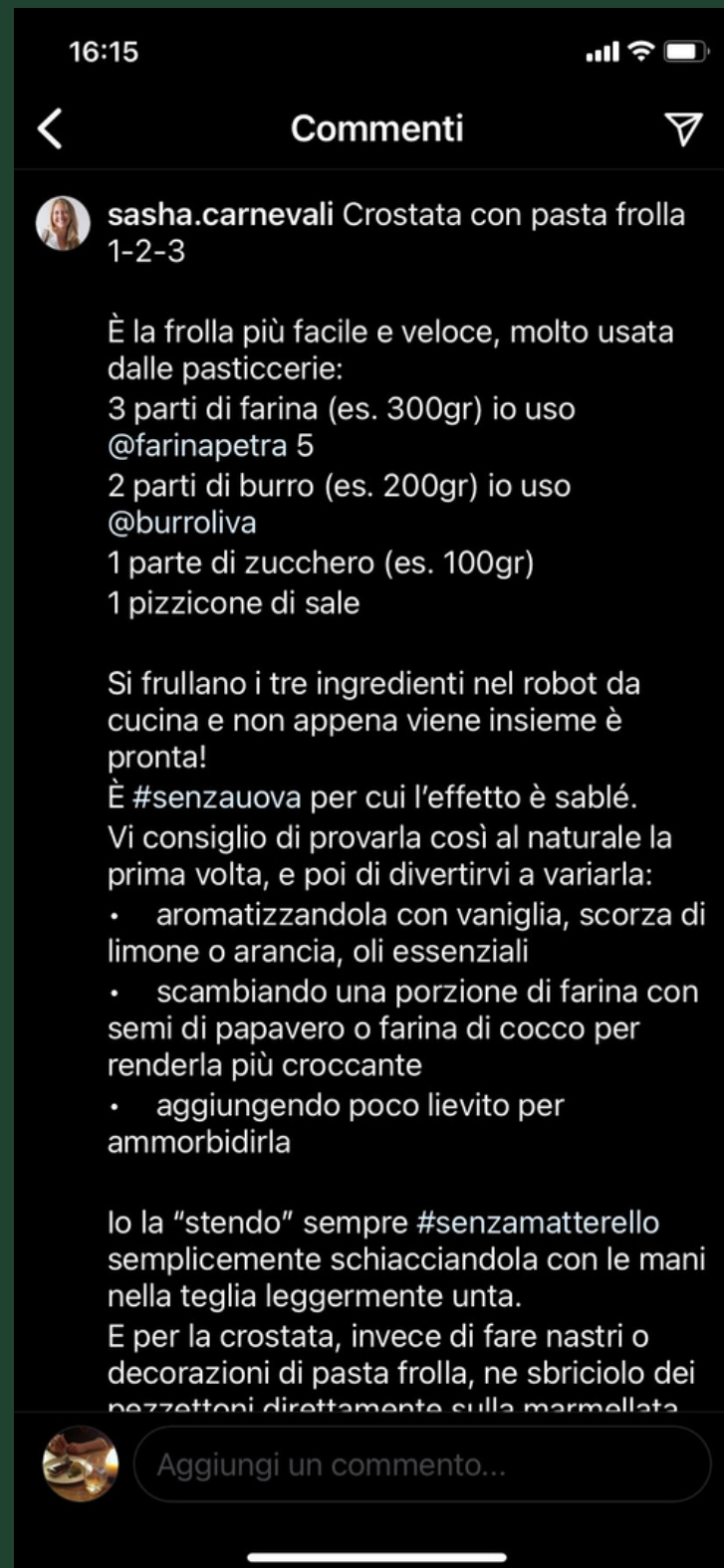
Per la salsa, in una casseruola far ridurre a metà del loro volume il brodo e 2 decilitri di panna; salare, pepare e aggiungere un pizzico di noce moscata. Legare la salsa con il tuorlo d'uovo, incorporando il rimanente 1/2 decilitro di panna.

Stendere la pasta sottile, ritagliarla in pezzi larghi 10 centimetri per 10 e cuocerla in abbondante acqua salata, per due minuti. Scolare e raffreddare in acqua fredda.

Distribuire la pasta nei singoli piatti, cospargervi il ragoût e sparpagliarvi sopra la salsa. Passare i piatti in forno e far riscaldare il tutto prima di servire.

Vino consigliato: Lambrusco Reggiano.





## CROSTATA CON PASTA FROLLA 1-2-3

dal profilo  
di Sasha Carnevali

È la frolla più facile e veloce, molto usata dalle pasticcerie:

3 parti di farina (es. 300 gr) io uso @farinapetra 5

2 parti di burro (e. 200 gr) io uso @burroliva

1 parte di zucchero (es. 100gr)

1 pizzico di sale

Si frullano i tre ingredienti nel robot da cucina e non appena viene insieme è pronta!

È #senzauova per cui l'effetto è sablé.

Vi consiglio di provarla così al naturale la prima volta, e poi di divertirvi a variarla:

- aromatizzandola con vaniglia, scorza di limone o arancia, oli essenziali
- scambiando una porzione di farina con semi di papavero o farina di cocco per renderla più croccante
- aggiungendo poco lievito per ammorbidirla

Io la "stendo" sempre #senzamatterello semplicemente schiacciandola con le mani nella teglia leggermente unta. E per la crostata, invece di fare nastri o decorazioni di pasta frolla, ne sbriciolo dei pezzetti direttamente sulla marmellata, facendo degli streusel, che è il modo fighetto di dire che nciavevo voglia di sbattermi (mi raccomando la pronuncia corretta: STROISEL, dal tedesco streuen, "spargere").

Domande?



## CAPITOLO TERZO

### FUTURO: TRA DISPERAZIONE E COSCIENZA

Desiderio è tensione verso il futuro.

Quali sono le terre da cui provengono i frutti che mangiamo?

A volte sono terre vicine, a volte sono lontane.

Come vengono coltivate le terre da cui provengono i frutti che mangiamo?

Mai una certezza, sempre dubbi e tanto caos.

La verità non esiste e cerco di fare ciò che il cuore detta.

Non so se è giusto, giusto per chi?

Da chi verranno coltivati i frutti che noi mangeremo?

Quali mani porteranno la fatica della terra?

Le domande sovrastano le risposte e non mi rimane alcun appiglio in apparenza.

Sopra le foglie cariche di rugiada vedo il miracolo della vita,

accetto il mio piccolo granello di sabbia nella scarpa,

proseguo il cammino con discrezione

vado verso l'orizzonte scosso dalla tempesta,

vedo corpi che si agitano per il rumore.

Amo la vita, sono la vita

cerco l'amore.

Sporco le mani di terra odorosa.

Mi sazio con il pane, permeata dalla luce del sole,

mi disseto alla sorgente illuminata dalla luna.

Guardo al passato antico e mitologico, ritrovando Demetra e Persefone.

Il nocciolo del mito racconta di Kore/Persefone mentre giocava con le sue amiche vicino ad un lago in un bel prato pieno di fiori ed improvvisamente il suo sguardo fu catturato da un narciso di straordinaria bellezza. Immersa in un sacro stupore (*θαμβήσας*), Persefone volle raccogliere il meraviglioso fiore. Dalla base del narciso si aprì una voragine da cui emerse Ade, il re dei morti, che la portò negli inferi per sposarla contro la sua volontà. Una volta negli inferi le venne offerta della frutta: mangiò senza appetito solo sei semi di melograno. Ignorava però che chi mangia i frutti degli inferi è costretto a rimanervi per l'eternità. Demetra, dea della fertilità e dell'agricoltura, prima di questo episodio procurava agli uomini e agli dèi interi anni di bel tempo e di raccolti, poi disperata dal dolore per la perdita di sua figlia, il suo futuro, impedì la crescita delle messi, scatenando un inverno duro che sembrava non avere mai fine. Furente nei confronti di Zeus, Demetra rifiutò quindi di tornare sull'Olimpo e, trasformatasi in una vecchia, si recò a Eleusi in Attica, dove venne accolta dal re Celeo. Con l'intervento di Zeus si arrivò ad un accordo: visto che Persefone non aveva consumato l'intero frutto, sarebbe rimasta nell'oltretomba solo per un numero di mesi equivalente al numero dei semi mangiati, potendo così trascorrere con la madre il resto dell'anno. Sei mesi negli inferi, sei mesi sulla terra. Demetra accoglieva con gioia il periodico ritorno di Persefone facendo rifiorire la natura in primavera e in estate.

La disperazione di Demetra, in cerca di sua figlia, stravolge il presente per trovare una soluzione per il suo futuro. Persefone rappresenta, inoltre, il seme di luce custodito nel buio degli inferi che rifiorisce sulla terra. E se dal buio bisogna passare per ritornare alla luce, nonostante la disperazione e la paura iniziamo il viaggio di ritorno. Oggi è già domani.

In questi ultimi anni ci è stato prefigurato il disastro. La catastrofe (come dice Capatti, Sotria della cucina italiana), annunciata a gran voce, ci fa inciampare nelle nostre intenzioni di un futuro migliore. La narrazione e la realtà si confondono, in un periodo storico complicato dal baccano dei mezzi di comunicazione. Il megafono urla notizie in continuazione, siamo sempre concentrati su cosa accade fuori dai nostri confini metaforici e fisici, personali e collettivi. Questo impatta sulla capacità di fare progetti e di realizzarli, condiziona il nostro futuro. Perché sappiamo bene che il futuro si costruisce nell'oggi.



Questa continua narrazione apocalittica, però, ha attivato alcune energie nuove e positive: movimenti come Slow Food e Fridays for Future raccolgono le idee di giovani che chiedono alla classe dirigente cambiamenti verso un futuro diverso da quello che gli è stato prospettato. Hanno voglia di fare qualcosa per vivere in modo più equo e distribuendo le risorse in maniera equilibrata tra le diverse parti del mondo, perché se la globalizzazione esiste, allora dobbiamo organizzarci tutti insieme per obiettivi volti alla partecipazione nella diversità, secondo i propri bisogni, rinunciando a qualcosa consapevolmente.

La rinuncia diventa la porta aperta sul futuro: l'esercizio stesso del sacrificio e della solidarietà possono essere una risorsa per il futuro in funzione di una redistribuzione delle ricchezze.

Vediamo la disperazione dei popoli in fuga da territori deturpati che non danno più frutti, lasciano terre senza un futuro e cercano la vita altrove con la forza di chi non ha altra scelta. La coscienza di questo cambiamento può portare le persone che usufruiscono della sovrabbondanza a diminuire i consumi, le produzioni e lo sfruttamento? Una redistribuzione delle risorse sarà mai possibile?

Un punto fondamentale è ripartire da noi stessi, ampliando la nostra capacità di contatto con l'ambiente circostante e dare inizio alla svolta necessaria con le nostre mani, per ritornare a dialogare prima di tutto con gli elementi della natura e con gli altri popoli. Nell'autenticità della pratica, una quotidianità fatta anche di piccoli gesti: orti e coltivazioni dirette, anche in città magari, come a Bologna nel Medioevo e non solo. Senza chiedere il permesso a nessuno, possiamo agire nella legalità e libertà che abbiamo costruito fin qui, scovando la motivazione tra le pieghe delle nostre speranze interrotte.





Destruire non significa semplificare: vuol dire invece comprendere gli elementi costitutivi di un'idea per poterla poi rielaborare. Quindi, un processo ben diverso rispetto a quelli perseguiti finora, velocizzare e facilitare, perché l'obiettivo è considerare la complessità, invece di sfuggirla.

Una misura più adeguata degli spazi di vita e di lavoro potrebbe aiutarci a ridimensionare anche il nostro ego spropositato portato all'eccesso da un sistema economico che premia prevalentemente a livello materiale il singolo individuo?



Leggo *La fine del mondo* di Ernesto de Martino e trovo parole aspre e complesse, ma che anticipano il sentire di questo momento che vivo: «in un'epoca[, cioè,] in cui le contraddizioni della società borghese, i pericoli connessi alla feticizzazione della tecnica, all'uomo-massa e alla smaniante mediocrità del signorino satisfecho [signorino soddisfatto], e infine la difficoltà di adeguare il quadro dei valori alle rapidissime trasformazioni dei regimi tradizionali di esistenza, prospettano il non eludibile compito di una più umana valorizzazione dell'ordine economico e sociale e la fondazione di una consapevolezza umanistica che, al di là dei prestigî ineccepibili e irreversibili della tecnica e della scienza, preveda e legittimi altre valorizzazioni della vita e altre dimensioni dell'essere uomo.»

La misura, intesa come coscienza di confine e limite, costituisce l'essere umano: concetto da rimettere in cima ai messaggi da passare alle giovani generazioni, perché attecchiscano e facciano sbocciare i loro frutti nel futuro.

Il nostro tempo è questo, queste alcune possibilità per il futuro.

Nessuno ha la sfera di cristallo, nessuno sa quale futuro ci attende. Tante le domande che accompagnano quest'ultimo pezzo di ragionamento e che affiorano durante il percorso.

Ci sono speranze e qualche indizio, ma ho trovato anche una certezza. La storia dell'umanità narra una linea guida: studiare il passato, conoscere qual è il mondo nel presente e assumersene l'onere, per divenire in futuro ciò che si desidera. Seminare per il domani: iniziare oggi a diffondere una cultura di rispetto della natura e dei popoli per una convivenza che voglio pensare possibile.

## AMORE DOPO AMORE



Da Mappa del nuovo mondo  
di Derek Walcott

Tempo verrà  
in cui, con esultanza,  
saluterai te stesso arrivato  
alla tua porta, nel tuo proprio specchio,  
e ognuno sorriderà al benvenuto dell'altro  
e dirà: siedì qui. Mangia.  
Amerai di nuovo lo straniero che era il tuo io.  
Offri vino. Offri pane. Rendi il cuore  
a se stesso, allo straniero che ti ha amato  
per tutta la tua vita, che hai ignorato  
per un altro e che ti sa a memoria.  
Dallo scaffale tira giù le lettere d'amore,  
le fotografie, le note disperate,  
sbuccia via dallo specchio la tua immagine.  
Siediti. È festa: la tua vita è in tavola.

The time will come  
when, with elation  
you will greet yourself arriving  
at your own door, in your own mirror  
and each will smile at the other's welcome,  
and say, sit here. Eat.  
You will love again the stranger who was your self.  
Give wine. Give bread. Give back your heart  
to itself, to the stranger who has loved you  
all your life, whom you ignored  
for another, who knows you by heart.  
Take down the love letters from the bookshelf,  
the photographs, the desperate notes,  
peel your own image from the mirror.  
Sit. Feast on your life.



## RICETTE PER UN FUTURO

In conclusione, ecco il menù che ho pensato qualche anno fa per un anniversario di matrimonio molto speciale. Una delle richieste, cui il committente teneva molto, fu di costruire un dialogo tra cibo e letteratura parlando d'amore. Passato, presente e futuro sono state le chiavi che mi hanno permesso di aprire quel dialogo allora, e che oggi si sono riproposte come guida per questo lavoro. Qui la testimonianza, in questa sequenza di piatti alternati a testi letterari. In apertura di tutto il percorso c'era la poesia di Derek Walcott, la stessa che ha concluso il mio elaborato. Trascrivo il menù com'è stato presentato ai commensali con l'avvicinarsi dei titoli delle poesie e delle opere letterarie, da cui poi sono stati tratti degli specifici brani.

Amore dopo amore  
di Derek Walkott

Pane, pomodoro e un po' di salame  
Un inizio nella semplicità, l'essenziale imprescindibile: l'amore  
per se stessi.  
Il pane e pomodoro in cucina rappresenta questo:  
un gusto schietto fondamentale, di cui innamorarsi ogni volta.

Ricette Immorali di Manuel Vázquez Montalbán

Fagottini di fegatelli di pollo agli spinaci  
Si prosegue il viaggio: l'incontro con l'altro.  
Momenti che indicano la strada, che hanno già il sapore del divenire,  
che costruiscono i mattoni fondanti della relazione d'amore.  
Mi sono concessa una piccola digressione dalla ricetta di Montalban:  
fiori di Achillea invece del dragoncello.  
Un piatto che rappresenta la possibilità,  
perché serve conoscersi da qualche tempo per approfondire il dialogo con l'altro.  
Come succede con il gusto, si cresce e si comprende.

Le cose dell'amore di Umberto Galimberti

La zuppa galeotta di Rudi e Emma  
Lavorare gomito a gomito per un progetto comune.  
Non è facile, per niente scontato, proprio come fare questa zuppa di verdure.  
Ricetta collaudata dai miei genitori e tramandata sul primo ricettario che mi  
hanno regalato.  
Per cucinare questa zuppa servono molta pazienza, 3 ore di tempo e un'anima  
pia che ti aiuti  
e che (di qui il nome) dopo questa esperienza ti rimarrà legata per la vita

III, III [729]  
Cambiare? Quando  
cambieranno i monti di Emily  
Dickinson [c. 1863]  
II, XCVII [1755]  
Per fare un prato di Emily  
Dickinson [Non databile]

Pecorini, miele e pera con due foglie di insalata  
La naturalezza conquistata di stare bene insieme  
vuol dire dediche d'amore e consapevolezza della scelta.  
Pensa a un prato, o meglio a un pic-nic in un prato pieno di fiori  
pensa alle api e al miele, quindi il pecorino e la frutta.  
Tutto segue il corso naturale delle cose.

Dona Flor e i suoi due mariti di Jorge Amado

La torta di mele irresistibile con una tazza di cioccolato speziata  
La poesia della mela, ingrediente amato da tanti  
che può assumere mille sfumature,  
tutte irresistibili. Non smettresti mai di mangiarne.  
Il piatto che rappresenta desiderio e sensualità. Motori della vita.  
Il passaggio dell'amore, da due a tre.

Dolce come il cioccolato di  
Laura Esquivel

Cioccolato di Alda Merini



## Bibliografia

Calvino, Italo. Lezioni americane. Sei proposte per il prossimo millennio. Mondadori, 1993

Capatti, Alberto. Il boccone immaginario. Slow Food Editore, 2010.

Capatti, Alberto. Storia della cucina italiana. Guido Tommasi Editore, 2014.

De Martino, Ernesto. La fine del mondo. Giulio Einaudi Editore, 2019.

Galimberti, Umberto. I miti del nostro tempo. Feltrinelli Editore, 2009.

Galimberti, Umberto. Cosa perdiamo affidandoci alla memoria informatica, in "D – La Repubblica delle donne". 2022.

Galimberti, Umberto. Ma davvero dobbiamo continuare a crescere?, in "D – La Repubblica delle donne". 29 Gennaio 2022.

La Cecla, Franco. La pasta e la pizza. Il Mulino, 1998.

Marchesi, Gualtiero. La Cucina Regionale Italiana. Arnoldo Mondadori Editore, 1989. pp. 170-173

Montanari, Massimo. La fame e l'abbondanza. Editori Laterza, 1993.

Montanari, Massimo. L'identità italiana in cucina. Editori Laterza, 2010.

Montanari, Massimo (a cura di). Cucina Politica. Editori Laterza, 2020.

Pollan, Michael. Il dilemma dell'onnivoro. Adelphi Edizioni, 2008.

Sennet, Richard. L'uomo artigiano. Feltrinelli Editore, 2012.

Valcarenghi, Marina. Il coraggio della felicità. Bruno Mondadori, 2013.

Walcott, Derek. Mappa del Nuovo Mondo. Adelphi Edizioni, 1992.

Pasolini, il corpo e la voce. Film di Maria Pia Ammirati, Arnaldo Colasanti e Paolo Marcellini. Italia, 2015