


NEGENTROPIA

in cucina

A large, stylized red character with a white speech bubble and a black mustache. The character is composed of simple geometric shapes: a red head, a white speech bubble, and a black mustache. A red line extends from the top right of the character's head towards the top right corner of the page.

Dalla produzione alla tavola passando per i fornelli, l'ambiente e la qualità della vita. Indagine su di un sistema complesso di cui non abbiamo coscienza.

Luciano Damiani

Negentropia in cucina

*Dalla produzione alla tavola passando per i fornelli,
l'ambiente e la qualità della vita. Indagine su di un
sistema complesso di cui non abbiamo coscienza.*

*Quanto più il sistema è inefficiente tanto maggiori
saranno le risorse necessarie a mantenerlo in vita.*

*Dedicato a mia moglie che fa da cavia per i miei piatti,
che pulisce tutte le pentole e stoviglie che in gran
numero sporco, che sopporta le mie insoddisfazioni il
mio spiccato, anche troppo, senso critico anche e spesso
verso me stesso.*

*Dedicato a mia moglie per il suo amore, un amore che
tutto ama a cominciare dai difetti.*

Sfamarsi è un bisogno... Mangiare è un piacere!

Si racconta che nell'Antica Grecia.....

un giorno il Filosofo Diogene di Tarso, della scuola degli Epicurei, incontrando Crisippo di Soli, filosofo anche lui ma appartenente alla scuola degli Stoici, si lamentava con questi della scarsissima qualità dei ristoranti di Tarso.

Crisippo, contraddicendolo, gli disse:

"A me non risulta. Trovo eccezionali tutti i ristoranti della città di Tarso. Caro Diogene devi sapere che io ho un metodo infallibile per mangiare bene in qualunque ristorante vada".

"Amico Crisippo, svela anche a me questo segreto", gli disse Diogene.

"Semplice, digiuno almeno tre giorni prima. Sarà la fame il miglior condimento del ristorante dove andro' a mangiare a fine del digiuno".

"Caro, Crisippo, così facendo tu non vai a mangiare ma vai a sfamarti e il tuo piacere sarà quello di soddisfare solo l'appetito del corpo e non anche quello dell'anima. Sfamarsi è un bisogno, mangiare è una specie di 'avventura amorosa', nobile e romantica in cui non si è più capace di fare distinzione tra l'appetito del corpo e quello dell'anima".

Diogene di Tarso, due secoli prima di Cristo

SOMMARIO

Capitoli

Prefazione 14

Una galassia 22

Tutto avviene in un sistema globale all'interno del quale agiscono tanti sistemi minori fra loro interdipendenti ed altrettanto complessi.

Flussi originali e derivati 30

Dei meccanismi che generano flussi fra sistemi

Dal produttore alla dispensa 54

La via del cibo, stretta o larga, lunga o corta che sia porta sempre in cucina o quasi.

L'essenza del cibo 74

La consapevolezza di ciò che l'organismo introduce ogni volta che mangia, ovvero siamo ciò che mangiamo; ma sappiamo cosa mangiamo?

L'anticamera della cucina 92

Dimmi come conservi il cibo e ti dirò che cuoco sei.

Il laboratorio alchemico 116

Luogo per sapienti, luogo dove la materia si trasforma per farne cibo per il corpo e per l'anima.

Oltre il fornello 160

La cucina non è universo a se, è parte di un tutt'uno nel quale e con il quale occorre fare i conti e al quale dare apporto in modo e sostanza.

E alla fine... 180

Ricette

Il Curry un mix di spezie	20	
Medaglione di cavallo alla Bismark	28	
Millefoglie di melanzane con tonno alla pizzaiola		52
Tonnarelli alla zuppa di pesce	72	
Risotto con pecorino e fichi	90	
Agnello a bassa temperatura con salsa alle erbe	114	
Santiago	158	
Maccheroncini di Campofilone al pesto di pistacchio e tonno	178	

Appendici

Accordo CETA	186
Aggiotaggio e dumping	187
Le tariffe del WTO	188
Lazio, legge sul Km. 0	189
Il fermo pesca	191
Campagne di boicottaggio	192
Pubblicità ingannevole	193
Shelf marketing - tecnica della disposizione delle merci sugli scaffali	194
La cucina fai da te	197
La rotazione delle culture	199
La gastronomia regionale	200
I tagli di carne	202
Linee guida del Ministero della Salute per le conserve fatte in casa	204
I conservanti	206
Il concetto di "buono"	208
Un menù settimanale	212
La composizione del piatto	214

Pagine tecniche

Il punto di fumo	218
Congelato e surgelato	220
Il roast-beef	222
La rosolatura	223
L'emulsione	225
I coltelli	227
Pentole, padelle e loro uso	230
Il lievito madre	236

Prefazione

Negentropia è entrata nel mio vocabolario quando mio figlio l'ha incontrata nei suoi studi di architettura: *"Papà, impariamo assieme cos'è la negentropia"*, imperativo, mica interrogativo. Ci applicammo, dunque, sinchè ne comprendemmo il significato affatto banale. Decisi che non me ne sarei più scordato ed anzi l'avrei tenuta presente come strumento di misura e qualificazione per le scelte nelle quali mi sarei imbattuto in futuro. Ne tirammo fuori una sorta di sintesi che suona all'incirca così:

Quanto più il sistema è inefficiente tanto maggiori saranno le risorse necessarie a mantenerlo in vita.

Sinceramente non riuscirei a sintetizzare meglio il concetto, in modo comprensibile ai più. Fra i più mi ci metto anch'io visto che l'elaborazione di questa sintesi ha richiesto una buona quantità del mio tempo.

'Negentropia' discende da un concetto della fisica che prende il nome di entropia. Questa parola indica la quantità di energia che viene comunque dispersa o dissipata, se volete, in una qualsiasi azione di trasformazione della energia medesima, ad esempio da termica a cinetica e via dicendo. Ciò assunto, diciamo che "negentropia" è entropia negativa, ovvero il suo opposto: laddove si perde energia, là, il suo ripristino, è definibile con il termine 'negentropia', ammesso e non concesso che io abbia ben compreso.

Le varie descrizioni consultate la definiscono come

"l'energia necessaria a compensare le perdite dovute al fenomeno entropico". Un comune esempio pratico facilita la comprensione: il moto della bicicletta si esaurisce se non facciamo seguire una pedalata all'altra. Per quanto la strada possa essere in piano e gli attriti ridotti al minimo possibile e l'aerodinamica portata all'esasperazione, ci vorrà sempre una pedalata dietro l'altra per mantenerne il moto.

Cosa c'entra tutto ciò con la cucina? Ci arrivo. Il concetto di "entropia" ed il suo contrario, hanno la loro valenza, così pare, in qualsiasi campo: fisico, biologico, sociale e via dicendo. Fra le varie definizioni enunciate ne ho trovata una facilmente comprensibile per lo scopo di questo libro:

"Il concetto di negentropia, è un fattore di organizzazione degli elementi fisici, ma anche umani e sociali, che si oppone alla tendenza naturale al disordine, ossia all'entropia. La negentropia pertanto è entropia negativa che modifica un sistema da disordinato a ordinato".

AmMESSO e non concesso che il lettore abbia compreso, vado avanti

Uscendo dagli stretti confini della fisica, esso pare applicabile in ogni umana attività semplice o complessa che sia.

Possiamo ragionevolmente dire che l'entropia non è una quantità fissa, ma varia in quantità e qualità nella misura e nel modo in cui un sistema è inefficiente. Tornando alla

bicicletta diciamo che con una buona manutenzione si farà certamente meno fatica a mantenerla in moto. Lo stesso si può dire per sistemi complessi, meno sono efficienti più entropia producono e maggiore sarà il bisogno del suo contrario, ovvero di negentropia.

Alla domanda "cosa c'entra la cucina" ancora non ho risposto, è vero. Per capire cosa c'entri consideriamo allora l'uomo come punto centrale, nucleo di un sistema assai complesso. L'uomo, esso stesso è sistema, come tale genera entropia e necessita negentropia di rimpiazzo. Le vie per le quali il sistema uomo assume la sua quotidiana quota di negentropia, sono: l'assunzione del cibo, la respirazione e la parte intellettuale tramite i sensi tutti. Ecco quindi che la cucina, intesa come laboratorio di preparazione del cibo, assume un ruolo fondamentale nel sistema uomo.

Abbiamo detto che al corpo forniamo la quota di cibo dopo che questo viene elaborato in cucina. La materia prima viene depurata, trasformata, addizionata e plasmata perchè meglio possa essere assunta secondo alcuni criteri o se vogliamo protocolli scritti e non scritti, che rendono il cibo digeribile, privo di elementi dannosi, godibile dai sensi del gusto, olfatto e vista. Ecco quindi come la cucina diventa laboratorio per la materia negentropica destinata al mantenimento del corpo e dello spirito in termini di qualità della vita e conoscenza essendo la cucina anche espressione culturale.

Questo libro non vuol essere un trattato tecnico e tanto meno scientifico, bensì l'intenzione è quella di effettuare

un viaggio alla ricerca e scoperta dei fattori che intervengono in qualche modo in questo processo sistemico, le filiere che interessano il mondo del cibo, dalla produzione al rifiuto in relazione alle scelte ed alla attività del cucinare, considerata in senso lato. L'idea è quella di andare alla scoperta delle relazioni fra le componenti del sistema dalla sua periferia verso il centro e viceversa, laddove il centro è la persona e la periferia il mondo della produzione della materia prima.

Farò riflessioni sulle condizioni ed influenze che agiscono sulla qualità globale di ciò che assumiamo nella idea che la coscienza, intesa per conoscenza, dei processi che interessano questo sistema globale, produca un miglioramento della efficienza generale e benessere nella vita della persona come nucleo e parte di un sistema complesso.

Non è forse vero che siamo ciò che mangiamo, beviamo, respiriamo, leggiamo, ascoltiamo e vediamo?

Parlerò, per la grazia di chi vorrà leggere, di ciò che entra in cucina di come venga elaborato e del suo apporto generale alla persona come ripristino di sostanza fisica ma anche culturale che il tempo, ovvero le abitudini o disabitudini, consumano, disperdono e scordano.

Un antico modo di dire recita: "*mens sana in corpore sano*", ecco, questo affida alla cucina un ruolo fondamentale e, come vedremo, non solo per il mero aspetto psico-fisico.

Nel libro non mancano ricette ed utili informazioni, appendici di approfondimento e pagine di tecnica. Anche

queste cose possono essere negentropia di buona qualità o possono esserlo di pessima, io spero che le informazioni proposte siano di 'buona qualità', ma il lettore fa bene a considerarle con beneficio d'inventario, non ho la presunzione del vero e/o del giusto, posso dire che quanto qui scritto deriva da un lavoro di ricerca ed approfondimento non che di pratica quasi quotidiana, come quotidiano è il lavoro in cucina. Nulla è qui scritto per sentito dire o per preconetto ideologico.

Visto che da qualche parte bisognerà pur iniziare, ho pensato di partire dalla "materia prima", ovvero dalla sua produzione per giungere fino alla persona, il centro focale di questo libro. La cucina è il punto di vista, che sia di casa o di ristorante stellato, ha la sua ragione nella necessità di nutrire la persona, le scelte che in essa e per essa si fanno si traducono in effetti positivi o meno per la persona in quanto tale o in quanto protagonista del sistema. Le nostre scelte, come consumatore, possono orientare il mercato ed influiscono direttamente sulla salute di chi mangerà il cibo che in cucina prepariamo, così come potremo contribuire ad una gestione virtuosa del rifiuto oppure contribuire pesantemente alla sua produzione.



Il curry, un mix di spezie

Il comune curry, non è una spezia come si crede comunemente, è un mix di spezie, una tipicità indiana che varia da regione a regione da casa a casa, anche a seconda delle capacità economiche.

Per gli indiani le spezie hanno una funzione legata alla spiritualità e al benessere del corpo, infatti le spezie usate per il mix hanno ognuna una propria funzione. Ci sono spezie che favoriscono l'apparato digestivo, altre hanno funzioni disintossicanti e così via. Il mirato mix degli ingredienti è quindi lo scopo di colui o colei che le prepara a seconda delle necessità. Un insieme ordinato ed equilibrato di benefiche spezie.

Il termine “curry” pare essere stato coniato dagli inglesi, che si dice l’apprezzassero molto.

Ho provato a realizzare il mio personale mix, senza pretese salutistiche essendo poco edotto delle relative proprietà, ma considerando solamente il gusto.

Nella foto in senso orario: Coriandolo fresco, zenzero, chiodi di garofano, pepe verde, noce moscata, curcuma.

Per la realizzazione occorre un mortaio nel quale pestare le spezie sino a produrre una pasta quanto più fina possibile, aggiungendo olio quanto basta per non fare ossidare le spezie fresche.

Così come per le erbe aromatiche è bene aggiungere il curry al termine della cottura.

Una galassia

Tutto avviene in un sistema globale all'interno del quale agiscono tanti sistemi minori fra loro interdipendenti ed altrettanto complessi.

La cucina al centro di una galassia? Perché no, in fondo è una questione di punti di vista, di relatività e chi fa dei fornelli la sua passione non può non vedere il mondo che da sotto la cappa aspirante.

Certo è un mondo più vasto di quanto le pareti della cucina possano far immaginare, lo sguardo passa dal frigorifero e poi al banco del supermercato, lungo le strade della filiera sino al campo del contadino e ancora, ai venditori di sementi. Con un poco d'impegno s'intravedono i sistemi finanziari, il mondo dei carburanti, le industrie chimiche. Volgendo lo sguardo altrove si vede anche lo smaltimento dei rifiuti, lo studio medico e, come non vederlo, il proprio portafogli. Ecco quindi che una intera galassia appare in tutta la sua complessità, fatta da tanti piccoli sistemi l'un l'altro connessi da sinapsi a volte corte e dirette ed altre percorrenti tortuose vie.

Cerchiamo di capire a fondo la complessità di tutto questo.

La cucina si può tranquillamente definire 'laboratorio' e, come in ogni suo simile, vi avvengono delle trasformazioni che necessitano di: strumenti, materia prima, energia,

utilità di stoccaggio e know how. In cucina entrano fondamentalmente la materia oggetto della lavorazione, l'energia e materiale da imballaggio. Ne esce il cibo destinato alla persona, i rifiuti, composti dagli scarti di lavorazione e dagli imballaggi ormai inutili ed una quota di inquinanti.

A queste trasformazioni si unisce una elaborazione intellettuale invisibile ma reale costituita dalla componente culturale di cui parleremo in seguito.

Il sistema cucina è evidentemente un sistema “non chiuso” per il fatto che ha flussi in ingresso e flussi in uscita, immaginiamoli come rapporti con i sistemi adiacenti nella galassia. Ad esempio abbiamo rapporti diretti con il mercato, ma non con i produttori o con i grossisti. Questi rapporti sono reciprocamente condizionanti, ovvero i flussi di cui ho detto prima non sono esenti da condizioni poste dagli attori di questo universo. In soldoni le strade del cibo sono condizionate dalle scelte del consumatore a sua volta condizionate da una quantità di fattori che vanno dal 'cosa offre il mercato' passando per le abitudini alimentari, i battage pubblicitari alle esigenze particolari della persona che assume un tipo di cibo piuttosto che un altro.

Questa complessità di rapporti tra un sistema e tutti i suoi adiacenti, sussiste sino ai confini della galassia che avvolge tutto, compresa la nostra cucina.

Consideriamo il sistema mercato, quello che noi conosciamo come un luogo che raccoglie banchi di frutta e verdura, banchi del pesce ecc. questo è un luogo dove

convivono coltivatori che vendono la merce da loro prodotta, o il pesce da loro pescato, commercianti che si servono ai mercati generali o alle aste del pesce, macellai che vendono carne locale ed altri che la prendono altrove. Abbiamo quindi una complessità di offerta che è il frutto di una quantità di variabili che intervengono nei rapporti con i sistemi confinanti.

Se consideriamo invece il supermercato, possiamo dire che esso risponde a meccanismi differenti e quindi produce una offerta differente, meccanismi che contribuiscono alla complessità della interdipendenza dal mondo che lo circonda.

Allontaniamoci ancora verso l'esterno. Ci si imbatte in due protagonisti portentosi che hanno larga responsabilità nella gestione di questi sistemi, la loro capacità di condizionamento è molto potente, capace addirittura di essere elemento dirigente. Questi sono la finanza e la politica, due soggetti che hanno il potere e la capacità di intervenire sui grandi numeri. Basti pensare come le politiche comunitarie hanno influenzato ed influenzano le produzioni dei vari paesi.

Al bordo ultimo della galassia possiamo collocare la produzione di materie prime basiche, ovvero la parte semplice ma che è alla origine di ogni produzione. Limitandoci al settore alimentare collochiamo qui i detentori e produttori di sementi ed i produttori di concimi. Già da qui inizia il condizionamento fra sistemi. Stiamo parlando delle multinazionali delle sementi e della chimica per l'agricoltura e l'allevamento, potenze che si contano sulle dita di una mano, molto più potenti di

molti stati in cui i loro prodotti vengono usati.

Questa sintesi, ovviamente, non è esaustiva, ma serve a che si abbia una idea del mondo in cui viviamo in relazione all'alimentazione. Si potrebbe, ad esempio, parlare anche delle multinazionali della trasformazione ma non è qui necessario.

C'è da considerare che più ci si sposta verso l'esterno della galassia, più i sistemi sono grandi, di conseguenza anche i numeri che questi sistemi gestiscono sono più significativi. Sono sistemi che in un certo senso avvolgono tutti gli altri, a volte permettendone o impedendone l'evoluzione autonoma, ovvero affrancata da condizionamento. Questi sistemi hanno una enorme influenza sull'intera galassia ma, man mano che ci si avvicina al cuore, ovvero alla cucina, altri fattori trovano comunque il loro spazio, il loro perché. Entrano quindi in gioco, ad esempio, i meccanismi del sistema finanziario e creditizio che influenzano e governano i mille rapporti fra i protagonisti di questo universo.

A grandi balzi si arriva al consumatore che, comunque sia, tramite le sue scelte più o meno condizionate dice la sua in questi meccanismi di flussi eteroversi. Il consumatore può essere 'attivo' qualora abbia coscienza delle sue scelte, oppure 'passivo', qualora faccia scelte imposte. Si può scegliere in scienza e coscienza oppure subendo passivamente la pubblicità ecc.. A volte le scelte sono imposte dal fattore tempo o dalla capienza del portafogli, ma ciò non impedisce al consumatore di essere 'protagonista intelligente'.

Abbiamo fatto sinora un percorso per sommi capi. In realtà la strada non è qualcosa di dritto ne è esente da incroci e deviazioni. Basti pensare alle politiche del credito che sono ben presenti in tutti i livelli, in tutti i sistemi di questa galassia in forma più o meno importante. Infine dovremmo considerare anche il trasporto delle merci e la gestione dei rifiuti che sono altri due attori in questa complessità di rapporti tra sistemi, che hanno un loro ruolo nella produzione di entropia, ovvero nella inefficienza globale.

Una consapevolezza globale di questo universo e dei meccanismi che lo regolano è parte del bagaglio culturale che ognuno dovrebbe avere. L'uomo è chiamato a continue scelte ma nella maggior parte dei casi non ha gli strumenti e l'atteggiamento mentale che si dovrebbe avere. Molti luoghi comuni sarebbero sfatati e dimenticati se si avesse la corretta visione delle cose, come ad esempio l'idea che le verdure del posto siano migliori per il solo fatto di essere del posto. È chiaramente di per se una affermazione senza senso. Se vogliamo, ciò che afferma il detto è vero, ma relativamente all'impatto ambientale di un lungo trasporto. Le produzioni a km0, hanno, per altro, il loro valore intrinseco nella preservazione dell'economia locale e della biodiversità locale.

Quindi è necessaria una consapevolezza globale che aiuti a dare il giusto peso alle varie componenti in modo che possiamo comportarci a ragion veduta, per quanto ci è dato per possibile. È vero, questa consapevolezza, può essere un traguardo difficile, ma se anche alla fine non

saremo riusciti in questo intento, ci saremo comunque applicati in questa ginnastica di conoscenza e saremo comunque più ricchi e consapevoli.



Medaglione di cavallo alla Bismark

É un burgher di cavallo battuto a coltello su zucchine caramellate al balsamico e uovo al tegame.

Per il burgher:

acquistate un pezzo magro, privatelo di tessuto connettivo grasso, nervetti ecc., battetelo a coltello fino a ridurlo a polpa fina, snervata e magra, eventuali filamenti di tessuto connettivo o nervetti ecc. andranno tolti. Avvolgete la carne in un foglio di pellicola e rimettetela in frigo. La carne andrà tolta dal frigo almeno un'ora prima di essere cotta. Durante la battitura si possono aggiungere erbe aromatiche o spezie, ma evitate di aggiungere il sale poichè potrebbe far perdere acqua alla carne, che poi risulterebbe secca da cotta. Se non avete mai battuto la carne e non avete un coltello adatto, ripiegate sulla carne macinata.

Preparazione delle zucchine:

affettate le zuccuine in strisce non troppo sottili, cuocetele in padella con un filo d'olio, verso la fine si aggiunge dello zucchero, lo si fa cuocere fin quasi al caramello, ovvero finchè acquista un colore bruno, quindi si aggiunge dell'aceto bianco (la quantità deriva dalla forza dell'aceto) e lo si fa consumare. L'aggiunta dell'aceto va fatta con prudenza, è facile esagerare e rovinare la preparazione.

Al momento di cuocere la carne sulla piastra, si preparano i burgher facendo attenzione a non farli troppo alti per una cottura ottimale. Cuocere brevemente da ambo il lati, smettere comunque prima che si asciughi.

Cottura dell'uovo:

In padella un filo d'olio, far scaldare, quindi possiamo, se lo abbiamo, poggiare sulla padella un coppapasta tondo dentro il quale versare l'uovo. Appena l'albume ha iniziato a rapprendersi possiamo togliere il coppapasta e riposizionarlo per un altro uovo, oppure per coprire la padella con un coperchio abbassando la fiamma, in modo che possa cuocere in modo uniforme. Il tuorlo va appena cotto perchè rimanga semiliquido, in modo che rompendolo possa colare sulla carne a mo' di salsa.

Assemblaggio:

disporre le fette di zucchina, sopra queste, la carne e quindi l'uovo, terminare la guarnizione con prezzemolo spezzettato ed un poco di fondo di cottura delle zucchine.

Flussi originali e derivati

Dei meccanismi che generano flussi fra sistemi

Il capitolo precedente termina con considerazioni sulla consapevolezza globale, questa non può fare a meno della conoscenza di certi meccanismi, ovvero delle macroscelte che attivano i flussi, o meglio dei nessi di causa-effetto tra i sistemi di cui abbiamo prima accennato. Semplicisticamente potremmo cavarcela facendo tutto scendere dal 'mercato', ente e/o personalità impersonale ed intangibile da cui tutto scende e che tutto regola, ma non è solo e proprio così, alcuni ce lo vogliono far pensare, più o meno disonestamente, spesso per coprire e giustificare incapacità o mancanza di volontà politica.¹

Il mercato ha le sue regole, è indiscusso, ma ciò non lo preserva da distorsioni indotte da spinte di vario tipo, spesso oltre il lecito, provenienti dalla attività lobbistica, da scelte politiche, da pressioni monopolistiche, da tensioni fra stati e così via. Molti pensano, o vogliono farci credere, che il mercato abbia in se le virtù necessarie per produrre il giusto rapporto qualità/prezzo della merce o del servizio, c'è chi pensa che il mercato risponda

1) In appendice: Accordo CETA

ai bisogni della gente producendo ciò di cui le persone necessitano, ma non è peregrino pensare che molti bisogniano artificialmente creati, lo vedremo più avanti.

Alcuni atti hanno la conseguenza di apportare sofferenze, distorsioni al sistema o a quella parte di esso che si venga a trovare nella posizione di anello debole nel processo mercatistico, se non addirittura vittima designata. Ogni distorsione prodotta ha, per definizione del termine, effetti negativi, si parlerebbe altrimenti di modellazione o modulazione o anche rimodulazione, termini che indicano l'intervento su un sistema per migliorarne l'efficienza o comunque i risultati. La distorsione viene invece utilizzata per ottenere un effetto specifico a prescindere, dall'efficienza o redditività globale del sistema, ad esempio per ottenerne guadagni illeciti o per liberarsi di concorrenti.

Per questi scopi ci sono pratiche spesso al limite o oltre il legale, tra le più conosciute l'aggiotaggio ed il dumping², poi ci sono interventi drammaticamente pesanti, ancorchè leciti, che producono effetti a volte devastanti. Accade su larga scala, ad esempio l'imposizione di pesanti dazi, ma anche su scala locale, ad esempio l'apertura di un supermercato in un centro cittadino caratterizzato da una economia basata sul negozio di vicinato e il mercato. In questo caso l'apertura di una realtà importante all'interno di sistema cui pare piuttosto estranea.

2) In appendice: Aggiotaggio e dumping

Quelle di cui ho accennato sono alcune delle cause di distorsione del mercato, Queste sono però seconde alle politiche degli stati e/o dei consorzi fra stati e loro organizzazioni, anche queste non sempre limpide od esenti da fattori corruttivi o pressioni di potere.

Le decisioni di organismi sovranazionali, come ad esempio il WTO (World Trade Organization), non hanno rivali o contrappesi, il loro intervento governa i mercati a livello mondiale al quale è pressochè impossibile sfuggire. Ho avuto modo di interessarmi della filiera del cioccolato ed ho potuto verificare come il WTO sia intervenuto per condizionare e/o governare quel settore, decidendo importanti 'tariffe' (in buona sostanza dazi) per i prodotti lavorati del cacao esportati dai paesi coltivatori³. L'imposizione di quelle tariffe assomiglia più ad una sorta di penale per quei paesi produttori di cacao che potrebbero altrimenti produrre valore aggiunto lavorando col proprio cacao ed esportandolo. Il mercato, in realtà, non è poi così libero, come abbiamo visto con il precedente esempio, nel quale si tutelano, o se vogliamo proteggono, le multinazionali del cacao. Da notare che nelle filiere dalla produzione della materia prima al consumatore, il più potente di tutti i protagonisti è quello che compra la materia prima o il prodotto primario e la distribuisce ai trasformatori e/o consumatori. Specialmente nel campo alimentare, la GDO (grande

3) In appendice: Le tariffe del WTO

distribuzione organizzata) è il *deus ex machina* del mercato, essa impone ai coltivatori cosa coltivare e ne impone anche il prezzo, essendo spesso l'unico acquirente possibile. Questo tipo di condizionamento, si comprende molto bene nella pratica dell'acquisto preventivo del prodotto. I contratti vengono fatti prima ancora della semina. Se da una parte appare una garanzia per il coltivatore, dall'altra questa fa abbassare drammaticamente il corrispettivo pagato. In assenza di una reale alternativa, ovvero della capacità del coltivatore di accedere al mercato per proprio conto, questa modalità appare quasi obbligata. La GDO, quindi, scegliendo lei cosa proporre al consumatore, in qualche modo, limita la possibilità che una varietà di prodotti agricoli giunga come proposta al consumatore, limitandone, in qualche modo, la possibilità di scelta.

Un mercato equilibrato ed armonico, che sappia distribuire guadagni e produzione per tutti i soggetti, dal produttore che riesce a vendere i suoi prodotti, per quanto particolari possano essere, sino al consumatore in grado di accedere alla molteplicità delle produzioni, e quello che produce meno entropia, ovvero produce meno disorganizzazione, perdite e criticità alle quali dover porre rimedio, di conseguenza avrà meno bisogno di negentropia, ovvero correttivi, le classiche toppe per le più o meno numerose e importanti falle del sistema.

Facciamo uno sforzo di immaginazione, raffiguriamo nella nostra mente il mercato perfetto come una sfera,

una volta immaginata la figura, poniamo pressione in qualche punto e deformiamola. La prima cosa che si perde è la sensazione di 'perfezione ed efficienza'. L'energia utilizzata nel porre pressione alla sfera, ovvero pratiche speculative, interventi legislativi, regolamenti, accordi commerciali ecc., qualora non restituiscano un risultato positivo per il sistema tutto, hanno l'effetto di distorcere il mercato, di privarlo di armonia ed efficienza. Dunque questo impegno energetico viene disperso, oppure crea danno.

A tale quota di entropia quindi, si dovrebbe opporre una equivalente dose di negentropia per riportare il sistema al livello precedente, ovvero per riportarlo all'equilibrio, armonia o efficienza precedente. Il più delle volte si sceglie di mettere toppe con aiuti di vario genere ai soggetti vittime, senza però metter in atto misure valide per correggere la criticità alla radice, ci si occupa del sintomo e non della malattia. L'agricoltore sa benissimo che i campi mantengono la propria fertilità, se su di essi si pratica la 'rotazione delle culture', ma trovando conveniente, o essendo in qualche modo costretto alla monocoltura intensiva, utilizza aiuti chimici per concimare il terreno e non solo per quello. Allo stesso modo preferisce intervenire con antibiotici ed altri presidi medici per tutelare il proprio allevamento intensivo, invece che allevare in modo più attento al benessere del bestiame.⁴

4) Nel 2016 il programma d'inchiesta 'Report', puntata del 29/5/2016, si occupa di allevamenti, nello specifico polli e

suini di una nota casa. Il video mostrava come nello scenario di allevamenti intensivi, si faccia largo uso di antibiotici ed altri medicinali, per preservare il capitale animale dell'azienda. Di contro si abbassa la qualità e salubrità del prodotto finale.

È' più che evidente come eliminare la causa sia la ricetta giusta, ma interessi di ogni tipo fanno sì che si tenda spesso e volentieri ad intervenire sugli effetti, spesso la causa è inconfessabile, per cui ci si rivolge altrove, con il risultato che non si ottiene in realtà nulla al di là del produrre norme che tentando di salvare capra e cavoli in realtà risultano inefficaci se non dannose poichè vanno quanto meno ad ingigantire e complicare la massa legislativa che interviene sulla vita e sugli equilibri che regolano il mercato. Sempre più spesso ci si trova di fronte a leggi poco chiare, contraddittorie ed inattuabili.⁵ Non per niente in Italia si è sentito il, bisogno di avere un 'Ministro per la semplificazione'. Chi deve poi applicare o giudicare queste norme avrà bisogno di una gran quantità di fatica, ovvero di energia, per arrabattarsi in un ambiente spesso caotico.

Ma non disperdiamoci anche noi, riprendiamo il filo del discorso.

5) In appendice: legge regionale del Lazio sul Km. 0

Vi sembra tutto ciò tanto lontano dalla vostra cucina? In realtà lo è affatto poichè queste cose intervengono, sebbene in misura diversa e più o meno appariscente, in ogni rapporto tra sistemi, quindi infine, in molte forme, anche nella nostra cucina, nel nostro mondo, tutto fluisce grazie alle scelte che qualcuno ha fatto, magari distante migliaia di km.

Ogni spinta quindi provoca una serie di effetti non sempre benefici. Ciò avviene nei massimi sistemi come negli ambiti locali.

Ecco quindi come tutto ciò che avviene in un sistema sia in se ed inevitabilmente causa ed effetto di quanto avviene nella parte della galassia che lo circonda ed oltre. Ogni cosa si trasmette e propaga tramite una miriade di connessioni, mutandosi a volte in qualcosa di diverso o che viene recepito come diverso.

Ancora un esempio di come le dinamiche vengano indirizzate tramite scelte che hanno grandi e diffuse conseguenze.

La ricerca scientifica interviene su certe sementi geneticamente modificate, queste vengono da molti considerate, a prescindere e forse non a torto, potenzialmente dannose per il fatto stesso di essere una forzatura della natura, qualcosa di innaturale. I prodotti derivati da queste sementi vengono comunque legalmente utilizzati in alimenti cui riconosciamo per esperienza o per considerazione indotta, l'alta qualità organolettica, nutritiva e la salubrità. Certe cose arrivano

nelle nostre tavole non perchè è stato dimostrato che non sono dannose, ma perchè non vi sono elementi che dimostrino che lo siano. Sono due concetti sottilmente simili ma dal contenuto enormemente diverso. Non vado ad impelagarmi nell'approfondimento di questa distinzione, mi limito ad osservare, ad esempio, il fatto che l'assunzione di un certo elemento per 2 anni senza apparenza di disturbo non può considerarsi garanzia di salubrità, poichè magari si avranno i sintomi di disfunzione dopo il quarto o quinto anno, chi lo può sapere? Se un domani si scoprisse che certe cose, date finora per buone, in realtà sono nocive, per recuperare il danno bisognerebbe impiegare, ammesso che sia ancora possibile, una quantità enorme di energie sia intellettive che pecuniarie. Quindi prima di mettere il 'bollino blu' su delle cose di cui non siamo più che certi, bisognerebbe mettere in atto tutte le misure possibili, dalle sperimentazioni sino alla etichettatura dettagliata. Esiste, anche in giurisprudenza, il 'principio di precauzione', un principio che invita a non fare certe scelte o a farne, ogni qualvolta ci fosse il dubbio di un pericolo. Il consumatore dovrebbe per lo meno essere consapevole di ciò che assume affinché possa fare scelte con un minimo di informazione.

Per il principio di precauzione bisognerebbe considerare se sia effettivamente necessario mettere in atto certi interventi o adoperare elementi non presenti in natura, per altro la dimostrazione della 'non tossicità' del prodotto è spesso affidata al produttore stesso, non a terzi indipendenti o ad enti pubblici. C'è da chiedersi se le ne-

cessità del mercato siano un motivo sufficiente. Alcuni pensano che ci sia bisogno di tali interventi per dare risposte alla fame nel mondo poichè la terra così com'è non è in grado di sfamare tutti. Altri pensano che la terra sia ampiamente in grado di farlo, per questi basterebbe una migliore distribuzione delle risorse ed un diverso sfruttamento delle stesse.

La ricerca applicata agli investimenti delle multinazionali dell'agrochimica, ed a questi funzionale, ha prodotto una tecnologia che ha dato vita a dinamiche che arrivano sino alla brevettazione dei semi ed all'obbligo del loro uso. L'agricoltore, non può più, per molte coltivazioni, utilizzare i propri semi e/o farli migliorare come il know-how ha fatto da sempre. La realizzazione di sementi OGM ha innescato una dinamica che grazie anche al sostegno politico, ha decretato la fine di una pratica virtuosa come la riproduzione vegetale tramite il seme delle proprie piante, vero simbolo dell'indipendenza agricola.

Sia chiaro, questa non è una filippica contro gli OGM, ho utilizzato questo specifico tema per illustrare le dinamiche presenti in questo universo mondo che, da lontano o da vicino, dovrebbero far parte della consapevolezza che accompagna le scelte del cuoco.

Ancora.

Avviciniamoci alla nostra cucina e vediamo come essa, la cucina, sia protagonista. Pensiamo ad esempio ad uno

degli oggetti più comuni che transitano da quelle parti, cosa c'è di più comune della bottiglia di plastica? Giochiamo con le cifre:

Per farla occorre petrolio nella misura di 1:1,5 ovvero per un Kg. di bottiglie ci vogliono 1,5 Kg. di petrolio.

Poi la bottiglia viene trasportata prima vuota poi piena sino nella nostra cucina per finire nella maggior parte dei casi in discarica. L'energia di 1,5 Kg. di petrolio finisce in discarica. Similmente per tutti gli oggetti usa e getta. Ammettendo che una parte delle bottiglie venga inviata all'inceneritore per produrre altra energia ed una parte venga riciclata producendo un recupero in termini di energia risparmiata, diciamo che del chilo e mezzo di petrolio, ne rimangono (cifra a caso) 750 grammi. Ecco che al netto del trasporto e dell'impatto ambientale quando termina in discarica, il chilo di bottiglia di plastica ha un costo, in termini di entropia, ovvero di energia persa, di 750 gr. In altre parole l'energia di 750 gr. di petrolio termina di essere utilizzabile, 750 grammi di entropia.

Anche la bottiglia di plastica ovviamente è un prodotto del mercato, la sua filiera è generata da una serie di spinte che ne giustificano l'esistenza. A fronte di una importante percentuale di entropia si rendono necessari dei flussi ad essa contrastanti, occorre cioè immettere nel sistema una buona dose di negentropia. La raccolta differenziata, il riciclo della materia plastica hanno il loro costo, ma sono la classica toppa, la toppa che cura il sintomo ma non va alla radice della malattia, in questo caso rappresentata dall'abuso di usa e getta.

Certo non sarà la mia bottiglia di plastica a condannare un villaggio africano, ma certamente miliardi di bottiglie hanno la loro buona quota di responsabilità in termini di consumo di energia per produrne di nuove, di gestione dei rifiuti, di inquinamento del mare ecc...⁶

Il massiccio uso di bottiglie di plastica fa calare l'uso di bottiglie in vetro con tutto ciò che le sta dietro ma ha anche provocato la necessità di un intervento correttivo, a valle del suo uso, che consiste nel riciclaggio e nel recupero energetico, la discarica è evidentemente un percorso non più disponibile.

Riciclo e recupero energetico sono frutto di decisione politica, ovvero, l'amministrazione, a fronte di un problema ha cercato soluzioni trovandole, appunto, nel riciclo e nel recupero energetico. Queste risposte al problema rappresentano la 'quota negentropica' evidentemente insufficiente, si recupera infatti solo una parte dell'energia intrinseca dell'oggetto bottiglia di plastica. L'unica opzione che affronti il problema risolvendolo alla radice, è quello di evitare l'uso della bottiglia di plastica, invece di metterci la pezza dopo.

6) Come tutti sanno. le plastiche, una volta in mare, si uniscono a formare delle vere e proprie isole. Il sito 'Save the planet' cita le 6 più grandi, vale a dire che ce ne sono di altre, ce n'è per tutti i mari, il sito recita a caratteri cubitali: "Il Pacific Trash Vortex, l'isola di plastica dell'Oceano Pacifico, è la più antica e la più grande al mondo: grande almeno quanto la Penisola Iberica."

Da utente finale possiamo ben fare la nostra parte, ma ne riparleremo più avanti.

Un intervento quindi in termini di contrasto all'uso della bottiglia di plastica, farebbe automaticamente sollecitare la filiera del vetro e forse una quota di sfuso.

Nella complessità, quindi, di questa galassia, esistono flussi che generano altri flussi o reflussi in modo automaticamente conseguenti, fra questi le scelte politiche producono norme atte ad intervenire per correggere distorsioni del sistema anche se a volte certi interventi sono partigiani per gli stati, per le multinazionali, per le lobbies e a volte per singoli imprenditori. In alcuni casi gli stati e le organizzazioni internazionali intervengono in modo palesemente partigiano.

Un altro aspetto interessante, sul quale vale la pena porre attenzione, è l'apparenza ingannevole ovvero la attivazione di iniziative con la prospettiva di falsi benefici. Tipica è la cosiddetta 'pubblicità ingannevole'. Questa provoca acquisti non consapevoli e potenzialmente dannosi, non consapevoli poichè fa uso di una fiducia acquisita col tempo e di messaggi pubblicitari più o meno manifesti.

Credo che l'unica arma di cui disponiamo per riconoscere questa falsa negentropia, ovvero tutta la sequela di effetti benefici promessi ed in gran parte inesistenti, sia la conoscenza, non credo ce ne siano altre, la ignoranza, ovvero la non conoscenza delle cose, credo sia l'arma migliore che ha in mano colui che mistifica la realtà per interessi di gruppo o per i propri.

Il mistificatore non è solo colui che a volte si erge a tutore dell'interesse di un più o meno vasto pubblico, ma anche colui che ci convince, in mala fede, della necessità che abbiamo di assumere il tal prodotto perchè salutare o ci convince della necessità di avere il tal apparato/oggetto per essere magari protagonista dei tempi.

A volte i flussi e riflussi hanno le dimensioni di uno tsunami, pensiamo ad esempio ai periodi di mucca pazza o della aviaria, pensiamo a certe produzioni di cui l'industria alimentare fa massiccio uso, penso ad esempio all'olio di palma che si trovava dappertutto fino a che non sono iniziate e moltiplicate le campagne contro l'uso dell'olio di palma. Ora molte etichette riportano in modo evidente la scritta 'Senza olio di palma'. Le campagne di opinione hanno provocato il diffuso abbandono di un ingrediente utilizzato pressochè da tutti, e la ricerca del modo di sostituirlo.

Questo tipo di dinamiche sono difficili da governare. A volte questi tsunami sono cavalcati dai sempre presenti avvoltoi che tendono ad ingigantirne il senso di pericolo per lucrare nei modi più disparati ed ecco che il quadro prende l'aspetto di una catastrofe per il sistema. Reintegrare ciò che si è dissipato, recuperare l'equilibrio perduto è cosa lunga ed ardua, gli effetti entropici si prolungano nel tempo. C'è voluto infatti tempo prima che la gente tornasse a mangiar carne di pollo, e che i produttori tornassero ai precedenti standard.

I flussi generati invece dalle scelte dei governi o degli

organismi internazionali possono essere regolati rapidamente con, ad esempio, semplici cambiamenti nei regolamenti, dazi, incentivi e via dicendo come se si trattasse di valvole manovrate all'occorrenza. In questo caso gli operatori possono produrre entropia o negentropia a seconda della giustezza delle loro scelte.

Più o meno vicini alla cucina, questi casi hanno degli aspetti a volte particolarmente interessanti. Ad esempio consideriamo il 'fermo biologico' della pesca.⁷ Questo atto di imperio, per quanto possa apparire semplice e fors'anche banale, ha una coniugazione di aspetti del tutto particolare. Lo scopo del legislatore è stato quello di permettere a madre natura la naturale riproduzione per talune specie ittiche. In questo caso c'è interesse di mantenere la produttività di cibo, ovvero assicurare la pesca per il futuro e dare respiro all'ecosistema marino. In questo caso un provvedimento amministrativo produce effetti positivi in più realtà. Quindi, con una sorta di interruttore, si sospende lo sfruttamento di taluni mari e per talune specie, con un effetto certamente negentropico in senso lato per l'ambiente e la sua fauna, ma anche per il lavoro, per la filiera della pesca. È pur vero che si nega il lavoro, il diritto alla pesca per un certo numero di addetti, impedendo temporaneamente il flusso di risorse per costoro, ma lo si garantisce per il futuro regolando lo sfruttamento della materia prima affinché non si esauri-

7) In appendice: il decreto sul 'fermo pesca'

sca. Anche il cuoco ne dovrà tener conto, del resto ci pensano i banchi vuoti a ricordarglielo. Bisognerà quindi, per quel periodo cambiare abitudini o servirsi di pesce di altre provenienze. Alcuni eviteranno di mangiare pesce fresco e locale, altri sceglieranno pesce che ha viaggiato o addirittura pesce surgelato.

Certamente non è un grosso problema in cucina, ma l'interessante di questo tipo di intervento d'autorità sta nel fatto che a volte intervenire sui flussi del sistema comporta aspetti assieme sia negativi che positivi. Bisognerà valutare le giuste scelte. Dal canto nostro potremo ricorrere all'uso di altre specie ittiche, non interessate al fermo, questo ci permetterà di mantenere un'alimentazione equilibrata anche durante il fermo della pesca. Potremmo magari scegliere di comprare una spigola surgelata, ma dobbiamo essere consapevoli che questa scelta ha in sé il disvalore (rispetto al fresco) di una catena di risorse necessariamente spese per surgelare, trasportare, gestire e mantenere la catena del freddo, risorse economiche ed ambientali consumate inutilmente se confrontate al 'pescato fresco'.

Questo tipo di scelta ovvero il ricorso al surgelato quando il fresco non è disponibile, è molto presente in cucina, magari abbiamo voglia di fragole a gennaio. Spesso e volentieri le nostre scelte hanno duplici effetti, positivi e negativi assieme. Come in una specie di bilancia il cuoco, il sapiente signore della cucina, dovrebbe poter individuare quale dei due aspetti abbia il peso maggiore per la

valutazione della scelta migliore. A volte non è semplice scegliere a ragion veduta, la valutazione non è facile o di comprensione immediata, in questo ci viene d'aiuto la consapevolezza di questi meccanismi, di cui ho parlato forse troppo a lungo, e la conoscenza dei cibi, delle loro caratteristiche, del loro valore, delle esigenze del corpo e via dicendo. Una cuoco che non abbia queste consapevolezze e conoscenze, di quanto attiene al corpo umano con il suo metabolismo e le sue necessità a volte del tutto particolari, non potrà definirsi un 'buon cuoco'.

I flussi sono quindi l'espressione del movimento, del divenire, se vogliamo, di questo universo di sistemi. Possiamo subirli o possiamo in qualche modo esserne attori con le nostre scelte. Certamente non potremo influenzarli più di tanto poichè vengono da lontano ed hanno attori ben più grandi e potenti di noi, ma conoscendoli, potremo essere coerenti con le nostre idee adottando quelle abitudini o facendo scelte che potremmo definire di principio.

Ad esempio il mercato ci propone, ovvero vuol farci comprare, cibi fuori stagione. In linea di principio si dovrebbe mangiare zucchine quando è tempo di zucchine e carciofi quando è tempo di carciofi per il fatto che la stagionalità offre sempre un prodotto migliore ed esente da molti interventi artificiali, ovvero interventi che impiegano ulteriore energia, chimica e così via, eppure è notorio come sia ben più gustoso il prodotto stagionale che quello coltivato in serra.

Il mercato offre ma è la gente che compra, compra perchè è allettata dall'esposizione, abituata a certi prodotti, ma noi siamo liberissimi di scegliere cibi di stagione e così facendo saremo coerenti con le nostre idee e nessuno ce lo può certo impedire. Nessuno ci obbliga a comprare le fragole a gennaio, le compriamo perchè sono belle, ben presentate, tanto da farci venir voglia di fragole, così come la vista di buon cibo ci stimola l'appetito. Compriamo prodotti fuori stagione perchè non pensiamo, lo consideriamo normale, ma, a dirle tutta, a me non pare normale fare i meloni in inverno, o importarli dall'altra parte del mondo.

Fortunatamente siamo dotati di cervello pensante, perchè non usarlo anche quando si fa spesa? Perchè seguire passivamente la voglia? Dovrebbe bastare il pensiero delle risorse necessarie a produrre tale cibo, per orientare le nostre scelte.

Finora abbiamo parlato di flussi che avvengono prima della cucina. Anche l'attività propria della cucina interviene su certi flussi, basti pensare l'effetto del nostro cucinare sulla salute, oppure la gestione del rifiuto.

Anche la condivisione delle informazioni in forma di ricette e/o di conoscenza tecnica ed esperienza, sono dinamiche, in questo caso flusso di informazioni che vengono trasferite, sapienza e conoscenza trasferite da persona a persona, nell'era dei social, spesso accade da persona a gruppo e al contrario, da gruppo a persona, una volta si bussava alla vicina di casa.

La conoscenza, la valorizzazione e la gestione di questo traffico è spesso fondamentale per l'efficienza della cucina. Quante volte ad esempio qualcuno ha condiviso con voi una buona ricetta che poi avete eseguito con soddisfazione vostra e dei commensali? In questo caso questa dinamica, ha prodotto un buon risultato. Quante volte invece vi hanno dato ad esempio informazioni errate con la conseguenza di un cattivo risultato? È importante riconoscere una buona fonte per produrre, quindi, positività grazie al flusso di conoscenze di buona qualità. Di contro sarà bene interrompere un flusso 'non' portatore di positività, classificando cioè la fonte di scarsa qualità, diventa quindi altrettanto importante non frequentare più quella fonte o comunque non attribuirle l'attendibilità che invece ha quella che abbiamo riconosciuto come 'fonte attendibile'.

Facciamo un esempio pratico: spesso e volentieri cerchiamo ricette nei portali di cucina presenti in rete, non sempre il risultato finale è soddisfacente, lo sappiamo bene. Sarà quindi intelligente utilizzare l'esperienza per discernere quali portali siano più affidabili ed utilizzare di preferenza quelli.

Assumere informazioni giuste produce buoni risultati, è quindi un apporto negentropico, assumere invece informazioni sbagliate produce risultati non soddisfacenti, se non addirittura dannosi. La scelta della fonte sbagliata produce spreco e perdita in senso lato, in altre parole entropia.

Facciamo un esercizio statistico, considerate ad esempio 2 libri di cucina uno con il 100% di buone ricette e l'altro con il 50% di buone ricette. Se continuerete ad usarli entrambe, probabilmente ogni 4 consultazioni avrete 3 risultati positivi ed uno negativo. Attenzione, ciò vuol dire che una volta su 4 avrete speso il vostro tempo per la consultazione del libro, avrete acquistato delle materie prime, per preparare una ricetta magari scadente ed avrete mangiato un cattivo piatto e forse avrete anche fatto una brutta figura. Una volta su 4 la vostra qualità della vita avrà fatto un passo indietro che dovrete recuperare. Una volta su 4 avrete generato entropia, mentre la mission del cucinare sta nel rimpiazzare sostanze perse e contribuire al benessere generale, è quindi una funzione tipicamente negentropica

Ecco come risulti evidente che uno dei due flussi, ovvero il passaggio di informazione da una o dall'altra fonte, è da interrompere quanto prima, del resto quando iniziate a leggere un libro che non vi piace, mica lo leggete per forza sino alla fine, lo chiudete e lo lasciate abbandonato. I soldi del libro ormai sono andati ma eviterete che questo continui a far danno. Detta così sembra una catastrofe, ma il meccanismo è reale ed ha un suo perchè. Ricordiamoci che siamo ciò che mangiamo.

Chiaramente è un discorso spinto ma la comprensione di tutto ciò è fondamentale per rapportarsi correttamente con il mondo circostante, non solo in cucina ma in tutti gli aspetti della vita, sia che siamo studenti o impiegati,

tecnici o artigiani.

Infine, sarà bene liberarci di alcune zavorre che spesso si manifestano nel preconetto e nelle convinzioni.

In questo capitolo interessava avere coscienza della esistenza di flussi fra i sistemi, ovvero le dinamiche e le interdipendenze reciproche. La conoscenza però è sempre condizionata, nel bene e nel male, da ciò che crediamo, da ciò che ci attendiamo ed infine da quel meccanismo infido per il quale ognuno crede vero ciò che più gli piace credere che lo sia. Non è raro rendersi conto che alcune convinzioni di cui siamo stati certi per molto tempo, erano in realtà errate, che lo accettiamo oppure no è altra faccenda. Ecco quindi che l'abitudine nel distinguere la qualità dei flussi che ci interessano, diventa buona pratica, una pratica che richiede la capacità di ammettere di aver sbagliato scelta, poichè non sempre gli errori si palesano immediatamente, inoltre certe pratiche, con il tempo, divengono convinzioni e sappiamo tutti come sia difficile ammettere che le proprie convinzioni sono sbagliate, tanto più è vero quanto per più tempo le abbiamo esercitate.

A volte valgono molto più due o tre imbeccate di un amico esperto che interi libri di ricette. Anche la tipologia della informazione ha un suo senso, possiamo certo dire che occorre conoscere le basi della cucina per comprendere le ricette, ciò ci aiuta anche ad individuare le ricette sbagliate. Conoscere le basi della cucina ci

permette anche di inventare un piatto con ciò che abbiamo a disposizione.

Ci sono anche pubblicazioni molto interessanti, che affrontano temi particolari spesso utili, mi è capitato ad esempio di vedere, sullo scaffale della libreria dedicato alla cucina, fra tanti libri di ricette, uno che parlava della gestione degli avanzi, ecco, forse quello è più utile di molte raccolte di ricette.



Millefoglie di melanzane con tonno alla pizzaiola

È una millefoglie di melanzane farcita con del tonno alla pizzaiola.

Preparazione delle melanzane:

affettate con uno spessore di pochi millimetri, vanno spennellate leggermente d'olio EVO e cotte sulla piastra.

Fra le fette di melanzane la salsa con il tonno così preparata:

in padella olio EVO scaldato con dell'aglio tolto non appena l'olio ne ha preso il sapore.

Quindi si aggiungono pomodori datterini a pezzi alzando la fiamma per una cottura breve quindi, verso la fine, si aggiungono capperi sotto sale, ben sciacquati, e a seguire si aggiunge origano fresco.

Per ultimo, a fuoco spento, si aggiungono cubetti di tonno fresco da scottare appena.

La millefoglie è accompagnata da friggitelli cotti al forno appenaunti con dell'olio EVO e salati con sale grosso

Attenzione:

Il tonno da il meglio di se da crudo dobbiamo quindi scottarlo appena, ma occorre comunque considerare la possibile presenza del pericoloso parassita "anisakis". Per renderlo innocuo occorre che il pesce sia cotto, oppure abbattuto ad una temperatura di -40°, oppure surgelato per alcuni giorni. Per questo motivo sarà bene assicurarsi che sia stato abbattuto, altrimenti è preferibile acquistarlo surgelato. Mezza giornata o poco più in frigo può bastare per scongelarlo.

Dal produttore alla dispensa

La via del cibo, stretta o larga, lunga o corta che sia porta sempre in cucina o quasi. Ma non c'è solo il cibo.

Avete mai pensato a quante cose entrano in cucina? Sono veramente tante e di varie famiglie. Alcune sono costituite da beni strumentali, altre sono beni di consumo, altre infine sono costituite dalle materie prime, quelle che in qualche modo finiranno nel piatto.

Prima di analizzarne i percorsi nell'ottica delle nostre scelte, sarà necessario farne una sorta di elencazione, operazione necessaria per un esame ordinato ed organico.

Volendo arbitrariamente dividere in famiglie:

- 1) materie prime: prodotti alimentari, semplici e lavorati;
- 2) materiale di gestione: detersivi, buste per i rifiuti, panni vari ecc..;
- 3) energia: gas e corrente elettrica;
- 4) attrezzature: dagli elettrodomestici alle stoviglie.

Ora consideriamo solo le dinamiche relative alle materie prime, ovvero ciò che entra nella nostra cucina per essere trattato, assemblato e cotto, che è quello che più ci interessa dal nostro punto di vista e, inoltre, quello sul quale possiamo maggiormente intervenire essendo comunque in gran parte espressione di libera scelta. Parleremo delle altre famiglie in seguito.

Parliamo della 'strada del cibo', o meglio delle strade del cibo. Proviamo a fare un percorso di risalita partendo dalla cucina ovvero dal momento dell'acquisto, fino alle sorgenti della materia prima, partiamo dalla cucina poiché l'abbiamo scelta come punto di vista dell'universo circostante.

Forziamo l'immaginazione per raffigurare un concetto basilare, la situazione così immaginata renderà tutto più chiaro. Siete mai stati in uno di quei posti dove si vende cibo sfuso, ad esempio pasta, e nel quale al posto degli scaffali ci sono delle specie di piccoli silos dai quali si attingono ad esempio rigatoni piuttosto che penne e via dicendo?

Ecco, quando si attinge da uno di questi contenitori la pasta scende, esce dai silos ed entra nella vostra busta e quindi nel carrello della spesa raffigurando quindi fisicamente un flusso, mentre ciò che è contenuto negli altri silos non si muove, per essi non c'è flusso. Non c'è dinamica perché avete scelto un formato di pasta e non altri. Supponiamo che abbiate scelto delle penne, si attiverà la filiera delle penne, ovvero la nostra scelta sarà l'impulso giusto per la produzione di quel tipo di pasta.

Dal momento nel quale l'impasto base si divide nei vari formati, ovvero nel momento in cui si ha la differenziazione, sino al silos da voi scelto a differenza della filiera dei rigatoni che rimarrà per il momento ferma.

Questo esercizio dell'immaginazione serve a meglio farci comprendere che quando andiamo a fare la spesa, e lo facciamo quotidianamente, il nostro gesto è in realtà un atto selettivo.

Facciamo un altro esempio. In tutte le case disponiamo di rubinetti con due manopole, a seconda di quale scegliamo faremo semplicemente scorrere dell'acqua fredda proveniente dall'acquedotto che attinge magari ad un lago non distante. Oppure scegliendo la calda faremo intervenire una macchina chiamata caldaia che brucerà del gas che a sua volta scorre in tubazioni proveniente da un gassificatore e così via sino ad arrivare al giacimento di estrazione in un lontano paese. A differenza dell'acqua fredda che al massimo necessita di qualche stazione di pompaggio ed un semplice controllo igienico, l'acqua calda in se è frutto di un ben complesso sistema.

Il quotidiano gesto di fare la spesa ci pone però davanti ad una miriade di rubinetti, ogni rubinetto dispensa un'acqua diversa ed attiva magari un acquedotto diverso. Ovviamente nessuno potrà ritenersi responsabile dei grandi flussi alimentari essendo un granello nella enorme massa dei consumatori, ma certo questa è un'altra consapevolezza che non ci impedisce di essere coerenti con il nostro essere a ragion veduta.

A volte non scegliamo in modo autonomo, o meglio apriamo maggiormente un rubinetto piuttosto che un'altro, per via di accadimenti di grande risonanza e coinvolgimento, come ad esempio la 'mucca pazza' o la 'aviaria'⁸. Molti non mangiarono più carne anche se in

8) Il 23 marzo 1996 viene ufficializza una variazione della sindrome di Creutzfeldt-Jakob (mucca pazza), il consumo di

carne bovina e la sua quotazione crollò rapidamente, ci volle qualche tempo perché il consumo riprendesse, 14 anni perché le parti del bovino incriminate tornassero legalmente sui banchi. L'aviaria, nel 2015 viene lanciato l'allarme epidemia, causò il repentino calo di consumi del 40%.
<http://www.georgofili.info/contenuti/impatto-economico-dei-veri-o-presunti-scandali-alimentari-nel-settore-zootecnico-e-ruolo-dei-media/8814>

effetti erano solo alcune parti dell'animale potenzialmente pericolose, fra l'altro tolte dal mercato dalle autorità sanitarie, lo stesso accadde per l'aviaria. Ecco che le paure di massa influenzano le nostre scelte oltre il ragionevole. Altre volte sono i movimenti di opinione che ci condizionano, non sono rare, infatti, le campagne di boicottaggio che si sviluppano in rete, basti pensare al movimento di opinione sviluppatosi attorno alla presunta nocività dell'olio di palma. Tale fu la diffusione di quelle idee che molti marchi hanno ritenuto di dover sostituire l'olio di palma con altri grassi, inserendo in etichetta la dicitura: "*senza olio di palma*". Simile meccanismo accade per i marchi di fabbrica, una volta nel mirino dell'opinione pubblica.⁹

Nella gran parte di questi casi non siamo realmente consapevoli ma, certo, le nostre scelte ne risentono comunque, a maggior ragione quanto più siamo attenti o sensibili alle tematiche della salute, della giustizia sociale e via dicendo, ma comunque ci fidiamo pur non essendo

9) In appendice: Campagne di boicottaggio.

informati o non potendo verificare o documentarsi a sufficienza, cosa che andrebbe in qualche modo fatta, per una scelta davvero ragionata.

Ci viene più o meno in aiuto la fiducia che abbiamo in enti, giornali, associazioni e via dicendo, ovvero l'attendibilità che attribuiamo alla fonte dell'informazione. Quando non c'era internet, e forse ancor oggi, si diceva: "*l'ha detto la televisione*", "*l'ha detto il giornale*" e così via.

Resta comunque il fatto che siamo noi, ogni giorno, a scegliere il rubinetto da aprire.

Proviamo a percorrere, sempre dal nostro punto di vista, la filiera della bistecca.

Intanto, dove la compriamo? Al centro commerciale il bancone della carne ne offre di varie provenienze, ovviamente italiana, ma anche argentina, danese, francese ed olandese, in genere indicato in etichetta laddove il pezzo è confezionato, l'indicazione di provenienza, invece, non è presente nel banco del macellaio. In ogni caso si tratta di prodotti di tipo industriale da grande distribuzione ovvero presumibilmente da allevamento intensivo. Pare davvero poco verosimile che carni provenienti da piccole realtà produttive e da piccoli macelli possano arrivare sui banchi del supermercato. Se invece andiamo dal macellaio, inteso come piccolo negozio o banco del mercato, si può ragionevolmente pensare di trovare carni provenienti da piccole produzioni locali.

Ma spingiamoci oltre risalendo queste due vie. La carne da grande distribuzione porta sicuramente con se pregi e

difetti della produzione industriale, anche la produzione di medio piccole aziende hanno i loro pregi e difetti. Da una parte avremo certamente un maggior controllo igienico sanitario ed una costante qualità del prodotto. Tale costante qualità, è in qualche modo costretta da vincoli contrattuali, ad esempio è presumibile che la fornitura di braciola non debba contenere una percentuale di grasso superiore a un tot %, così che il cliente del supermercato possa trovare sempre la stessa braciola. Del resto, quando si parla di grandi numeri, anche la distribuzione, a buon diritto, si tutela con contratti accuratamente compilati per avere la certezza della qualità costante della fornitura. Dal macellaio di vicinato o del mercato questa 'continuità qualitativa' non c'è, del resto è presumibile che non vi sia neanche la stessa certezza dei controlli sanitari, poichè le imprese industriali sono molto più attente allo standard previsto, di quanto non lo siano i piccoli allevamenti. In alcuni casi, forse più frequentemente di quanto si pensi, il piccolo allevatore effettua degli interventi non corretti per mancanza di conoscenze o magari in malafede per superare ostacoli contingenti, sperando nella scarsa probabilità di subire al momento le visite dei N.A.S.. Ovviamente sono ipotesi non suffragate da alcuna statistica ma da logica e buon senso. Per onestà intellettuale debbo dire che non mi sono preoccupato più di tanto di verificarlo, mi sembrerebbe di cercare un riscontro oggettivo sul fatto che l'acqua è qualcosa che bagna.

Dalla parte del grande produttore, il mantenimento dello standard richiesto, porta inevitabilmente a dover

correggere la natura ed i suoi accadimenti, appunto, naturali. Quindi l'uso di mangimi e medicinali ha un peso molto più grande nella grande distribuzione piuttosto che nella piccola. L'allevamento massivo, in grandi stalle o batterie che siano, obbliga l'imprenditore a cautelarsi contro le malattie degli animali, rischio e potenziale danno tanto più rilevante, quanto più intensivo è l'allevamento. Molti animali in stretti spazi moltiplicano la possibilità di contagio e, nel caso, moltiplicano il danno economico e o di immagine.

Il piccolo allevatore usa invece pratiche più naturali ad esempio il pascolo libero, che rende meno necessari massicci interventi medici e riduce l'uso di mangimi. E' evidente che allevamenti bradi o semibradi, come quelli di razza maremmana sui Monti della Tolfa o di 'Grigia Alpina' del Trentino siano sensibilmente diversi da quelli realizzati nelle grandi stalle.

Il prodotto della grande distribuzione, per i motivi appena espressi, può dunque essere ben diverso da quello della piccola. Non è raro infatti che il macellaio sotto casa o quello che ha il banco al mercato offra carne proveniente magari dalle colline distanti pochi chilometri, da vacche che per buona parte dell'anno pascolano su verdi prati. Molto più lungo è invece il cammino della carne che passa per la grande distribuzione, cosa ancor più evidente quando si legge la provenienza straniera nella confezione di polistirolo. Non possiamo inoltre porre il capolinea di questa via nella stalla, poichè, proprio per i grandi numeri che rappresenta, ha a monte altre indu-

strie come quelle dei mangimi, dei medicinali e della ricerca genetica. Tutto ciò implica anche un imponente traffico finanziario con annessi e connessi. Sono considerazioni a carattere generale, ma che hanno il loro perchè.

Lo stesso discorso fatto per la carne vale anche per frutta e verdura, ogni pezzo è del tutto simile agli altri della stessa cassetta, bello, sano e dall'aspetto accattivante, dimostrazione che vengono da produzione industriale probabilmente non prossima, a differenza dei prodotti del mercato dove non è raro trovare cassette con prodotti non identici e non perfetti, segno che si tratta probabilmente di prodotti locali magari coltivati dallo stesso mercatale. Il discorso vale anche per le merendine che compriamo ai nostri figli che hanno come corrispettivo di filiera corta ad esempio il cornetto o la pizza appena sfornato dal panettiere sotto casa. Anche il pane, nella GD, può venire da un luogo relativamente lontano. Scegliere quindi fra la grande distribuzione e la piccola (mercato, negozio ecc) può essere un atto consapevole, senza scordare di considerare anche la fiducia nel negoziante.

Questa consapevolezza potrebbe, forse a ragione, diventare la spinta giusta per effettuare una scelta di campo. Il semplice gesto di andare a fare la spesa da una parte piuttosto che da un'altra, può divenire occasione per coltivare la propria coerenza, ammesso sempre che si abbiano le idee chiare, cosa molto meno comune di quanto si pensi.

Alcuni, per quanto si dicono convinti delle proprie idee, dovrebbero, grazie a questa consapevolezza, comportarsi di conseguenza, effettuando una reale scelta di campo anche nel semplice gesto di fare la spesa quotidiana, ma siamo ancora molto condizionati, da altri fattori, abitudini, opportunità, comodità, prezzo e così via. Ciò non toglie che possiamo sempre essere migliori perchè maggiormente coerenti nelle nostre scelte.

Certo, non tutte le famiglie di prodotti hanno lo stesso tipo di percorsi, le stesse caratteristiche e le stesse capacità di essere espressione ideologica. Ad esempio, la pasta secca è la stessa sia al mercato rionale che al grande magazzino, in questo caso l'unica differenza può trovarsi nel prezzo, a meno che non facciamo parte di coloro che lottano contro la globalizzazione e le grandi lobbies, per cui la coerenza sta nel non finanziare i grandi gruppi, e tutto ciò che vi somigli, ovvero acquistando certi marchi piuttosto che altri.

Spesso la differenza sul dove compriamo ci obbliga a fare una ulteriore scelta sul cosa compriamo, Supermercato, negozio di vicinato e mercato possono proporre cose diverse

ne siamo sempre consapevoli? Pensiamo forse che una volta entrati nel supermercato siano terminate le scelte di campo? Probabilmente no.

Prendiamo ad esempio la verdura e la frutta, in tutti i supermercati e nei negozi, si trovano spesso prodotti a prescindere dalla stagione corrente, (meno proba-

bilmente li troveremo nei mercati). Se compriamo verdura di stagione sappiamo che assai probabilmente è cresciuta in un normale campo all'aperto scaldata dal sole, mentre se scegliamo un prodotto fuori stagione i casi sono due, o vengono da produzioni in serra, o vengono da mondi lontani, là dove è estate quando da noi è inverno e viceversa oppure grazie ad un clima che per la distanza da noi è magari più idoneo per questo o quel prodotto. E' qui che la scelta torna ad essere importante per tutti i significati che racchiude.

Nel frullare di tutte queste considerazioni man mano scaturiscono altre domande che implicano concetti e considerazioni.

Abbiamo detto che il gesto dell'acquisto è in certo qual modo una apertura di rubinetto, permette cioè la finalizzazione di un percorso ovvero di una filiera. Ora certamente il gesto di ruotare la manopola del rubinetto, piuttosto che un altro, è un gesto volontario, implica cioè una scelta una volontà, sebbene risponda fondamentalmente ad un bisogno inevitabile, quasi istintivo, resta comunque un'atto di libero arbitrio, per quanto limitato da numerosi fattori.

Possiamo comunque chiederci se siamo realmente liberi di scegliere, e giungere alla consapevolezza di ciò che ci condiziona. Vorremmo forse poter avere a disposizione al mercato ciò che la GD può offrire e al supermercato ciò che offre il mercato ortofrutticolo, ma sarebbe come andare al mare per mangiare carne o in montagna per

mangiare pesce.

Questo tipo di limite, dovuto al tipo di negozio, è tale solo se siamo in qualche modo obbligati a frequentare solo la GD, ad esempio per problemi di tempo, o il mercato di vicinato, per questioni di mobilità.

Non son solo questi i limiti imposti al comune gesto di comprare del cibo, ci sono quelli imposti dal mercato in senso lato, quante volte è capitato nei servizi giornalistici vedere come produttori, ad esempio di agrumi, piuttosto che raccogliere i frutti li portano all'ammasso per essere distrutti? In genere non raccolgono i frutti per le basse quotazioni o per quantità contingentate. In questi casi, io, come persona che contribuisce alle dinamiche del mercato, non potrò (ad esempio) scegliere di mangiare degli agrumi siciliani poichè questi non vengono raccolti e quindi non giungono sui banchi: è giunto l'idraulico ha smontato il relativo rubinetto e vi ha messo un tappo.

La legge del mercato ha impedito alle arance di quel campo di giungere sui banchi ortofrutticoli. Le scelte sono tanto più tali quanto più possono contare su informazioni disponibili. Nei supermercati sono sempre o quasi presenti le indicazioni di provenienza sulla frutta e verdura, raramente troviamo questa indicazione sui banchi del mercato. In quei banchi è anche difficile comprendere chi sia coltivatore diretto o chi vende merce acquistata dai mercati generali, sarebbe una importante informazione, pare che i tentativi di legiferare su questo tema non abbiano prodotto risultati tangibili, ovvero una netta distinzione fra commerciante e coltivatore diretto, non c'è riuscita la legge regionale del Lazio sul Km.0 di

cui abbiamo parlato in precedenza (info sulla legge in appendice)

Un capitolo a parte richiederebbe l'influenza dei battage pubblicitari sulle scelte del consumatore. Alcune legislazioni prevedono il reato di "pubblicità ingannevole"¹⁰. Dal punto di vista di colui che deve scegliere, un aiuto sarebbe potuto venire dall'applicazione di una legge sulla 'pubblicità comparativa'. Una legge in merito si è affacciata al parlamento ma non ha infine prodotto risultati tangibili, il suo effetto non è mai apparso sugli schermi televisivi.¹¹

Dobbiamo dunque fare i conti con l'illusione di scegliere. Tempo fa lessi un libro, nel quale il protagonista dovendo descrivere il proprio lavoro, diceva pressappoco così: "Io ogni giorno faccio credere alla gente che ha bisogno di una cosa del tutto inutile. Questa frase esprime bene il concetto di 'bisogno indotto'. Quello cioè per il quale, tramite i media, qualcuno influenza il target, della campagna pubblicitaria: il consumatore. Ecco che gli oggetti ed anche il cibo pubblicizzato, diventano falsamente necessari al mantenimento dello nostro benessere. Una volta la farina bianca tanto era migliore e salutare quanto più era raffinata: "il cuore del grano", poi la salu-

10) In appendice: Pubblicità ingannevole

11) La pubblicità comparativa, è regolata in attuazione dei regolamenti europei dagli anni 2000, ma in Italia non ha mai prodotto significative applicazioni.

brità, per motivi che tralascio, si è messa il costume integrale, la crusca è divenuta componente essenziale per il vivere sano. In realtà sia la farina raffinata che quella integrale hanno il loro perchè del tutto giustificato. Fatto sta che la pubblicità realizza associazioni di idee: farina - bianco - buono ovvero la farina bianca è buona, il 'cuore' del grano. La consapevolezza delle proprietà delle crusche e di uno stile di vita più sano ha modificato questa associazione per cui "integrale fa bene". In realtà il concetto di benessere non si traduce allo stesso modo per tutti, ognuno ha le proprie esigenze di gusto o prettamente sanitarie, dal che le pubblicità basate sul messaggio del 'buono', come del 'bello' sono un po' tutte ingannevoli. Meglio sarebbe se la pubblicità contribuisse alla conoscenza del prodotto così che il consumatore possa farsi una idea sul reale. La consapevolezza serve anche a non farsi confondere dagli spot accattivanti.

Altro fenomeno di cui si ha poca consapevolezza è la disposizione dei prodotti sugli scaffali. Chi volesse farci caso potrebbe verificare come la gente al supermercato prenda i prodotti ad altezza media, difficile che prenda quelli in alto o quelli in basso. Chi organizza i prodotti negli scaffali lo sa bene, specialmente i prodotti del piano più basso sono spesso destinati a rimanere lì a lungo. Anche la sequenza dei prodotti lungo il percorso è appositamente studiata.¹²

12) In appendice: Shelf marketing, tecniche di disposizione della merce sugli scaffali.

La pubblicità viene costantemente utilizzata come strumento di indirizzo.

Il consumatore consapevole di ciò sarà certo più libero e saprà fare le scelte giuste contribuendo, per la sua parte, a mantenere dinamiche che lui reputa buone per dati di fatto o convincimento ideologico e non per condizionamento mediatico. La gente comunque sta diventando più consapevole e matura.

In un sondaggio che ho avviato per la stesura di questo libro, la 'fiducia nel marchio' come elemento determinante l'acquisto non è tra i primi, come per altro non lo è la fiducia nel negoziante, anzi questa lo è ancor meno. Non si sentono più frasi tipo: "compro quello perchè è di marca", del resto si sente sempre meno dire: "ci credo, l'ha detto la televisione".

In questa consapevolezza globale il non credere facilmente a ciò che ci viene propinato per buono e subdolamente necessario è un giusto atteggiamento che innalza di per se il livello qualitativo di ciò che compriamo, alza quindi la qualità del nostro quotidiano apporto negentropico. Tanto più alta sarà l'efficacia di ristoro dal cibo che acquistiamo, quanto più praticheremo l'abitudine di leggere le etichette con le sue informazioni e l'abitudine di chiedere o ricercare la provenienza di ciò che compriamo.

Ricordiamoci sempre che siamo anche ciò che mangiamo. Il fattore culturale è in questo caso "protagonista" del nostro modo di vivere.¹³

Ogni giorno introduciamo cibo, facciamo spese ed intratteniamo relazioni, tutte azioni necessarie al mantenimento del nostro essere sistema, o se volete del sistema che rappresentiamo per il solo fatto di esistere.

E' lampante, senza bisogno di spiegazione, che migliore è la qualità di ciò che introduciamo, in tutte le sue forme, sia esso cibo, informazioni, conoscenza o relazione sociale, migliore sarà il nostro essere sistema. Ecco quindi che fare una scelta piuttosto che un'altra, non è poi così irrilevante, specie se non la consideriamo come gesto isolato. La consapevolezza di ciò che c'è prima e dopo il rubinetto che abbiamo l'opportunità di aprire, ci rende protagonisti, la non consapevolezza, ovvero la mancata scelta ci rende consumatori passivi. Chi si rende conto di quanto sia valore assoluto questa consapevolezza? La gran parte delle persone se ne rende minimamente conto, non ha consapevolezza che è una questione di libertà. Il consumatore consapevole ed informato è un consumatore libero, perchè ha gli strumenti per esserlo, il consumatore condizionato è una sorta di schiavo, è un numero nelle statistiche dei produttori, è l'oggetto vero del mercato. Una volta il consumatore era il destinatario del messaggio pubblicitario, ora è, per alcuni versi, 'oggetto di mercato'.

La vera mission delle campagne pubblicitarie, delle offerte ecc.. non è in realtà vendere il prodotto, ma più profondamente e indefinibilmente acquisire il cliente.

13) In appendice: i componenti delle etichette.

Non è raro ad esempio che il valore di una società dipenda dal portafoglio clienti piuttosto che dal bilancio. Non è del resto vero che per misurare la forza attrattiva, ad esempio di un megastore, si contino il numero degli ingressi piuttosto che il fatturato realizzato?

Per onor di completezza, è d'obbligo accennare ai 'gruppi d'acquisto solidale', un diverso modo di fare la spesa.

Nelle vie del cibo, da qualche tempo, si è affacciato un fenomeno che prende il nome di 'gruppi d'acquisto solidale'. Questi sono originariamente nati con lo scopo, del resto ben espresso in definizione, di permettere l'acquisizione di beni ad un prezzo minore di quello al quale il singolo cittadino può accedere, ovvero le persone si aggregano in una sorta di sodalizio che permette loro di acquistare a prezzi particolarmente vantaggiosi, da qui la definizione 'solidale'. Messa così è in vero, piuttosto riduttivo, sebbene lo scopo di ridurre il costo del cibo sia preponderante, nei gruppi di acquisto solidale spesso si esprime anche attenzione alla naturalezza ed alla 'filiera corta' del cibo acquistato e o proposto. Capita che vengano preferiti cibi 'bio' oppure acquistati direttamente presso il produttore, che sia fattoria o laboratorio, comunque vicino e con il minor numero di passaggi commerciali possibile.

Bisogna dire che però questi 3 concetti: prezzo, qualità e filiera corta, spesso non sono compatibili, difficilmente, infatti, basso prezzo e qualità vanno d'accordo, specie se si parla di prodotti bio. Per spuntare buoni prezzi è quasi

sempre indispensabile acquistare grandi quantità, occorre quindi una discreta organizzazione che permetta di distribuire ai soci quantità gestibili dalle singole unità familiari. In assenza di tale organizzazione sarà necessario che il socio consideri di dover surgelare parte di quanto acquisito perdendone quindi in qualità, oppure dovrà accordarsi con parenti ed amici per dividere fra loro magari una cassetta di pesce o un pacco di carne nei vari tagli. Va da se che acquistare pesce fresco per poi congelarlo ha poco senso, tanto vale acquistarlo già surgelato che oltre ad essere stato surgelato meglio di quanto una persona possa fare a casa propria, costa certamente meno che da fresco ed offre una maggiore possibilità di scelta.



Tonnarelli alla zuppa di pesce

Un primo di pesce economico nel prezzo ma dal successo garantito. I tonnarelli sono realizzati con semola di grano duro Cappelli integrale e uovo. Per il condimento qualche cozza e qualche pescetto da zuppa, quella che da noi si chiama 'mazzumaglia', ovvero quei pescetti buoni solo per farci una zuppetta.

Realizziamo i tonnarelli impastando della semola di grano duro Cappelli integrale con uova (in media uno per 100 grammi di farina). Una volta raggiunta una buona omogeneità ed elasticità si fa riposare per una mezz'oretta, quindi si stende la sfoglia allo spessore di un millimetro o due. Conviene lasciar asciugare un poco la pasta prima di ritagliare i tonnarelli con la tipica 'chitarra' o a mano.

Per il condimento utilizziamo qualche cozza che faremo appena aprire in pentola. Il liquido rilasciato andrà filtrato e conservato. In una casseruola facciamo appena soffriggere dell'aglio, poi lo togliamo, aggiungiamo quindi qualche pomodorino a pezzi, non molti, ed il pesce. Aggiungiamo l'acqua delle cozze e uno o due bicchieri d'acqua e lasciamo cuocere, col coperchio. Converrà tirare via appena cotti i pesci più grandi, toglierne qualche pezzo di carne da mettere nel piatto e riporre il resto teste comprese nella pentola assieme agli altri piccoli pesci. Quando il pesce sarà ben sfatto e tutti gli umori saranno stati rilasciati, si schiacci e si passi il brodo. Si faccia consumare per concentrarne il sapore.

Una volta cotta la pasta la si salti in padella con il concentrato di zuppa unendo le cozze e dell'origano fresco. L'aggiunta di un mestolino d'acqua di cottura, della pasta favorisce la cremosità della pasta.

L'essenza del cibo.

La consapevolezza di ciò che l'organismo introduce ogni volta che mangia, ovvero siamo ciò che mangiamo; ma sappiamo cosa mangiamo?

Quando si parla di cibo è difficile evitare di parlare della qualità o degli ingredienti utilizzati, specie quando si tratta di prodotti particolarmente lavorati. Sebbene per alcuni lo sia, lo scopo principale del cibo non è soddisfare la propria psiche ma la propria fisicità. In altre parole noi siamo ciò che mangiamo. I nostri tessuti ed i nostri umori sono prodotti con ciò che introduciamo mangiando e bevendo: proteine, grassi, zuccheri, vitamine, minerali e quant'altro. Ma quanti di noi ne sono veramente consapevoli? Tutti, in realtà lo sanno ma pochi si comportano di conseguenza, in genere mangiamo ciò che ci garba, direbbero in Toscana, e lo facciamo senza porci eccessivi interrogativi in merito. Alcuni trovano facile giustificazione al proprio stile di alimentazione asserendo che la necessità fisica di mangiare un particolare cibo, viene espressa dal piacere o voglia di mangiarlo. Come dire che il fisico impartisce una sorta di indicazione alla psiche si che produca la voglia di un certo cibo piuttosto che di un altro. Mia moglie ad esempio mangia talmente salato che l'unica spiegazione possibile, oltre la follia, è che il suo fisico necessiti effettivamente di una dose oltre normale di sale. Ma può essere questo fenomeno considerato normale ed applicabile ad ogni voglia? Un conto è aver sete o

aver voglia di dolce ecc, altro conto è aver voglia di Nuttella o di grappa. Più probabilmente è materia che interessa i medici della psiche o magari gli esperti in comportamenti sociali e suoi derivati.

Il corpo, in realtà, qualche segnale che indica le sue necessità ce lo manda, ma sono segnali da interpretare, anzi, spesso le voglie sono indotte da fenomeni di dipendenza psicofisica, tipica è la dipendenza dal caffè o dalla cioccolata, per non parlare poi della dipendenze da alcool. In altre parole occorre distinguere i segnali espressione di un cattivo stile di vita da quelli che manifestano reali necessità dell'organismo. È evidente che il corpo di un alcolista non ha bisogno di alcool ma di liberarsene. Quindi sgombriamo subito il campo dalla equazione: soddisfazione della voglia = benessere del fisico. Occorre essere consapevoli che la voglia ha una sua fisicità, una sua necessità fisica, è ben noto infatti che le dipendenze hanno la loro base fisica nei meccanismi che regolano ad esempio la produzione di sostanze chimiche in risposta a sollecitazioni sensoriali o condizioni psicofisiche. Semplificando molto, suppongo di poter dire che se una persona è abituata ad introdurre spesso ed in quantità eccessiva un dato elemento il fisico si prepara ad accogliere quella specifica sostanza a prescindere dal fatto che questa venga effettivamente introdotta o meno, come se giocasse d'anticipo, così che, se non assumiamo quel determinato cibo per tempo, il nostro fisico inizia a dare segnali di necessità. Tipica è la voglia di cibo in coloro che hanno problemi di vario tipo. In un viaggio nella

Grande Mela, notai come l'obesità fosse largamente presente nella cittadinanza meno abbiente; so di gente che affoga i suoi problemi di ansia nella cioccolata, c'è chi ne distribuisce in ogni cassetto di casa per non rimanere senza, o chi si compra il classico barattolone di.... (evito di nominare il prodotto) per la stessa paura. In realtà, non stiamo male se rimaniamo senza, evidentemente abbiamo un malessere che affoghiamo nel dolce, non solo non ci aiuta a risolvere il problema, ma ce ne crea un altro.

Il cibo ha molte funzioni, anche quella di tirarci su, ma va usato con intelligenza: rimanendo in tema di dolciumi, un conto è una barretta di ottimo cioccolato, altro conto sono due cucchiainate di una crema di scarsa qualità.¹⁴

Ecco quindi che la consapevolezza di ciò, ovvero la capacità di distinguere le voglie dannose da quelle utili e necessarie, ed il saper rispondere in modo adeguato, è assolutamente necessaria per assicurare la funzione negentropica del cibo.

14) Il cacao ha notevoli proprietà benefiche, oltre a favorire la produzione di serotonina utile per l'umore, e ben lo sappiamo, è ricco di flavonoidi (antiossidanti) ed altre sostanze. Tali proprietà si riducono notevolmente nella misura in cui aggiungiamo elementi al cacao. In altre parole, il cacao puro o extrafondente ha buone quantità di elementi benefici, man mano che aggiungiamo zucchero, latte ed altro. la loro percentuale si riduce drasticamente, riducendone quindi il beneficio.

Il primo scopo del cibo è il benessere fisico di colui che vi si nutre. Va da se che certe abitudini, sebbene rispondano a sensazioni di bisogno, siano tutt'altro che positive per l'equilibrio ed il benessere del sistema persona.

Non ho la pretesa di scrivere un trattato scientifico, ne mi picco d'essere un nutrizionista e quindi di poter parlare di diete e simili, tantomeno di dipendenze, del resto, trattare delle specificità dei cibi e dei loro effetti non è lo scopo di questo libro. Questo libro parla piuttosto di consapevolezza delle scelte che quotidianamente si fanno nelle attività che hanno a che fare con la cucina, essa è il suo punto di vista.

Parlo alla persona che più o meno quotidianamente compra del cibo e lo prepara affinché divenga qualcosa di buono, bello ed utile per il proprio e l'altrui benessere, nei vari aspetti fisici, psicologici e sociali.

Ma che cos'è la 'essenza del cibo'? Si potrebbe dire che sia l'insieme degli elementi fisici che lo compongono, ma sarebbe giusto? Se dicessimo che l'essenza di un uomo sono i suoi tessuti, sarebbe giusto? Personalmente credo che non lo sia. Mi piace certamente pensare che l'essenza di una persona sia anche ciò che rappresenta in termini di creatività e di rapporti umani, in termini di contributo culturale, sociale e via dicendo. Allo stesso modo mi piace pensare che l'essenza del cibo stia nel suo apporto alimentare e in ciò che rappresenta in termini di espressione culturale, creatività, socializzazione e non ultimo in termini di preservazione e manifestazione delle

culture.

Per il momento consideriamo ora l'aspetto puramente fisico ovvero delle sostanze contenute nel cibo e nel suo essenziale contributo alla fisicità umana.

Ogni qualvolta ingeriamo del cibo forniamo il nostro organismo di una quantità di sostanze di cui non ne abbiamo realmente l'idea, al massimo ci salviamo con una serie di luoghi comuni più o meno fondati tipo: gli spinaci che sarebbero ricchi di ferro o le carote che fanno bene alla vista. In realtà ogni cibo porta con sé un numero di sostanze proprie ovvero previste dai propri geni ed altre più o meno previste e o più o meno consapevolmente aggiunte dall'uomo. Sostanze aggiunte dall'uomo spesso nel suo eterno sforzo di ottimizzare i suoi investimenti e altrettanto spesso aggiunte dall'attività umana sul territorio sotto forma di inquinanti o di apporto di sostanze non naturalmente presenti in quel territorio.

Sia che si tratti di cibo vegetale, sia che si tratti di cibo di origine animale, sappiamo che è fatto di proteine, vitamine, grassi, zuccheri, fibre, minerali, sostanze chimiche eccetera eccetera, insomma un gran paniere di cose, le più varie, non tutte benefiche o necessarie al nostro corpo, non tutte naturali o naturalmente previste dal DNA della materia stessa, ed alcune decisamente dannose o dagli effetti ancora sconosciuti.

L'ingestione del cibo e, a dire il vero, già l'idea di essa, ovvero il preannuncio del gesto di mangiare, mette in

atto tutta una serie di attività chimiche nel corpo umano, attività che partono dalla preventiva produzione di saliva, produzione di succhi gastrici e così via. Il nostro corpo attiva meccanismi e produce sostanze chimiche che intervengono nel trattamento chimico e fisico del cibo che ingeriamo scomponendolo nei singoli elementi rendendoli assorbibili e consumabili.

È certamente un gran lavoro, un impegno che con il gesto di mangiare ci attendiamo che venga compiuto dal nostro corpo, lo diamo per scontato, senza bisogno che diamo disposizioni coscienti al nostro apparato digerente. Qualsiasi cosa ingeriamo ci aspettiamo che venga triturrata scomposta e digerita, ma non sappiamo se ciò avverrà completamente oppure no. Sappiamo che alcune cose sono indigeste magari come l'arancio la sera, e ci aspettiamo di digerirle a fatica, ma non abbiamo una reale idea di cosa il nostro corpo sia riuscito ad assimilare e cosa no, come non abbiamo idea se ciò che il nostro corpo assimila sia benefico o nocivo.

A volte la situazione ci restituisce una sorta di preconcetto che influenza l'approccio col cibo, se una pizzeria usa lievitazioni lunghe¹⁵ e che conosciamo,

15) Semplificando: la „lievitazione lunga“ migliora la digeribilità dei lievitati poiché gli enzimi presenti nella farina, attivati dall'acqua dell'impasto, hanno più tempo per scindere gli zuccheri complessi in zuccheri semplici che vengono poi bruciati dal lievito che produce anidride carbonica. Questa produzione di anidride carbonica fa gonfiare

l'impasto. Mangiare una pizza o un pane a lunga lievitazione, significa mangiare qualcosa di già digerito in parte, che altrimenti dovremmo digerire noi con qualche difficoltà, e chi non l'ha provato?

sappiamo che non avremo difficoltà di digestione e quindi il nostro essere sarà rilassato e ben disposto, come avesse già digerito, nell'equilibrio psicofisico-sociale, quella pizza ha già iniziato a produrre beneficio con la sua sola aspettativa. Al contrario se dobbiamo andare a mangiare in un locale di non buona fama, già quel cibo sta producendo entropia, ovvero ci mette in stato d'allarme e a disagio con i nostri amici. Questo vale anche per la cucina privata, l-aspettativa ha il suo perchè.

Abbiamo detto che nel cibo ci sono un sacco di cose, alcune sue proprie ed altre acquisite grazie all'intervento più o meno diretto dell'uomo nel processo di coltivazione e/o di allevamento come durante i processi di lavorazione e conservazione. Sappiamo che il nostro corpo è stato progettato per digerire e far tesoro delle sostanze presenti nei cibi, ma certo quando è stato progettato nessuno aveva previsto che dovesse digerire prodotti chimici creati dall'uomo, alcuni consapevolmente inseriti come ad esempio conservanti di vario tipo, altri invece provenienti da altre attività umane spesso di carattere industriale, come ad esempio il mercurio, l'arsenico ed altri veleni, veri e propri effetti collaterali del progresso, spesso e volentieri falso.

Il nostro organismo è chiamato a lavorare sodo per digerire la quantità spesso eccessiva di cibo che ingeriamo, deve inoltre lavorare in qualche modo tutte quelle sostanze non proprie del cibo stesso, ma artificiosamente e/o casualmente penetrate nel cibo. Alcune sostanze, il corpo, proprio non sa come trattarle, nessuno glielo ha detto né l'evoluzione ha avuto il tempo di imparare a farlo. Tali sostanze si accumulano nell'organismo, fra queste pare ci sia il mercurio, spesso presente nei pesci.

Queste sostanze, non richieste, vengono comunque trattate dal sistema digestivo, o per lo meno ci prova, richiedono quindi già in prima istanza un lavoro non necessario ed inutile. La nostra civiltà ci fa assumere, spesso e volentieri, grandi quantità di cibo e tipologie di cui in realtà non abbiamo bisogno. Il corpo è stupido, non capisce cosa gli faccia bene e cosa al contrario gli sia di danno, per cui cerca di assorbire e metabolizzare tutto ciò che gli vien dato in pasto, anche quando potrebbe semplicemente disfarsene. Ci troviamo così ad essere intossicati sino ad essere ammalati nelle varie forme che sappiamo. L'obesità è l'esempio lampante che dimostra come il nostro corpo non distingua l'utilità o meno di assorbire, sempre e comunque, sostanze di cui non abbiamo al momento bisogno ma neppure in futuro, insomma è stupido, almeno in questo.

Probabilmente, nel disegno della natura o del creatore, si è pensato che l'intelligenza delle persone fosse capace di discernere quando e cosa assumere per soddisfare le proprie necessità, ma per molti non pare essere così.

Dovremmo quindi considerare quanto ci costa, poi, metterci una pezza, spesso a danno fatto, ma anche giornalmente nel continuo sforzo del corpo umano che cerca di mantenersi in forma: nessuno lo sa di preciso, ma certo è un costo notevole. Si chiama 'costo sanitario', costo che spesso e volentieri viene omesso nei bilanci delle attività economiche. Infatti l'uso di conservanti e chimica di vario tipo, è quasi sempre giustificato dal conto economico, ma tale conto non considera mai il costo sanitario, e non solo quello.

Ecco quindi che l'alimentazione non è semplicemente un rifornimento di carburante ma una consuetudine che pur essendo negentropica per sua natura, in quanto è nuovo apporto di sostanza vitale, spesso porta con se una buona dose di sostanze ad alto effetto entropico per le quali ancora bisogna intervenire, addirittura sino al livello di cure mediche.

È davvero assurdo dover spendere risorse per rimediare ai danni dovuti a ciò che noi stessi abbiamo deciso di mangiare. Del resto c'è dell'assurdo anche nel fare dell'esercizio fisico per consumare quanto assunto di troppo, non sarebbe meglio regolare meglio l'alimentazione? Ma noi siamo capaci di fumare ben sapendo il grave danno che stiamo facendo al nostro corpo, alla nostra persona.

L'essenza del cibo è anche tante altre cose, ad esempio è cultura, tutela della biodiversità, condivisione, ricchezza e valore aggiunto. Il cibo è anche supporto psicologico,

piacere e certezza del futuro. Però è anche manifestazione della globalizzazione, nella migliore come nella sua peggiore accezione e, come tale, è protagonista di danni sociali e non di rado di vera servitù.

Il cibo è tesoro da preservare, altamente benefico ed assolutamente necessario, ma può anche essere un subdolo pericolo, da cui guardarsi.

Siamo stati abituati a considerare un cibo estivo disponibile anche in inverno come qualcosa di positivo, ma ci hanno nascosto quanti interventi contro la naturalità del cibo stesso sono stati necessari. La possibilità di mangiare cibo fuori stagione ci è stata spacciata per libertà. Ci hanno insegnato, come fosse cosa buona, il fatto che il cibo possa durare anche anni senza disfarsi, ma non ci hanno detto che è riempito di conservanti o che per mantenerlo hanno dovuto distruggere molte sostanze dello stesso perchè non deperisse. Ci hanno detto che una mucca sana fa latte migliore, ma non ci hanno detto che per non farla ammalare la riempiono di antibiotici che finiscono inesorabilmente nel suo latte e nelle sue carni ed infine nel nostro corpo.

Quante cose è il cibo, è cosa dall'essenza complessa esso può essere grande apporto negentropico ma anche fonte di grande entropia, è quanto mai importante, quindi, mantenere un comportamento virtuoso nel rapporto col cibo sia nel momento dell'acquisto, ovvero delle relative scelte, che in quello della sua preparazione ed assunzione, direi, meglio, nella sua considerazione generale.

Ma torniamo un attimo indietro, riprendiamo dalla sua essenza primaria, ovvero quello che il cibo è nel progetto di madre natura. Proteine, vitamine, fibre, grassi e quant'altro indispensabile al mantenimento prettamente fisico di quell'immenso laboratorio che è il corpo umano.

Madre natura ci ha detto: "*Ecco il cibo.. fanne buon uso*", ma quanti di noi sono troppo grassi e debbono infilarsi le scarpe da ginnastica e la tuta per smaltire il grasso in eccesso? Tanti, e tutti questi hanno un comportamento entropico con il cibo, visto che poi sono costretti a consumare una notevole dose di energia solo per smaltire il grasso in eccesso, oppure a sottoporsi a snervanti e deprimenti diete.

Essenza del cibo è anche essere una specie di strumento di palestra con il quale allenare la nostra intelligenza ad imparare e perseguire comportamenti virtuosi per ottenerne il meglio e per utilizzarlo nel modo corretto. In altre parole, grazie alla nostra intelligenza, il rapporto corretto col cibo ci regala efficienza e fa risparmiare fatiche inutili, logorii, stress ed accumuli al nostro sistema. Anche questa è cultura, la consapevolezza di ciò di cui il nostro corpo ed anche la nostra psiche ha bisogno, in termini di cibo, si traduce in un'alimentazione consapevole e corretta in tutti i suoi aspetti. Forse è proprio questa consapevolezza che ci permette di vivere bene il nostro rapporto col cibo che non significa privarsi del piacevole per star bene, assolutamente non è così.

La cultura del cibo, ovvero la sua essenza culturale, può avere un ruolo importante, ad esempio può essere occasione di migliorare le nostre competenze, penso a coloro che appassionati di panificazione, si sono informati ed ora coltivano, il proprio lievito madre con grande soddisfazione. Questa pratica non si traduce solo nella produzione di un ottimo pane, ma è anche spunto ed argomento di discussione e formazione, per cui aiuta a relazionarsi con le persone che a loro volta possono arricchirci delle loro conoscenze e competenze. Il pane fai da te è solo un esempio, una fra le tante occasioni che la cucina ci può proporre per arricchire le nostre conoscenze, i rapporti con gli altri e con noi stessi, non ultima una certa dose di autostima.¹⁶ E che dire di tutta quella cultura popolare che ci ha insegnato a conservare il cibo, nelle varie forme, che sia marmellata o tonno sott'olio, pomodoro o mostarda e via dicendo? Mangiare di queste cose è nutrirsi anche di sapienza antica.

La tipicità del cibo poi offre ulteriori motivi di crescita e conoscenza, sia che si tratti di preparazioni della tradizione regionale sia che si tratti di cibo di altri mondi. Alcune volte la comparazione di cucine tipiche, originarie di luoghi diversi, diventa spunto di vivaci ed interessanti scambi culturali spesso di rilevanza sociale. Al contrario, a volte, i comportamenti monotematici ovvero il fossilizzarsi su un solo tipo di alimentazione, ad esempio della

16) In appendice: La cucina fai da te.

propria regione, produce una sorta di chiusura mentale come accade a colui che parla sempre con chi la pensa allo stesso modo e mai si confronta con chi la pensa diversamente. Il 'solito sapore' è quindi risultato di un comportamento limitante, diminuisce la qualità culturale del cibo che assumiamo, alla stessa stregua di quanto accade fisicamente a colui che mangia solo pesce o solo verdura ecc., questi non avrà una alimentazione completa, magari avrà bisogno di integrare alcuni componenti necessari per il proprio fisico. Questo concetto è, in qualche modo, anche paragonabile, ad esempio, alla pratica della 'rotazione delle colture'. Questa pratica infatti è stata adottata dai nostri avi contadini perchè si resero conto che, alternando le colture, il terreno conservava nel tempo la capacità di produrre buoni raccolti, si manteneva fertile. Nello sfruttamento monocolturale dei terreni, si preferisce aggiungere le sostanze di cui, a causa della monocoltura, il terreno è stato privato, perpetrando quindi un modo di coltivazione entropica ovvero che esaurisce le sostanze del terreno che debbono artificiosamente essere rimpiazzate.¹⁷

Similmente o quasi, la monotonia dell'alimentazione può costringerci ad assumere artificiosamente sostanze che non abbiamo assunto con una alimentazione variata, non farlo infatti, può portare a vere e proprie malattie, tipico lo scorbuto per i naviganti di un tempo, ma anche ora

17) In appendice: la rotazione delle colture

l'alimentazione incompleta produce i suoi effetti negativi. Non a caso spesso si dice che la 'cucina mediterranea' sia la migliore proprio per la sua varietà, sia per materia prima, dovuta anche alla diversità geofisica del territorio, che per metodo di cucina, sia per diversità culturale ovvero delle culture locali, che per l'aspetto storico del cibo mediterraneo che è espressione di diverse civiltà ed influenze. Potremmo dire che la cucina mediterranea è ricca in senso lato proprio per la diversità presente in se stessa, per la materia, per i modi di lavorarla, e per gli influssi culturali delle molte civiltà che si sono affacciate nel suo mare nell'arco della sua lunga storia.

Conoscere le origini di certi cibi, che siano materia prima o preparazioni complesse, è ricchezza culturale veicolata dal cibo, così come comprenderne le caratteristiche è importante, specie per il cuoco. La conoscenza gli permette di produrre cose migliori, di ottenere il meglio dalla materia e di costruire gli accostamenti sensati. Volendo, ad esempio, realizzare un piatto dal sapore siciliano, potremo pensare ad una preparazione con del pesce spada o del tonno, capperi e origano.

È ricchezza culturale sapere che il coucous siciliano è una contaminazione araba, o che gli sformati napoletani sono di origine francese¹⁸ (il 'gattò di patate' ecc..), come

18) Nel 700, la corte Borbonica aprì le sue cucine agli chef francesi, chiamati dal popolo "monzù" da monsieur. Molti

nomi della cucina partenopea ne sono chiaramente indicazione, il gattò da gateaux, il ragù da ragout. Salse e timballi sono in genere di origine francese.

ricchezza culturale è sapere che Kamut è un marchio, non è un tipo di grano.¹⁹

È fondamentale conoscere, ad esempio, il 'punto di fumo' dell'olio per friggere se non vogliamo rischiare di farci del gran male da soli: l'olio, superata una certa temperatura, che è diversa a seconda del tipo, diventa fortemente tossico.²⁰

Un capitolo a parte richiederebbe la cucina tradizionale dei tanti luoghi italiani, piatti che hanno in se i luoghi stessi, tanto che si potrebbe dire che non si conosce un luogo se non si è sperimentata la sua cucina.²¹

19) Citazione da Wikipedia:

"Kamut è un marchio registrato, di proprietà dell'azienda americana Kamut, fondata nel Montana da Bob Quinn, dottore in patologia vegetale e agricoltore biologico. Il nome designa, da un punto di vista commerciale, la cultivar (ndr varietà) di grano della sottospecie *Triticum turgidum* ssp. *turanicum* denominata Khorasan, dal nome della regione iraniana Khorasan."

20) Paine tecniche: Il punto di fumo

21) In appendice: La gastronomia regionale

La conoscenza del cibo, ovvero conoscerne l'essenza nei suoi vari aspetti, quindi, non solo ci aiuta a tutelare meglio il nostro fisico ma ci arricchisce e ci permette di realizzare preparazioni migliori.
Ne riparleremo più avanti.



Risotto con pecorino e fichi

Il riso è un classico Carnaroli, per il pecorino ho scelto un toscano non molto stagionato, non troppo duro tale da ammorbidirsi facilmente nel caldo del risotto ma sufficientemente saporito ed il reggiano. Il brodo é un vegetale ricco.

Per prima cosa ho preparato gli ingredienti, affettato la cipolla dorata, tagliato il formaggio in cubetti e pulito i fichi tagliandoli a pezzi, lasciando sani tre spicchi per ogni piatto. Ho anche sminuzzato a mano del prezzemolo e dell'erba cipollina. Esecuzione del risotto: ho fatto appassire in padella la cipolla con dell'olio EVO.

- 90 -

una volta appassita l'ho tolta e messa da parte lasciando l'olio in padella.

Alzata la fiamma ho aggiunto il riso per farlo tostare, saltandolo sino a far leggermente colorare i chicchi. Ho aggiunto quindi il brodo filtrato e ben caldo sino alla quantità necessaria alla cottura del riso. Ho portato a bollore e ho chiuso la padella col suo coperchio ed ho abbassato la fiamma.

Qualche minuto prima del termine della cottura, il classico controllo pronto ad aggiungere altro brodo bollente nel caso necessitasse. A padella scoperta faccio consumare l'eventuale eccesso di liquido, controllo di sale e correggo considerando il sapore del formaggio che andrò a mettere.

A riso cotto spengo la fiamma, aggiungo parte del prezzemolo e il reggiano, faccio appena amalgamare quindi aggiungo, distribuendoli, i pezzi di fico ed i pezzi di pecorino, per ultimo la classica noce di burro per perfezionare la mantecatura.

Nel piatto la guarnizione con gli spicchi di fico, il prezzemolo e l'erba cipollina. Se si volesse ottenere i sapori staccati, del formaggio e dei fichi, basta aggiungerli a riso più freddo, quanto basti a non sciogliere completamente gli ingredienti.

L'anticamera della cucina

Dimmi come conservi il cibo e ti dirò che cuoco sei.

La materia prima che entra nella nostra cucina, sia essa cipolla o pesce persico, è il nostro cibo nella sua forma originale o quasi.

Dal momento in cui passa dallo scaffale al carrello o dal banco del mercato alla sporta, essa è nelle nostre mani ed ha il diritto di essere trattata come si conviene ad ogni bene importante, perchè esso è un bene fondamentale ed insostituibile. Buttarlo nel secchio della spazzatura perchè si è mal conservato o non usato è, come direbbero i nostri nonni: "*peccato di Dio*". Sarebbe un po' come dire alla natura o ad esempio al coltivatore, che ha lavorato per nulla. Non c'è entropia maggiore dello sprecar risorse.

La conservazione del cibo potrebbe apparire, in tutto questo sistema, qualcosa di incidentale, non di prima importanza, un argomento quasi superfluo, è, invece, argomento che va approfondito. In una scala di entropia da 1 a 10, il gesto terminale, ovvero il passaggio dallo stato di cibo allo stato di rifiuto per mancato utilizzo, si colloca al livello 10, come il peggior gesto possibile che si possa fare in cucina, ovvero lo spreco totale, ancorchè inevitabile, secondo solo al preparar cibi dannosi alla salute, parlando di conserve, ad esempio, preparazioni batteriologicamente compromesse a causa di una proce-

dura errata.

La conoscenza della materia prima e dei metodi di conservazione, dunque, assume per il buon cuoco la sua importanza. Vale ricordare che un buon piatto è l'insieme di molte cose ben fatte, dalla giusta scelta all'acquisto sino all'abbinamento con le altre portate del menù, passando per tutte le fasi intermedie della preparazione.

Saper conservare la materia prima nel modo corretto permette a questa di giungere tra le mani del cuoco nel miglior modo possibile, ovvero ancora ricca delle sue qualità, integra e salubre. Saper scegliere al momento dell'acquisto o della preparazione ha altresì gran senso ed influenza certamente la gestione della cucina. Ad esempio l'acquisto di cibi già ai limiti della conservazione aumenta in modo proporzionale la possibilità che tutto o parte di esso termini nella spazzatura oppure limiterà le possibilità al momento di decidere cosa farne, non che si debbano evitare prodotti ai limiti della conservazione o non freschi di giornata, ma il loro acquisto è bene che sia consapevole e già ne preveda l'uso in tempi utili. L'acquisto di uova non fresche ci priverà della possibilità di gustare i vari modi di preparare questo cibo senza una cottura completa, dall'uovo in camicia ad una gustosa carbonara. Ovviamente se ne conosciamo già la destinazione potremo tranquillamente acquistare uova non proprio fresche. È doveroso controllare la scadenza e/o la freschezza di ciò che acquistiamo, non solo per una gestione oculata della cucina o per evitare di utilizzare

prodotti non adatti per ciò che vogliamo preparare, ma anche per evitare inattesi problemi sanitari.

L'industria e la tradizione ci offrono una varietà di strumenti adatti alla conservazione di quasi tutta la materia prima. Frigoriferi e surgelatori in tripla classe A si affiancano in cucina agli antichi vasi contenenti cibo sotto sale come ai barattoli in plastica con il sottovuoto. Ma sappiamo cosa, dove e come conservare?

È il caso, però, di iniziare dalla 'spesa'. Facciamoci questa domanda: quando useremo ciò che stiamo comprando? Dovremo conservare ciò che compriamo sino al suo uso e quindi sarà bene domandarsi se siamo in grado di conservarlo sino a quel momento. Non sembri domanda stupida, quanti hanno l'abitudine di controllare la scadenza e magari comprare prodotti vicini ad essa poichè si intende consumarli in breve tempo? Al massimo controlliamo che non sia già scaduta o scegliamo il prodotto più fresco considerandolo, a volte erroneamente, migliore²².

22) Alcune etichette riportano due date di scadenza, una relativa alla conservazione in frigo e l'altra in caso si conservi a temperatura ambiente. Per tutti i prodotti confezionati occorre considerare che i termini di conservazione sono validi per la confezione chiusa, una volta aperta, il prodotto va consumato in breve tempo.

Altra domanda intelligente è quella che ci interroga sulla eventualità che stiamo acquistando del cibo già presente nella nostra dispensa o nel frigo, cosa meno rara di quanto si possa pensare.

Un'intelligente ed attenta analisi delle cose acquistate e delle relative quantità, può quindi essere un interessante esercizio che si tramuta in sostanziale pratica negentropica. Non più tardi di ieri ho acquistato l'ennesima busta di zucchero al velo che s'è andata ad aggiungere a quelle precedentemente acquistate e non ancora utilizzate. Evidentemente ho sempre paura di rimanere senza zucchero a velo ma c'è chi ha paura di restare senza carne o senza pasta ecc... In genere la conseguenza è quella di aver occupato inutilmente spazio e aver inutilmente speso dei soldi, a volte questa sorta di ansia ha come conseguenza ultima il secchio della spazzatura, sono entrambe casi di entropia allo stato puro. Per fortuna, a volte, il congelatore ci viene in aiuto, diviene il rifugio di carne, pesce, sughi e quant'altro abbiamo cucinato di troppo, o non abbiamo utilizzato. Riguardo invece i cibi secchi, chi non ha sperimentato pasta e riso in sacchetti e scatole aperte, o chiuse grossolanamente, assalite dalle farfalline, perse ed invisibili dietro altre confezioni? E gli innumerevoli barattoli di spezie tanto nascosti che continuiamo a comprare ignari di averne già in abbondanza magari con il contenuto scaduto da tempo?

Ma andiamo con ordine, consideriamo le varie tipologie.

PESCI E CARNI

Iniziamo a considerare le specie più facilmente deperibili. Probabilmente i crostacei sono quelli che si degradano più rapidamente, con essi tutto ciò che si indica comunemente sotto l'idea di pesce. Questo si vende fresco, surgelato e conservato in vari modi. L'acquisto del pesce fresco ne prevede la cottura in giornata considerato che non siamo certi di quando sia stato effettivamente pescato, addirittura i tempi sono più stretti se consideriamo crostacei come scampi o gamberi, tanto più stretti che è preferibile acquistarli surgelati a meno di essere più che sicuri della loro freschezza in 'ore'²³.

Alcuni usano acquistare il pesce fresco o carne per poi congelarlo nel freezer di casa. Considerando, riguardo al pesce, che dal momento della pesca al momento della congelazione a casa propria passa del tempo, a volte più di 24 ore, questa pratica risulta inefficace ai fini della salvaguardia delle qualità della materia prima che aggiunge le perdite del deperimento dovuto al tempo che intercorre dalla pesca alla vendita e quindi alla congelazione/surgelazione casalinga. Occorre considerare che il pesce fresco viene congelato nella barca appena pescato,

23) Il segnale della degradazione di crostacei come i gamberi e simili, è visibile dallo scurirsi della polpa in prossimità della testa, quella sorta di macchia nera più o meno diffusa che si intravede grazie alla trasparenza del carapace. A volte hanno con se un odore di ammoniaca, altro segno di degrado.

riacquista temperatura sul banco del pescivendolo fin quando, arrivati a casa, lo rimettiamo in frigo. Questo scendere e salire della temperatura di certo non è positivo. Se si vuole mantenere del pesce nel freezer, è evidente come sia da preferire l'acquisto del cibo surgelato freschissimo direttamente sul peschereccio o comunque subito a terra. Per altro la qualità della surgelazione/congelazione casalinga non è mai pari a quella industriale, per evidenti motivi²⁴.

Nel caso avessimo intenzione di consumare del pesce crudo oppure marinato, la surgelazione, più correttamente l'abbattimento, è obbligatoria per legge a causa della possibile presenza dell'anisakis²⁵, un pericoloso parassita, per cui ha davvero ancora meno senso acquistare del pesce fresco per poi congelarlo a casa, mille volte meglio sarà acquistarlo già surgelato. I ristoranti che propongono pesce crudo, hanno l'obbligo di avere in dotazione un abbattitore, una macchina capace di portare il pesce rapidamente a -40°, temperatura alla quale il parassita muore.

24) In appendice: Congelato e surgelato

25) L'anisakis è un parassita dei pesci molto pericoloso per l'uomo. Una volta ingerito esce dall'apparato digerente e si sposta nell'organismo, richiedendone la ricerca e l'asportazione chirurgica. La marinatura non uccide questo parassita che muore con la cottura oppure con l'abbattimento a -40° oppure con un lungo periodo di surgelazione.

L'acquisto del pesce andrà quindi fatto considerando quando e come il cibo verrà cotto e/o preparato. La buona pratica è quella di acquistare del pesce fresco ed integro per consumarlo presto, altrimenti è il caso di rivolgersi alla surgelazione industriale di gran lunga più efficiente di quella casalinga.

Considerazioni simili sono da farsi anche per le carni, ovvero non è proprio il caso di comprare carne in gran quantità poichè si presenterebbe il problema di doverla conservare, ed anche in questo caso possiamo dire che i frigoriferi di casa sono ben lontani dall'avere le caratteristiche di quelli industriali.

A differenza del pesce la carne può essere conservata nel frigo per più giorni, anzi, se la carne fosse macellata da poco potrebbe essere utile intenerirla tenendola in frigo a frollare per qualche giorno, a patto che la temperatura del frigo sia sufficientemente bassa, ma non sempre i frigoriferi casalinghi hanno tale regolazione possibile. Anche da cotta la carne si mantiene meglio e più a lungo del pesce. Alcune preparazioni sono, per loro natura, da cuocere precedentemente e poi mantenute in frigo, ad esempio il roast-beef²⁶ si può tranquillamente preparare uno, due o tre giorni prima di essere consumato, anzi meglio non consumarlo subito, sarebbe meno gradevole.

26) In appendice: Il roast-beef

Convorrà quindi acquistare le quantità necessarie nell'immediato futuro. Se è vero che buttare per deperimento il cibo è "*peccato di Dio*" per il pesce e la carne lo è a maggior ragione per evidenti motivi.

Se proprio non possiamo consumare il cibo in tempo utile, potremo allora ricorrere al congelatore di casa.

A volte facciamo la spesa senza avere una precisa idea di cosa prepareremo per pranzo e per cena, se non siamo sicuri di cosa e quando preparare, è consigliabile acquistare un taglio di carne che sia più versatile ovvero che si presti a più preparazioni, pezzi sani e di una certa grandezza si conservano meglio e possono essere utilizzati in vari modi. Un esempio è il 'cappello del prete', conosciuto anche con il termine 'armone'²⁷. È un pezzo compatto e molto succoso, che si presta a quasi tutte le preparazioni, dal roastbeef alla tagliata, dalle fettine impanate allo spezzatino, dal sugo al brodo. Questo taglio è ideale ogni qualvolta non siamo ben sicuri di cosa farne, la carne affettata o peggio, macinata, si degrada ben prima che se fosse mantenuta in pezzo unico.

I frigoriferi di casa, a parte il cassetto per le verdure, in genere, non hanno altro tipo di segregazione, starà a noi mantenere separati il pesce dalle uova, la carne dal formaggio e così via, è bene segregare i vari alimenti con

27) In appendice: i tagli di carne

appositi contenitori o ben fasciati. Il motivo sta nella possibile contaminazione batterica o comunque biologica fra un cibo e l'altro, emblematico è il caso delle uova che potrebbero essere portatrici di salmonella che, senza separazione, potrebbe contaminare gli altri cibi, carne, salumi, formaggi ecc., la separazione è una precauzione di carattere generale, anche la frequente pulizia e disinfezione del frigo ha un suo perchè.

Sia per il pesce che per la carne può essere utile la cottura anticipata. Bisognerà però conservare il cibo cotto in contenitori ben chiusi sia perchè non asciugino ulteriormente sia per evitare che spandano o assumano odori estranei presenti nel frigo. Ricordiamoci che il cibo è già cotto e quindi al massimo lo scaldiamo appena o lo mangeremo senza scaldarlo, ad esempio una insalata russa, a maggior ragione, quindi, occorre impedire possibili contaminazioni.

Particolare attenzione dovremo porre per i frutti di mare, ad esempio le cozze è bene cuocerle il prima possibile e conservarle cotte, se non dobbiamo consumarle subito, sia per i batteri che possono contenere che per la loro deperibilità, le vongole, invece, possono essere conservate in frigo più a lungo tenute in acqua salata con la corretta soluzione salina²⁸.

28) Mantenere le vongole o lupini che siano in acqua salata

è utile per mantenere i frutti di mare vivi fino al momento della cottura, basterà sciogliere del sale in acqua 38 gr. per lt. (salinità dell'adriatico). Questa tecnica aiuterà le vongole a liberarsi della sabbia.

VERDURE E ODORI

La verdura invece ha caratteristiche diverse e per qualche verso più complesse e sicuramente più varie. A seconda dei punti di vista dai quali si vedano, le verdure possono organizzarsi in vario modo, per lo scopo di questo libro le considereremo in base al modo di conservazione poichè vogliamo mantenerne le caratteristiche sino all'uso e vogliamo sprekarne il meno possibile.

Fra le verdure ve ne sono alcune che in cucina servono per diverse preparazioni ovvero che non vengono acquistate per preparare qualcosa di specifico ma servono un po' per tutto, anche per queste sarà bene verificarne la disponibilità prima di recarsi a far spesa. Aglio, cipolla, sedano, prezzemolo, patate ecc.. sono le classiche verdure che s'usano per una infinità di preparazioni, quindi debbono essere sempre presenti. Verifichiamo e quindi acquistiamone solo quanto ne bastano, ovvero in base a quanto durano. Patate, cipolle, aglio ecc.. durano a lungo e ne possiamo acquistare in quantità, comunque ragionevole, a differenza di prezzemolo, sedano, cipolle fresche ecc... che durano meno, meglio non comprarne in quantità. Che siano patate o cipolle andranno conservate comunque nel modo più adatto perchè si conservino me-

aglio. Patate aglio o cipolle (non quelle fresche) andranno conservate all'asciutto in luogo arieggiato, di modo che l'umidità non favorisca la loro germinazione, mentre la conservazione in luogo chiuso, in busta o nel frigo, favorisce la produzione di marciume e/o muffa. A nessuno verrebbe in mente di mettere le patate in frigo, ma molti usano tenere in frigo ad esempio l'aglio o le cipolle, basterebbe pensare che le troviamo spesso in vendita in una sorta di treccia appesa per capire che non vanno conservate in frigo, ma all'aria.

Al contrario le verdure a foglia, il prezzemolo, l'insalata, lattuga ecc.. mal si conservano fuori dal frigo, in questo caso la temperatura bassa ed una umidità controllata, aiutano la conservazione.

Sarà bene comunque evitare l'eccesso di umidità che potrebbe portare la verdura a marcire. Sul fondo del cassetto delle verdure potremo mettere una sorta di griglia così che l'umidità possa condensare sul fondo, occorre cioè evitare che le verdure restino bagnate, compito che della carta da pane può svolgere molto bene poiché assorbe umidità.

Questo vale per tutte le verdure. Mantenerle chiuse in una busta di plastica serve solo ad accelerarne la marcescenza. A chi non è capitato di dover buttare una cipolla marcita? Forse sarebbe bastato tenerla fuori dal frigo, magari in un cesto assieme all'aglio e magari qualche frutto.

Per il resto delle verdure, ovvero quelle che si acquistano in modo mirato per la preparazione del pasto, il discorso non cambia, l'acquisto della quantità giusta e la

conservazione appropriata sino al momento dell'utilizzo è il comportamento virtuoso che riduce l'inefficienza del sistema che si traduce in questo caso nel conferimento in discarica del prodotto andato a male.

Importante, allo scopo della buona conservazione, è mantenere le verdure integre, specie quelle molto umide. In frigo, lo sviluppo di muffe in corrispondenza di un pomodoro danneggiato o di una mela ammaccata è sempre pronto e repentino. Sarà bene consumare prima le verdure già danneggiate o particolarmente mature, lo stesso vale per la frutta.

Il buon cuoco però ha qualche arma al suo fianco per prolungare la vita delle verdure e la loro disponibilità in cucina. Ad esempio dovesse avere cipolle in eccesso le triterebbe e ne farebbe un leggero soffritto da conservare in un barattolo. Ciò risparmia alla cipolla la discarica e al cuoco il tempo, tempo risparmiato quando avrà bisogno di un soffritto di cipolla poichè ne avrà già un barattolo pronto, allo stesso modo un esubero di aglio o rosmarino salvia ecc.. può essere utilmente compensato preparando dell'olio aromatizzato utilizzando appunto l'eccesso.

Quasi tutte le verdure possono essere in qualche modo conservate per essere utilizzate in seguito. Sarà utile avere a disposizione contenitori adatti allo scopo, contenitori in plastica, vasetti in vetro a chiusura stagna, bottigliette ecc... non serve averne tanti ma alcuni di tipo diverso per risolvere le esigenze momentanee. Questo atteggiamento mentale di cuocere o comunque

preparare la materia prima perchè sia pronta all'uso in seguito prima che questa vada a male, risponde a 2 principi, il primo è quello che ci impegna a ridurre al massimo il rifiuto e quindi lo spreco (la inefficienza), e il secondo è quello di risparmiare tempo al momento della preparazione dei cibi poichè alcuni componenti li abbiamo già pronti. Dovendo ad esempio preparare una salsa che preveda del soffritto, risparmieremmo tempo se lo avessimo già pronto. Aver salvato delle verdure dalla discarica avendone ad esempio fatto dei sottaceti, può rappresentare una risorsa pronta all'uso.

Nel nostro frigo e nella dispensa non ci sono solo materie prime fresche ma anche materie preparate e pronte all'uso, che siano comprate o realizzate da noi stessi come sughi, melanzane grigliate e congelate, erbe trite messe in olio in piccole boccette per avere a disposizione olio aromatizzato e via dicendo. Il buon cuoco, piuttosto che buttare preziosa materia, la trasforma, prima che sia troppo tardi, in qualcosa di altrettanto ed a volte ancor più utile.

La cucina è spesso espressione fantastica, ovvero espressione della fantasia di colui che progetta ed assembla il cibo secondo il proprio estro, le proprie intuizioni, ecco quindi, che la pratica della conservazione invece che quella del rifiuto, mette a disposizione del cuoco ulteriore materia per inventare, essere creativo. La conservazione del cibo, in special modo delle verdure, è occasione di crescita culturale poichè discende dalle pratiche

conservative dei nostri avi, dai protagonisti della civiltà contadina.

PASTE SECICHE, FARINE, LEGUMI E SIMILI

Queste categorie soffrono l'umidità e durano a lungo a patto che siano conservate correttamente. Basteranno barattoli in vetro con una chiusura che protegga dall'assalto degli insetti, tenuti in dispensa asciutta e all'oscuro. L'uso di barattoli trasparenti consente di poter, a vista, rapidamente controllarne il contenuto, la quantità e l'eventuale presenze indesiderate. Prima di uscire per la spesa basterà un rapido sguardo per rendersi conto di ciò che si ha a sufficienza e ciò che invece va acquistato, sia che occorra per il pranzo che per la scorta. Specialmente per la pasta è importante averne sempre una certa quantità essenziale a disposizione, fare un piatto di pasta è spesso la soluzione di emergenza per quando non si ha avuto il tempo di fare la spesa o per improvvisi ospiti: "*che ci vuole a fare un piatto di pasta?*".

Da tener presente che contenitori trasparenti vanno tenuti all'oscuro in modo che la luce non possa mettere in moto meccanismi che possano influire sulla salubrità del cibo.

Spesso compriamo pasta oltre l'immediato bisogno, domandiamoci quanta comprarne e di che tipo. È preferibile comprare quantità maggiori ma con minore varietà. Il perchè sta nel fatto che maggiore sarà la varietà dei formati maggiori saranno i rimasugli ed occorreranno

più contenitori e più spazio. Chi non ha o ha avuto in dispensa una quantità di pacchi di pasta iniziata? Una infinità di formati, marche e tempi di cottura diversi?

Ma anche restassero rimasugli di pasta o di legumi, il buon cuoco ne farebbe un minestrone freddo con pasta mista oppure una zuppa di legumi, se abbiamo rimasugli di questi.

In realtà l'unico spreco inevitabile è dovuto alla presenza di insetti che spesso riescono ad entrare nei contenitori di plastica fine, carta o cartone, le cosiddette farfalline ma non solo. Queste non riescono a superare l'ostacolo del contenitore di vetro col suo bel coperchio.

Infine sarà bene evitare di acquistare formati di pasta eguali ma di marca diversa, poichè con tutta probabilità ci si troverà prima o poi ad avere rimasugli dello stesso formato ma con tempi di cottura diversi.

Utilizzare pochi formati e della stessa marca per ognuno è la soluzione ottimale, togliamo la pasta dalla propria confezione e travasiamola in contenitori trasparenti. Un rapido sguardo, prima di fare la spesa, ci dirà che abbiamo pochi rigatoni e spaghetti sufficienti per qualche giorno ancora. Lo stesso vale per riso e legumi, questi ultimi sono più facili da reperire sfusi, in quella forma potremo acquistarne nella quantità occorrente o maggiore se pensiamo di utilizzarli in seguito. Se acquisteremo lo sfuso, usando una nostra bustina riusabile, tipo quelle con cerniera, faremo un piacere anche all'ambiente.

IL PANE

Un paragrafo a parte lo richiede il pane. Non c'è cosa più odiosa che buttare magari mezza pagnotta perchè s'è fatta dura. Credo che tutti abbiano comprato panini già duri dopo poco e finiti inesorabilmente nel secchio della spazzatura, oppure pagnotte che il giorno dopo non si possono più masticare e destinate allo stesso destino dei panini di prima. Sarà quindi il caso di comprare del buon pane, nella quantità giusta ma che comunque duri almeno due o 3 giorni. Che lo si mantenga in dispensa nel suo sacchetto di carta ben chiuso, di modo che possa respirare quanto basta per non ammuffire e non si secchi prima di essere consumato.

Prima che secchi, quando abbiamo la certezza che non ci occorrerà, possiamo tranquillamente surgerarlo (a fette se è una pagnotta), per poi riportarlo alla fragranza originale con pochi minuti di forno. È utile averne sempre qualche fetta nel surgelatore per emergenza.

Nel caso di rimasugli lasciamoli seccare bene sempre in busta di carta e poi li grattugiamo per farne del pangrattato che conserveremo in un barattolo di vetro con il suo buon coperchio.

FORMAGGI E SALUMI

Formaggi e salumi vengono usati per la gran parte crudi come sono, ovvero non verranno lavati e tantomeno cotti. Per questo motivo vanno tenuti in contenitori chiusi, in modo che eventuali batteri presenti nel frigo, provenienti

da verdure, carni, uova ecc.. non possano contaminarli. Contenitori che si possano chiudere bene servono anche a mantenerne l'originale umidità ovvero a non farli seccare. I salumi affettati, hanno un tempo limitato di conservazione, poichè l'aria li asciuga facendone perdere la gradevolezza, rapidamente se non sono avvolti nel loro incarto, ma anche nell'incarto hanno vita breve. E' preferibile non fare scorta di affettati, piuttosto, volendone avere sempre a disposizione, è preferibile acquistare il salume intero, ove possibile.

PASTI AVANZATI

Può capitare di cucinare più del necessario per scelta o per sbaglio, capita di frequente. Il cuoco previdente avrà a disposizione contenitori nei quali conservare porzioni di lasagne, arrosto ecc.. nel frigo o nel surgelatore.

Se si dispone ad esempio di un microonde sarà bene dotarsi di contenitori adatti sia al surgelatore che al microonde, magari monodose.

Alcuni potranno vedere questo comportamento con atteggiamento di sufficienza, ma non è forse coerente, proprio questo comportamento, con il limitare lo spreco di cibo e tempo, e quindi il conservare l'utilizzabile per un secondo momento? Perché buttare se si può consumare, il cibo, in un secondo tempo?

Il pieno utilizzo della materia è negentropico, utile e positivo sotto diversi aspetti, ogni parte, invece, che pur

potenzialmente utile viene inviata a discarica, rappresenta quota di entropia. Buttiamo nel secchio il costo di quel cibo, il costo della sua preparazione, gas tempo ecc, il costo sociale della gestione dei rifiuti. Anche dal punto di vista etico sarebbe meglio evitare che del cibo finisca in discarica solo perchè non siamo stati abbastanza attenti, oppure perchè, colti dalla sindrome della fame, ne abbiamo comprato oltre le necessità, come se avessimo paura di rimanere senza cibo. Un frigorifero stracolmo, non è, in questo senso, un buon segnale. Ma non lo è neppure un frigo vuoto.

E' vero che spesso il rifiuto riesce a restituire una parte di valore, che vada a compostaggio o al termovalorizzatore, una quota di recupero c'è. ma non certo sufficiente a giustificarlo.

CONSERVE

Le conserve hanno, come scopo primordiale, quello di conservare i cibi nelle varie forme, per l'uso nei periodi dell'anno durante i quali essi scarseggiano o sono affatto presenti, vuoi la stagione o altri fattori.

Il buon cuoco che voglia preparare conserve, che siano marmellate o verdure, seguirà le prescrizioni dovute, ben cosciente dei rischi per la salute in una conserva non fatta a 'regola d'arte'. Sicuramente non mancherà di incollare sul barattolo una etichetta indicante il tipo di prodotto e la data di confezionamento. Che siano fatte in casa o comprate, queste potranno conservarsi in dispensa, ma una volta aperte, dovranno tassativamente essere poste

in frigo e consumate in un ragionevole lasso di tempo. Vale la pena ricordare che la data di scadenza si riferisce al prodotto ancora chiuso.

Normalmente la gente acquista i prodotti apposta per farne conserve per il futuro, a volte anche per la voglia di avere prodotti fuori stagione. Sarebbe più saggio abituarsi a consumare prodotti freschi di stagione, ma un normale uso di conserve ha il suo perchè, la sua funzione. La conserva il suo aspetto negentropico ed intrigante lo ha. Non ne abbiamo ancora parlato, mi limito ora ad un accenno prendendo spunto dalla conserva di pomodoro, il più classico dei prodotti conservati. La mancanza di pomodoro e della sua salsa renderebbe certo più tristi gli inverni di molte persone. Il pomodoro, assieme alla pasta, è forse l cosa più presente sulle nostre tavole, l'idea di non averne per un certo numero di mesi non è certo gradita.

La possibilità di mangiare una semplicissima pasta al pomodoro anche in inverno, restituisce una tale quantità di piacere che la persona tutta ne trova giovamento, anche questa è negentropia. Maggiore è il senso di benessere minore bisogno di aiuti avremo.

Ho portato l'esempio del pomodoro ma per alcuni potrebbe essere più gratificante avere sempre a disposizione una macedonia di verdure sott'aceto o dei funghi sott'olio. Certo è che nella nostra dieta, o meglio, nei nostri usi, l'assenza del pomodoro si farebbe negativamente sentire e non poco, basti pensare a quanto si ridurrebbe la varietà di cibi che saremo in grado di preparare. Que-

sto è il classico caso in cui l'arte del conservare ha davvero qualcosa di negentropico, qualcosa di realmente positivo nei rapporti tra la materia prima e la persona che la consuma. Un po' come conservare gelosamente un benefico unguento per i momenti di necessità.

La necessità di preparare conserve, deriva anche dall'abbondanza di frutta e verdura a seconda del periodo, un po' per ogni specie. Specialmente chi vive dei frutti della terra, ha necessità di gestire la produzione in eccesso, l'arte del conservare discende proprio da questa necessità della civiltà contadina. È da questo che nasce la cultura delle conserve, un bagaglio culturale, spesso tramandato, che ha insegnato all'uomo come si conserva il cibo per poterne mangiare tutto l'anno e per poter utilizzare tutto il raccolto.

Vi è anche un altro aspetto, non secondario, rispetto al tema di questo libro, relativamente alle conserve ed in genere in tutti quei cibi conservati in scatolette, barattoli e così via. Le conserve fatte in casa, sempre che siano fatte a 'regola d'arte, in genere non contengono conservanti poichè le utilizzeremo in un tempo relativamente breve, le nostre non dovranno durare per anni. La tradizione ci ha insegnato a fare le conserve, ma è il caso di leggere le linee guida del ministero della salute²⁹.

29) In appendice: linee guida del Ministero della Salute per le conserve fatte in casa.

I batteri sono sempre in agguato e basta davvero poco perchè si impadroniscano della nostra conserva nell'attesa che qualcuno li mangi e ne subisca danno. Particolarmente il botulino è il nemico numero uno delle conserve.

Diversamente avviene per il cibo in scatola o in barattolo, che acquistiamo. Queste preparazioni hanno sempre un qualche tipo di conservante che, sebbene consentito, potrebbe non essere totalmente innocuo, di sicuro non è sempre utile o inevitabile acquistare scatolette o altri prodotti contenenti conservanti di vario tipo, ricordiamoci che poi il nostro corpo dovrà metabolizzare anche quelli. L'attenzione all'elenco degli ingredienti può aiutare³⁰.

Tutto ciò che è parte dell'insieme dispensa potrebbe rimanere intoccato per mesi, cerchiamo di evitare di conservare alimenti per troppo tempo, non siamo più in una civiltà contadina, ci muoviamo e viaggiamo, mangiamo fuori casa a volte anche spesso, conservare troppo sicuramente è qualcosa di inutile ed a volte pericoloso. A chi non è mai capitato di ritrovarsi in mano una bottiglia di latte o una scatoletta di qualcosa con la scadenza passata?

Sarà bene avere a disposizione quelle conserve che usiamo frequentemente e di prodotti non disponibili freschi.

30) In appendice: i conservanti

Vale anche per i surgelati e i legumi secchi: perchè consumare piselli surgelati se ci sono freschi? Perchè utilizzare pelati se è tempo di pomodori? Dovremo invece acquistare quelle preparazioni che non possiamo fare in casa o che non abbiamo tempo di fare, ad esempio qualche barattolo di tonno sott'olio, la passata di pomodoro o i pelati in inverno, una giardiniera e quant'altro riteniamo necessario basandoci sulle nostre abitudini.

Quando acquistiamo del cibo in barattolo, verifichiamo anche il tappo: il cosiddetto tappo 'click clack' ci dice se il cibo è ben conservato, non dovrà cedere sotto la pressione del dito provocando il classico rumore 'click clack', altrimenti vuol dire che sono iniziati processi di degrado che producono gas, oppure che il tappo non ha chiuso bene. Meglio consegnarlo a qualche operatore del negozio. Lo stesso vale per le conserve fatte in casa, il tappo è il segnale da controllare prima di aprirlo.



Agnello a bassa temperatura con salsa alle erbe

Agnello sottovuoto cotto a bassa temperatura per circa 14 ore poggiato su un letto di erbe fresche e accompagnato da patate al forno.

Dopo aver liberato la carne dell'agnello dalle ossa, grasso e tessuto connettivo di troppo, lo si mette in busta per alimenti idonea al bagnomaria, si crea il vuoto e si mette a cuocere in una prentola capace di mantenere una bassa e costante temperatura.

La salsa:

Cipolle stufate alle quali sono stati in seguito aggiunti del brodo vegetale. Alla salsa aggiungeremo qualche pezzetto di carne che saremo riusciti a togliere dalle ossa e le ossa stesse che poi toglieremo, rosmarino e salvia tritati finemente. Terminiamo la cottura della salsa togliendo le ossa e facendo asciugare, al termine aggiungiamo timo e maggiorana q.b..

Le patate:

Le patate lavate e affettate in dischi con tutta la buccia, sono cotte in forno dopo essere state condite di olio sale e rosmarino e sistemati su un foglio di carta forno.

Il laboratorio alchemico

Luogo per sapienti, luogo dove la materia si trasforma per farne cibo per il corpo e per l'anima.

Se è vero che, in definitiva, siamo quello che mangiamo, beviamo e respiriamo, possiamo ben dire che in cucina si decide gran parte della nostra condizione, non meno che nella scelta della materia prima.

Ci vuole 'cultura' per poter stare in cucina, Non basta davvero la capacità pratica nel confezionare cibi. È assolutamente indispensabile conoscere la materia prima le sue caratteristiche ed i metodi di cottura e le reazioni chimiche che questi producono. Bisogna sapere, ad esempio, che ciò che è bruciato è tossico, ancorchè possa essere piacevole. Anche la conoscenza delle attrezzature è importante, ad esempio le padelle di alluminio e di rame stagnato poco gradiscono la presenza prolungata di sostanze acide (ad esempio, pomodoro e succo di agrumi), poichè i cibi acidi possono corrodere quel tipo di superficie. La conoscenza di come si comporta la materia, a seconda di come viene utilizzata, serve assolutamente per preparare del buon cibo. Sapere il perchè di ciò che si fa è indispensabile per cucinare bene. Ad esempio occorre sapere che la rosolatura della carne non si fa per il sapore, ma per sigillare la carne, e non farne perdere gli umori durante la cottura.³¹ La maionese monta per effetto della

31) Tecnica: La rosolatura

lecitina presente nel tuorlo d'uovo che, quindi, potrebbe benissimo essere sostituito dalla lecitina di soia ed una quota di liquido.³²

Qui si incontrano conoscenza e fantasia, maestria e saggezza, questo è il regno dove la materia diventa cibo per il corpo e anche per l'anima.

Diogene di Tarso così diceva:

"Mangiare è una specie di avventura amorosa, nobile e romantica in cui non si è più capace di fare distinzione tra l'appetito del corpo e quello dell'anima."

La cucina è il luogo nel quale il cuoco prende finalmente in mano la materia per plasmarla, modificarla e combinarla alla stessa stregua di un artigiano gioielliere che con fili d'argento, pietre grezze ecc... realizza la sua idea di gioiello. Non sembri azzardato l'accostamento, basti pensare come sia importante e quindi prezioso per la vita, come il cibo, che il cuoco acconcia, sia intrinsecamente esso stesso vita. Può mai essere meno importante del gioiello? Certo che no poichè il gioiello non è, e neppure diventa, parte dell'uomo che lo indossa, è quasi sempre solo vanità.

Già nello stomaco il cibo diventa fisicamente parte di quello che siamo, diventa noi stessi.

32) Tecnica: L'emulsione

DI COSA È FATTA LA CUCINA

La cucina è un ambiente nel quale coesistono vari angoli, tenendo idealmente al centro i fornelli, girando attorno lo sguardo, vediamo il piano di lavoro, l'acquaio, il frigorifero, l'angolo degli elettrodomestici, cassettiere e vani di varie grandezze.

La cucina si sa, non è mai abbastanza grande e proprio per questo sarà bene che il sire di questo regno, organizzi la disposizione delle cose nel modo migliore che può. Ad esempio libera spazio sul piano d'appoggio togliendo oggetti inutili, un elettrodomestico che non viene mai o quasi mai usato e così via. Ognuno potrà girare lo sguardo considerando ogni cosa ci sia ed il suo utilizzo, c'è da scommettere che tutti troverebbero qualcosa più o meno ingombrante di assolutamente inutile o quasi. Capita che più spazio è disponibile e più questo è occupato da cose che usiamo davvero poco. Ecco che, liberandosi dell'inutilità o confinandola nel più sperduto vano, si guadagnerà in spazio utile, che sia per le lavorazioni o per far posto ad attrezzatura al momento necessaria. Nella mia cucina il microonde, molto utilizzato quando i figli studiavano e tutti ancora si lavorava, ha ora lasciato il posto all'impastatrice orbitale, che uso quasi quotidianamente, mentre il microonde non serve quasi più, comunque troppo poco per giustificare lo spazio che occuperebbe. L'ho dato ad altri. Le abitudini e le necessità cambiano nel tempo, e con loro anche la cucina assume aspetti diversi.

Alcune cucine, vuoi per gusto estetico, vuoi per presunta praticità, mostrano a vista posate da cucina, stoviglie, barattoli e magari pentole appese al muro. Sembra più pratico prendere un coltello dal ceppo che dal cassetto, un barattolo dalla mensola ma, se non l'usiamo quotidianamente è assai probabile che la troveremo almeno impolverato se non addirittura unto. I vapori grassi che aleggiano per la cucina durante il lavoro sono ben felici di condensarsi sul freddo acciaio della pentola appesa in bella vista. Idem ed a maggior ragione dicesi per le posate da cucina spesse volte appese sopra i fornelli, che quando le vai a prendere le trovi sporche di ciò che gli è stato precedentemente cotto sotto.

Una cucina ordinata dovrebbe apparire sgombra di ogni cosa di uso non assolutamente frequente o comunque che non serva più dello spazio che occupa. Quante volte abbiamo desiderato avere più spazio a disposizione? Un piano di lavoro più lungo? L'occupazione dello spazio senza reale utilità è, manifestazione di entropia, spazio occupato nel tempo che viene sottratto alla disponibilità di colui che lo potrebbe utilmente utilizzare per il suo compito di cuoco, per la preparazione, cioè, del pasto. Recuperare spazio utile è quindi attività negentropica, facilita e migliora il lavoro e l'economia generale della cucina ne guadagna.

LE ATTREZZATURE

Non mi metterò certo a fare l'elenco delle attrezzature indispensabili in cucina ma per lo scopo di questo libro qualche cenno è doveroso. Mi limiterò ora a parlare di quelle attrezzature che possono fare la differenza dal punto di vista della efficienza.

Mi verrebbe da iniziare dai grossi elettrodomestici, ma mi stuzzica l'idea di iniziare dall'attrezzo che è di uso quotidiano, il più quotidiano possibile per un cuoco, cosa c'è di più usato del coltello? Ci si domanderà cosa ci sia di entropico o negentropico in un coltello o in un'altro. C'è, e sta nella differenza che passa fra un coltello ben affilato e facile da affilare, cosa che produce soddisfazione ogni volta che si taglia una fetta di carne o della verdura, quasi il coltello fa il lavoro da se, come se il cuoco dovesse solamente guidarlo. Al contrario del disappunto che lo stesso cuoco prova nel trovarsi in mano un coltello che non taglia o inadatto allo scopo, chi non l'ha mai provato?.

L'idea di negentropia non è limitata a concetti reali ovvero tangibili, ma si estende anche al benessere e/o soddisfazione per quelle cose che rendono la vita migliore, avere attrezzatura efficiente ed affidabile è fonte di sicurezza e tranquillità in ogni lavoratore, sia che si tratti di una macchina industriale che di un attrezzo manuale.

Torniamo al cuoco col coltello in mano che deve ad esempio affettare un roastbeef, a chi non è capitato di imprecare: "*...non taglia manco il burro!*"; mettetegli in mano un coltello che non taglia e vedrete quante imprecazioni usciranno dalla sua bocca (entropia pura), non

potrà certo poi sfilettare un pesce con un coltello da pane, o rompere un osso senza la mannaia.

Il coltello, nelle sue varie forme, è l'attrezzo forse più usato in cucina da ciò scende evidente la necessità di avere un set di coltelli di ottima qualità con l'attrezzo specifico per mantenerli affilati.³³ Meglio pochi buoni coltelli che tanti di scarsa qualità.

Non di rado, cucinando a casa di amici, lo sconforto per l'assenza di coltelli affilati ha fatto capolino nel mio animo, quante volte ho detto: *"ma ce l'hai un coltello che taglia?"*

Riguardo a pentole e padelle c'è da dire che ben pochi, oggi, possono permettersi lo spazio per ospitare tutto il pentolame che potrebbe essere utile, tante sono le tipologie sia in termini di forme che di materiale. Ogni tipologia ed ogni materiale, per altro, ha i suoi perchè, che si tratti di coccio, rame, acciaio ecc., ognuno di questi ha il suo utilizzo specifico ma è giocoforza fare delle scelte, e magari affidarsi all'inossidabile acciaio, buono quasi per tutto, a meno che non abbiamo molto spazio a disposizione.

I criteri di scelta possono essere molteplici e soggettivi, il numero degli abitanti della casa è forse l'unico criterio non soggettivo, quello che ci fa decidere sulle dimensioni

33) Tecnica: I coltelli

della pentola o della padella. Pentola o padella, antiaderente o acciaio, piuttosto che coccio o rame stagnato, sono opzioni che attengono al modo di cucinare, alle pietanze che si preparano più frequentemente e, non ultimo, alla possibilità di avere una lavastoviglie o tempo per lavare a mano e così via, tutte valutazioni soggettive che ognuno valuterà secondo le proprie condizioni, attitudini ed abitudini.³⁴

Per quanto attiene ai grandi elettrodomestici mi soffermo sull'unico che in realtà ci pone davanti a possibili scelte specifiche: il forno.

Al momento di acquistarlo c'è da scegliere quale tipo faccia al caso nostro. Mentre le dimensioni rispondono alla necessità oggettiva che deriva dal numero di abitanti o dall'abitudine ad avere numerosi ospiti, gli optional sono quelli che ci danno più da pensare. Oggi i forni sono decisamente più complessi di quelli che ci hanno accompagnato con le prime cucine componibili, abbiamo a disposizione forni combinati con il microonde, con il vapore, forni che si dividono in due permettendoci di cucinare pietanze diverse in modo indipendente, forni che si puliscono da se e così via. Se per le nostre necessità, facciamo uso frequente di cibo cotto e surgelato da far rinvenire nel microonde, magari in monoporzioni, o se i nostri impegni ci restringono il tempo disponibile, po-

34) Tecnica: Pentole, padelle e loro uso.

tremmo trovare utile un forno con la funzione del microonde per rigenerare il cibo preparato precedentemente in quantità superiore alla necessità immediata, evitando l'acquisto e l'occupazione di spazio di un fornello microonde. Scelta di un forno combinato col microonde è quindi dettata dalla utilità di una certa disponibilità di porzioni per improvvisi ospiti o per se stessi, il tempo di cucinare potrebbe mancare del tutto. Classico è il caso del timballo di pasta, fatto in abbondanza, porzionato e posto in vaschette mono dose per essere sempre disponibili in poco tempo. Qualcuno dirà: metto le porzioni in frigo e me le mangio il giorno dopo... ma l'esperienza insegna che spesso e volentieri gli avanzi in frigo finiscono nella pattumiera.

Se invece abbiamo l'abitudine di fare biscotti, e magari il pane, potremmo scegliere un forno che possa cuocere con il vapore.

Molto interessanti sono i forni che possono dividersi in due, ovvero poter cuocere indipendentemente due cose diverse. Chi usa molto cuocere al forno ne comprenderà certo l'utilità, oltre a risparmiare energia, utilizzando mezzo forno quando non serva per intero, permette di cuocere due cose assieme utilizzando una sola attrezzatura. In questo forno si potrà cuocere ad esempio una pasta al forno nella metà superiore, ed un pesce al cartoccio in quella inferiore. Oppure cuocere in un vano e tenere in caldo nell'altro. Questa versatilità è più utile di quanto non appaia, un costo aggiuntivo che vale la pena affrontare, ma sempre nell'ottica delle abitudini e neces-

sità personali.

Tralascio di parlare di fornelli, e frigo ma spezzo una lancia per il robot da cucina, che mi piace annoverare fra i grandi elettrodomestici, lo so, impropriamente. Consiglio vivamente l'acquisto di un robot dotato di impastatrice orbitale. Oltre ad aiutarvi in tutte quelle operazioni da robot, tritare, frullare, affettare ecc... l'impastatrice vi permetterà di fare un notevole numero di lavorazioni che altrimenti non fareste, dal montare le chiare a neve all'impastare il pane o l'impasto per la pasta brisé o per il panettone, ma anche per miscelare gli ingredienti di un polpettone ecc... i limiti del robot sono quelli della vostra fantasia. Il robot multifunzione fa risparmiare tempo e fatica. I puristi lo respingono poichè preferiscono tritare, impastare ed altro a mano, non senza qualche ragione, ma è indubbio che sia un importante aiuto, un aiuto che ci permette anche di essere più attenti, ad esempio possiamo fare del macinato sapendo cosa ci mettiamo dentro, oppure possiamo impastare pane, biscotti o taralli e così via, avendo la certezza della materia prima utilizzata e la soddisfazione di aver fatto da noi, cosa affatto da sottovalutare.

Molte preparazioni ci sono precluse dalla mancanza di attrezzatura, una impastatrice orbitale con la sua dotazione di accessori, ci permette di preparare molte cose che altrimenti non faremmo mai, dal fresco frullato o un goloso frappè, all'impasto del ciambellone per la colazione quotidiana, al trito per il ragout alla bolognese e via dicendo. Questo piccolo-grande elettrodomestico, assie-

me all'arricchimento del menù, produrrà un incremento delle informazioni che, giocoforza, andremo a cercare, che quindi andranno ad arricchire il nostro bagaglio culturale e un incremento di autostima per ciò che riusciremo a fare.

La cucina è fatta di mille altre cose, organizzate più o meno bene, più o meno indispensabili, più o meno portatrici di efficienza. Una valutazione del valore, in termini di efficienza, utilizzo e spazio occupato, dei vari utensili ed attrezzature, dovrebbe permettere di liberarsi di quanto inutile e quindi entropico per il solo fatto che occupa spazio appunto inutilmente. Potrebbe essere opportuno e/o utile disfarsi di attrezzatura che non usiamo mai e che non useremo mai, come ad esempio quella vecchia gelatiera che non ci ha mai soddisfatto, meglio regalarla o destinarla al riciclo.

La cucina è piena di oggetti piccoli e grandi, cerchiamo di capire ciò che ci serve e ciò che è solo un oggetto che impiccia. A volte si acquistano cose assolutamente inutili ma che ci piace far vedere agli amici: "*guarda che figata questo cavatappi elettrico*". Consiglierei, però, prima di disfarsene, di verificare, provare ad usare gli oggetti che al momento riteniamo inutili. In una sorta di verifica, potrebbe, ad esempio, accadere di scoprire utilità fino ad allora ignorate.

Anche nelle piccole scelte si può e si deve essere accorti, ad esempio evitiamo di comprare posate da cucina in metallo se utilizziamo pentole e padelle con il classico strato

antiaderente, ben sappiamo che questo non va d'accordo con le posate metalliche il cui uso ne provoca inevitabilmente il danneggiamento rendendo quindi col tempo il tegame o la padella del tutto inutile e probabilmente anche nociva per il distacco di particelle non propriamente alimentari.

LA MATERIA

Il titolo di questo capitolo è: 'Laboratorio alchemico', non c'è alchimia consapevole senza conoscenza della materia. Qui comincia ad entrare in gioco la conoscenza della materia nei suoi vari aspetti, non solo chimico-fisici.

Nella gran parte dei casi la gente sceglie cosa acquistare, semplicemente dall'aspetto oppure dal prezzo. Sono i due parametri utilizzati più frequentemente. Altro parametro preferito dalle persone è la 'fiducia nel marchio'. Non è che siano concetti di per se sbagliati, ma certo non sono aspetti che possano essere considerati primari nella determinazione all'acquisto, ricordiamoci che stiamo acquistando qualcosa che mangeremo o faremo mangiare ai nostri cari, qualcosa che entrerà a far parte del nostro corpo e che parteciperà al nostro essere futuro. È di fondamentale importanza la scelta di un prodotto piuttosto che di un'altro, siamo ciò che mangiamo.

Disporre di materia prima di ottima qualità è già un passo importante verso l'obiettivo del raggiungere il miglior effetto negentropico, ovvero nell'ottica della perseguire il benessere. La materia prima contenente ad esempio so-

stanze nocive o comunque difficilmente assimilabili è di per se già fonte di entropia, ovvero richiederà l'uso di energia e sostanze atte a smaltire ed annullare l'effetto nocivo ed a produrre un maggiore sforzo digestivo, maggior lavoro rispetto al ragionevolmente necessario. Ecco quindi che è essenziale conoscere la materia prima al di là della presunzione di bontà ed oltre la economicità, attributo che di per se non vuol significare scarsa qualità.

La materia ha altri aspetti da tenere in considerazione prima di essere assunta. Essa è, al fine, ciò che principalmente diventerà ovvero parte del corpo nostro oppure energia per le nostre funzioni vitali. Questo è l'aspetto che va sempre tenuto ben in considerazione, è lo scopo finale di gran parte delle attività umane che stanno attorno all'alimentazione, dalla produzione dei concimi al disporre il cibo nel piatto di portata. Tutto cioè concorre a produrre e modificare la materia affinché possa essere buon cibo per l'uomo. Questo è il concetto da tener sempre presente e vivo nel nostro approccio al cibo.

Il sistema dovrebbe produrre la miglior materia prima possibile, ma esso non risponde che solo in parte a questo criterio, più spesso dominano gli aspetti legati al mercato, in altre parole costi e ricavi. Il cuoco assennato ovvero colui che ha in mente le considerazioni poc'anzi espresse, al momento dell'acquisto, si trova a considerare il rapporto qualità/prezzo per poter scegliere in modo oculato, ovvero in modo ragionato. Ma non è detto che maggior costo significhi di per se miglior qualità, i meccanismi del mercato ci portano spesso al cospetto di

situazioni al limite dell'assurdo, dal che si può anche realizzare un menu di ottima qualità spendendo relativamente poco e di contro realizzare un menu pessimo spendendo relativamente tanto.

Qui entra in gioco il concetto di buono ovvero di qualità generale della materia prima, la capacità di tirare le somme di tutte le qualità ovvero dei valori e disvalori della materia. Cosa vuol dire l'aggettivo 'buono' relativamente alla materia prima? La stessa domanda potremmo porla riguardo il prodotto finito, in quanto prodotto finale che ha in se la materia e la sua elaborazione. È buono ciò che appaga il gusto o che è anche salubre, o anche naturale, o anche rispettoso dell'ambiente, o socialmente equo eccetera?

Ci vorrebbe un capitolo intero per affrontare il tema, in appendice provo ad andare più affondo nel tema.³⁵ Qui parliamo del laboratorio che è la cucina e quindi, ci basti ora, dire che in buon piatto è l'insieme di tante qualità sapientemente scelte, unite e trattate, insieme al quale dovremo sottrarre inevitabili disvalori e compromessi.

A fronte di una alimentazione non corretta, dell'assunzione di cibi dannosi, c'è da considerare il danno a lungo termine. Che si tratti di accumulo di negatività o stanchezza degli organi deputati, siamo di fronte a qualcosa a volte di non più rimediabile, per cui allo stress

35) In appendice: Il concetto di "buono"

fisico siamo costretti ad aggiungere l'uso di presidi medicinali, leggasi medicinali ed affini, a loro volta bisognosi di ulteriori apporti per neutralizzare gli effetti collaterali, classici sono gli ormai comuni protettori gastrici che ci proteggono da altri medicinali di cui abbiamo inevitabilmente bisogno.

La legislazione sui prodotti alimentari impone l'uso di strumenti informativi a seconda della tipologia di alimento e della modalità di vendita. La lettura di queste informazioni è segno di una certa attenzione che il consumatore pone nei confronti della materia che va acquistando. Ho utilizzato un semplice sondaggio, senza pretesa scientifica alcuna, per soddisfare questa mia curiosità, ovvero come vengono utilizzate queste informazioni e cosa si cerca maggiormente.

Le persone che hanno partecipato al sondaggio scelgono considerando la freschezza come principale discriminante per l'acquisto. Come secondo fattore si considera l'esperienza del prodotto conosciuto, seguono il costo e quindi la qualità degli ingredienti.

Se ne deduce che l'attenzione maggiore stia nell'assicurarsi la salubrità immediata e che non si debba, una volta giunti a casa, buttare il prodotto perchè andato a male, viene invece in secondo piano la qualità intrinseca della materia.

Nelle etichette, c'è scritto spesso molto più, è possibile trovare informazioni di cui spesso non ci curiamo, ad esempio nelle confezioni di uova si trovano ad esempio

indicazioni come: '...galline allevate a terra' oppure, nei salumi il comunissimo 'senza polifosfati aggiunti', ma anche le modalità di utilizzo e/o cottura.

Leggere tutte le informazioni disponibili, quelle scritte e quelle non scritte serve a comprendere la materia e ad individuarne l'utilizzo migliore. Una informazione assente ben significa qualcosa, ad esempio un prodotto che non porta l'indicazione d'origine italiana, sicuramente non sarà italiano, così un prodotto che non mostra certificazioni 'BIO' sicuramente non lo sarà.

È fondamentale leggere e comprendere proprio in considerazione che noi siamo ciò che mangiamo. A dispetto di un certo fatalismo: *"tanto alla mia età che me fa?"* oppure *"di qualche cosa bisogna morire"*, e ancora: *"c'è scritto ma mica è vero"*, non dovremmo proprio pensare di acquistare prodotti o materia prima senza una informazione accurata. In altre parole è fondamentale la spesa consapevole, ovvero conoscere ciò che compriamo, per noi ma soprattutto per i nostri cari.

Bisogna allora capire cosa sia importante conoscere della materia che stiamo per comprare. Difficile pensare a principi generali, però qualche linea guida possiamo considerarla.

Per carne, pesce, è importante sapere cosa gli animali hanno mangiato perchè anche loro, come noi, sono quello che mangiano. In realtà è molto difficile da sapere, poichè mai indicato, ma possiamo farcene una idea grazie a deduzioni o ipotesi probabilistiche. Su questo, per carni e pesci, l'etichetta, quando c'è, ci fornisce davvero ben

poco aiuto.

Riguardo al pesce sappiamo che nei banchi del mercato, della pescheria o del supermarket troveremo pesce pescato o pesce d'allevamento. Nessuno ci dirà cosa il pesce pescato abbia mangiato, né lo potremmo immaginare conoscendo la zona di pesca, poichè le indicazioni FAO non sono, se pur presenti, sufficientemente precise ad indicare, magari, un'area interessata da importanti contributi di inquinanti. Neanche ce lo diranno per il pesce d'allevamento, possiamo però dire, senza ombra di dubbio, che il pesce pescato ha mangiato ciò che la natura gli ha messo a disposizione, mentre il pesce d'allevamento sicuramente avrà mangiato cose diverse da quanto fornito naturalmente dal mare. La produttività dell'impianto e la sua protezione, richiederanno quindi, ad esempio, mangimi più o meno addizionati e l'uso di farmaci che prevengano l'insorgere di malattie nella massa dell'allevato con evidente pesante danno economico. In seconda istanza l'azienda si preoccuperà di mantenere il margine di guadagno, e poichè il pesce d'allevamento è prodotto di fascia bassa, il criterio di qualità probabilmente avrà lasciato posto al criterio di redditività. Ecco quindi che l'ipotesi di bassa qualità, relativa al pesce allevato, nella consapevolezza del consumatore, diventa fattore importante per la scelta del prodotto da acquistare. Il motto del mio sito web è: *"Non importa se sia nato prima l'uovo o la gallina, l'importante è che non sappia di pesce"*.

In assenza di informazioni, l'esperienza ci viene in aiuto: una cassetta di pesci tutti della stessa dimensione fa

pensare ad un allevamento, cosa desumibile anche dal prezzo. L'aspetto può aiutare, per comprenderne la freschezza, ma qui ci vuole un po' più esperienza, il colore rosso vivo delle branchie, l'occhio lucido e la turgidità del pesce sono segni di freschezza, ma non credo che il pescivendolo ve lo lascerà manipolare, potrete farlo a casa, una volta comprato, ma comunque vi aiuterà per la prossima volta. Sapremo tutto del pesce una volta cotto, lo sapremo dal gusto e dei liquidi rilasciati, il pesce pescato non è eccessivamente grasso, ma lo potrà certamente essere un pesce allevato che in cottura rilascerà una quantità di grasso a volte davvero abnorme, segno più che evidente che il pesce è stato nutrito in abbondanza per raggiungere il peso con eccessiva alimentazione invece che con il normale sviluppo nel tempo.

Scegliere pesce che non viene allevato, ad esempio il pesce azzurro, è, da questo punto di vista, una certa garanzia, al di là delle qualità proprie del pesce azzurro.

A volte troviamo, sulle cassette, indicazioni relative alla zona di pesca: la scritta FAO seguita da un numero che ne identifica l'area di pesca. l'indicazione del mar Tirreno è indicata con FAO 37.1.3, l'Adriatico con FAO 37.2.1. Non è un gran dettaglio, per altro di solito si trova indicata solo la prima parte ovvero FAO37 che indica tutto il Mediterraneo ed il mar Nero.

Conoscere i periodi di fermo della pesca e per quali specie è un contributo in più.

Altro esempio deduttivo è quello delle uova, se nella

confezione c'è scritto 'galline allevate in gabbia' c'è da supporre che lo sfruttamento e la redditività dell'impianto sia spinto al massimo e valide sono quindi le stesse considerazioni fatte per il pesce. L'informazione 'galline allevate a terra' fa supporre una maggiore attenzione all'aspetto qualitativo del prodotto. Tenere presente queste cose magari ci risparmierà di riempirci di antibiotici per polli o chissà cos'altro. Riguardo le uova c'è da dire che portano stampigliate sul guscio alcune informazioni di non immediata comprensione.³⁶

Per la carne la cosa è più complicata poichè, in assenza di indicazione specifica, non basterà il prezzo a farci comprendere in quale tipo di allevamento l'animale è cresciuto, la differenza di prezzo nel pesce è notevole,

36) La stampigliatura riportata sui gusci è un codice di 11 caratteri. Il primo numero indica la tipologia di allevamento: "0" indica che l'allevamento è biologico, con spazio all'aperto e massimo 6 galline per mq quando sono al coperto;

"1" indica un allevamento con spazio all'aperto, ma dove la superficie a disposizione di ogni gallina è circa la metà di quello biologico;

"2" indica che si tratta di un allevamento a terra, ovvero in capannoni al chiuso, ma senza gabbie;

"3" indica, infine, un allevamento in gabbie impilate l'una sull'altra.

Segue la sigla del paese di provenienza, e a seguire indicazioni che specificano il comune, la provincia, e lo specifico allevamento

non lo è invece per la carne, non è sufficientemente tale da fornirci una indicazione in merito. Solo nella carne confezionata troveremo alcune minime indicazioni, a parte la data di macellazione o di scadenza troveremo l'indicazione 'carne italiana, argentina ecc., raramente l'indicazione della razza e mai le modalità di allevamento. Molto difficile quindi discernere ed avere un criterio preciso che guidi la scelta, l'unico criterio utile potrà essere l'esperienza di cottura e la fiducia nel negoziante. A differenza del pesce, per la carne la freschezza non è sinonimo di bontà, anzi, un certo periodo di frollatura³⁷ serve a rendere più morbida la carne.

Chi abita in zone dove si pratica l'allevamento brado o semi-brado, avrà probabilmente la possibilità di acquistare carne da allevamento locale brado, i rivenditori locali in genere lo indicano chiaramente. Ma nella quasi totalità dei casi dovremo accontentarci della data di scadenza o macellazione per la carne impacchettata, altrimenti della fiducia nel macellaio. Per la carne, potremmo quindi considerare il supporto dell'esperienza, ovvero l'esperienza del suo utilizzo. Non è raro, incappare in un pezzo di arrosto che produca molto liquido: *"questa carne ha*

37) La frollatura è il processo che permette alla carne di rilassare le proprie fibre ed assumere sapore, grazie a temperature umidità ed altri parametri controllati. Il processo di frollatura può durare alcune settimane dalla macellazione. Una carne molto rossa potrebbe essere troppo fresca e dura, viceversa un taglio di carne scuro potrebbe essere un pezzo frollato e quindi tenero e saporito.

rilasciato un sacco d'acqua" o che si ritiri in modo impressionante. In questo caso sarà opportuno cambiare macellaio, la fiducia è il discrimine per la scelta.

Frutta e verdura sono altre categorie di difficile interpretazione, le indicazioni sono spesso assenti oppure assai ridotte. Anche in questo caso dovremo affidarci alla deduzione. Possiamo, per esse considerare il criterio della stagionalità.³⁸ Un frutto o un ortaggio fuori stagione, sicuramente avrà richiesto interventi sia di tipo ambientale che biologico non necessari per i prodotti stagionali. Si potrebbe dare il caso di prodotti coltivati in paesi lontani e quindi di stagione in quei remoti luoghi, questi però hanno avuto bisogno di essere trasportati per migliaia di chilometri e conservati per il periodo sufficiente al raggiungimento della piazza. Ciò produce inquinamento derivante dal consumo energetico del lungo trasporto che si unisce agli interventi necessari a prolungarne la conservazione. Da considerare inoltre che spesso le legislazioni in tema di produzione alimentare e lavoro dei paesi emergenti e non solo, sono meno puntuali e moderne rispetto quelle italiane o comunque europee. V'è da mettere quindi in conto anche una possibile minor salubrità nei prodotti importati da alcuni paesi, derivante dalla diversa legislazione.

Ecco quindi che la conoscenza della stagionalità ha la sua importanza per l'acquisto consapevole.

38) Le stagioni della verdura. Per chi fosse curioso di conoscere la stagionalità delle verdure il sito qui indicato può essere interessante. <http://www.verduredistagione.it/>

Altro criterio deduttivo è la tipicità del prodotto. Portando all'estremo questo concetto potremmo anche dire che i prodotti selvatici, ad esempio la cicoria, i rafani, i funghi, la bietola selvatica ecc.. saranno sicuramente più sicuri dei prodotti da coltivazione massiva, ma lo sono al netto degli eventuali inquinanti ambientali prodotti dalle attività umane, idem per i prodotti tipici, quelli per capirci che difficilmente troveremo nei banchi del supermercato ma che potremmo trovare in qualche banchetto del mercato ortofrutticolo. Ad esempio, una particolare mela locale, difficilmente avrà ricevuto le attenzioni biotecniche e medicali delle mele coltivate in larga scala per la grande distribuzione, probabilmente è anche meno controllata.

Altra considerazione banale è l'aspetto del frutto o dell'ortaggio, una mela non proprio tonda e lucidissima come fosse finta probabilmente non verrà da una coltivazione industriale ma, magari, sarà frutto del piccolo campo che sicuramente non avrà avuto le attenzioni di cui sopra. Altro indizio utile per la verdura, sta nella presenza di insetti e lumache fra le foglie, segno che non si è fatto uso, almeno nel pre-raccolto, di insetticidi. L'uniformità di grandezza e regolarità della forma sono assai probabilmente il segno di una coltivazione controllata più o meno artificialmente.

Un'attenzione particolare andrebbe posta alle produzioni OGM (Organismi Geneticamente Modificati). Nessuno sa ancora se questi siano o meno influenti sulla salute ma certo è che sono forzature, vere e proprie incognite. Chi

ha approfondito il problema avrà scoperto che questa pratica ha portato alla concessione di brevetti che in pratica sanciscono la proprietà del seme o della piantina impedendo quindi la selezione naturale garantita nei secoli dalla attività contadina. Quindi al miglioramento del prodotto per via naturale si è sostituita l'ingegneria biochimica, lo ha fatto ad un livello tale per cui oggi si creano semi impermeabili ad uno specifico diserbante o antiparassitario particolarmente potente, sempre più potente. In pratica questa pratica porta il coltivatore a comprare seme e prodotto chimico abbinato. Solo il tempo ci dirà se avremo ricevuto dei danni, certo è che un prodotto naturale non necessita di tutto questo sforzo ingegneristico e, mentre conosciamo bene vizi e virtù di ogni singolo prodotto agricolo naturalmente coltivato, non conosciamo ciò che potrà regalarci la pratica OGM negli anni a venire.

Queste pratiche, essendo esercitate su elementi base delle filiere alimentari, ad esempio il grano, si ripercuotono su tutti i prodotti seguenti. Negli anni 90, per evitare l'allettamento del grano, per evitare cioè che lo stelo del grano troppo lungo si allettasse al suolo dopo giornate meteorologicamente inclementi, rendendone quindi meno agevole la mietitura, si utilizzò la pratica di irradiare i semi di grano con radiazioni tali da ridurre l'altezza della pianta e, quindi, ridurre la possibilità del suo allettamento. Tipico esempio questo, che guarda al profitto e non al miglioramento del prodotto. Con il tempo si sono trovate tecniche per quasi ogni prodotto, pratiche sempre più sofisticate sino, a rendere la pianta sensibile a certi

specifici concimi, ovviamente di proprietà dei grandi gruppi multinazionali, ed insensibile ad altri e via dicendo, in un continuo sforzo monopolistico.

Quante volte ad un bellissimo aspetto non corrisponde la bontà organolettica del prodotto? Non è forse comune l'espressione: "*è bella ma non sa di niente*"? L'ingegneria biochimica produce frutti bellissimi ed accattivanti come altresì è capace di produrre qualità organolettiche del tutto artificiali.

Ma non basta sapere se il prodotto che acquistiamo sia genuino o meno, è importante conoscerne le caratteristiche intrinseche, ovvero l'apporto che porterà al nostro corpo sotto forma di vari componenti come ad esempio, vitamine, proteine, grassi, fibre e via dicendo e se sia l'apporto giusto o meno per chi lo deve ricevere.

È necessario conoscere il corpo che assumerà ciò che prepariamo in cucina. Considerare 'chi mangia cosa' è l'atteggiamento corretto da tenere. Massima attenzione quindi andrà tenuta per questo aspetto, ovvero non si dovranno preparare cibi grassi o ricchi di zuccheri a chi è sovrappeso, a chi è avanzato in età sarà più opportuno preparare cibi ricchi di vitamine piuttosto che proteine e così via.

È importante, inoltre, conoscere le mutazioni che avvengono durante la cottura perchè non è raro il caso di colui che acquista materia prima per le sue caratteristiche e poi le vanifica in una cottura errata. Classico esempio

delle mutazioni dovute alla cottura è la distruzione di vitamine che avviene ogni volta che cuociamo le verdure. Nel menù settimanale non dovrebbe mancare della verdura cruda da inserire più volte.

Non tutti però sanno cosa davvero avviene durante la cottura e nelle sue varie modalità. Del resto neppure è ben nota la temperatura alla quale un particolare cibo cuoce, ad esempio chi direbbe mai che il pollo ha bisogno di una temperatura maggiore che il manzo? Eppure è così. Non è quindi la grandezza a determinare la temperatura di cottura, ma bensì le caratteristiche proprie di ogni alimento. La grandezza invece determina il tempo a seconda della temperatura. Comprendere in quale maniera interagiscano le dimensioni, la temperatura, il tempo, in relazione al tipo di materia prima, nel processo di cottura è fondamentale per cucinare nel modo migliore possibile.

Si capisce, evidentemente, come maggiore è la conoscenza delle alchimie che avvengono in cucina, delle caratteristiche di ogni singolo alimento, e maggiore sarà la capacità del mago di utilizzare, nel modo migliore, ciò che ha a disposizione, non solo, lo aiuterà anche nella spesa e nella formulazione del menù giornaliero.

COSA COME QUANDO

Quotidianamente si pone il problema di cosa cucinare come e quando. Non che sia necessario, ad esempio, essere pignolescamente contabili di proteine e affini, ma mantenere un certo equilibrio ed una certa completezza nella

alimentazione certamente vuol dire produrre un buon apporto negentropico, ovvero della buona cucina.

Anche un menù squilibrato è causa di entropia, per il fatto di fornire un eccesso di alcuni componenti che avranno bisogno di essere comunque trattati dal corpo umano ed inutilmente metabolizzati, con la contemporanea mancanza di altri, anch'essa quota di disordine.

Assumere ad esempio un pasto completo a cena, obbliga il corpo a metabolizzare, quanto ingerito, in scorte, visto che si appresta ad un lungo periodo di riposo, il sonno, invece che essere subito consumate, ad esempio dopo la prima colazione che dovrebbe essere più ricca.

Le sostanze non utilizzate nel breve (tipicamente a cena), vengono metabolizzate per l'accumulo per essere poi, alla bisogna, riutilizzate per il consumo. In buona sostanza, molto inutile lavoro per il nostro organismo.

Questo concetto, semplicemente espresso, da l'idea di come, abitudini alimentari errate sono fonti di entropia.

In realtà, nell'arco della giornata, si dovrebbe mangiare considerando una serie di fattori, considerazioni che vanno dall'attività, più o meno fisica ed i tempi nei quali si svolge, dai tempi obbligati e dalle opportunità di socializzazione, familiare e non.

Una concessione alle voglie, alle preferenze non proprio salutari, specialmente in particolari momenti, può essere per altro un fattore positivo, un fattore di benessere psicologico e quindi utile come apporto negentropico. Il desiderio appagato di una frittura di pesce, in effetti, può far bene allo spirito, come appagazione di un desiderio o

come mezzo di allegria e socializzazione, ma proporla a pranzo cena e colazione sicuramente produrrà problemi alla salute, certamente non produrrà alcun effetto benefico in quanto l'appagamento compulsivo di un desiderio si trasforma nell'affogare della psiche, oltre che in un danno a carico del fegato o di qualche altro organo. Anche l'eccessiva produzione di grasso può essere la traduzione dell'appagamento eccessivo di voglie o il contrasto ad angosce e tristezze di ogni natura. Il cuoco attento e capace riesce ad equilibrare e riequilibrare l'alimentazione ogni qual volta le occasioni o le contingenze provocano un qualche squilibrio od eccesso.

Questo atteggiamento, attento nella formulazione del menù, viene utile anche nella considerazione e distribuzione, nell'arco della settimana, di quelle preparazioni gradite ad ognuno dei componenti la famiglia. Si potrebbe dire che: 'un po' per uno fa bene a tutta la famiglia. In altre parole per ognuno verrà il momento del piatto preferito e quel giorno sarà più contento, ed ogni giorno ci sarà qualcuno contento, probabilmente l'effetto negentropico si ripercuoterà sul benessere generale della famiglia portando il suo apporto di positività. Le necessità di apporto delle sostanze primarie ed il loro equilibrio, sia comunque il faro per il cuoco così che, possa fare la sua parte per l'equilibrio psicofisico della famiglia grazie al contributo che l'alimentazione attenta può e deve dare.

L'alimentazione non è, o non dovrebbe essere qualcosa di estemporaneo ed è proprio la funzione principale dell'ali-

mentazione che, in qualche modo, pretende che non sia casuale. Il lavoro del cuoco, non dovrebbe essere del tutto estemporaneo, ma dovrebbe rispondere ad una certa programmazione ispirata da una serie di fattori ma che, comunque, riesca a produrre un ventaglio vario e completo di piatti, in tutti i sensi. Oltre agli aspetti legati alla salute, c'è da considerare che la varietà combatte la noia. La noia a tavola è una pessima amica.

'Giovedì gnocchi', 'venerdì pesce' sono espressione popolare del menù settimanale, ma anche queste, a lungo andare, vengono a noia. Ricordo che da bambino, la domenica, era il giorno degli ziti con il ragout di carne, all'epoca non c'era molto spazio per diversificare, se lo potevano permettere i signori, ma nella normalità il desco poteva essere anche triste. Altri tempi, oggi possiamo variare in vari modi. Alternare le carni, le verdure i legumi è possibile e doveroso, basta un pizzico di fantasia per poter stilare un menù settimanale senza ripetizioni. Per altro, proprio la ricerca della variazione facilita il compito del cuoco al momento di decidere cosa preparare, anche la spesa diviene più semplice. Al momento di pensare il menù del giorno, ad esempio, basterà ricordare cosa si è preparato negli ultimi due o tre giorni per avere indicazioni utili.

Anche variare il tipo di cottura ha un suo perchè. Potremmo alternare un pesce alla piastra, con uno al vapore

39) In Appendice: Un menù settimanale.

e poi in zuppa, per la carne potremmo alternare il lessato con le polpette, lo spezzato, l'arrosto e così via. Lo stesso vale per le verdure mentre i legumi son meno versatili.³⁹ Non si dimentichino le esigenze particolari di chi si sederà a tavola, va da se che eventuali necessità sanitarie hanno la priorità, che, quando possibile si potranno condividere, anche un po' per solidarietà. Non c'è cosa più triste per chi debba attenersi ad una specifica dieta, mangiar in compagnia di persone che, quasi per dispetto, mangiano cose a lui precluse. Anche un menù solidale ha il suo perchè.

Una volta deciso ed acquistata la materia prima, bisogna farla diventare un piatto. Qui si manifesta la capacità primaria del cuoco, ovvero il saper preparare un brodo, un ragout, un pesce al vapore ed un pollo arrosto.

Non basta conoscere le tecniche ed i principali meccanismi chimico fisici che presiedono alle varie lavorazioni, serve anche apprezzare le qualità principali della materia che si va a lavorare e cercare di valorizzarle. Ci sono, ad esempio, prodotti di eccellenza che sono tali da crudi e nessuna cottura li migliora o li rende ancora ottimi. Cuocere nel sugo dei tranci di tonno sott'olio è un vero e proprio torto al nobile pesce, di gran lunga preferibile aggiungerlo al sugo a cottura terminata. La cottura non migliora mai le qualità di un prodotto, a volte serve a renderlo mangiabile. Di sicuro ci sono lavorazioni adatte, che valorizzano ed altre improprie o assolutamente non adatte. Tipicamente ci sono tagli di carne adatti a fare

brodo ed altri adatti per farne bracirole, bistecche o da gustare crudi.

La pratica certo non basta e neppure la tradizione, occorre implementare il proprio bagaglio culturale in merito e non si finisce mai di imparare, ad esempio chi saprebbe dire perchè il lessò va fatto a bassa temperatura e non in acqua bollente? Chi potrebbe mai pensare che il pollo cuoce ad una temperatura ben più alta della carne vaccina? Veramente, in cucina, siamo tutti ignoranti, anche chi si ritiene esperto, io pensavo di sapere come si fanno le frittate sin quando non ho letto un libro di Gualtiero Marchesi.

Cimentarsi in preparazioni complesse avendo la giusta guida, cercando di comprenderne le motivazioni, è un buon metodo per crescere. C'è da dire che anche le semplici e quotidiane preparazioni hanno i loro perchè.

L'azione del cuoco produce ottima negentropia solo se il piatto finale è il risultato dell'insieme di molte eccellenze, dalla scelta del piatto da realizzare, all'impiattamento, passando per la scelta della materia prima, la corretta realizzazione ed i vari passaggi che nel laboratorio alchemico si effettuano tutti i giorni, più volte al giorno.

L'attenzione del cuoco non si esaurisce nella spesa e nel confezionamento del cibo, il suo lavoro genera inevitabilmente sprechi che quasi sempre si traducono in rifiuti oltre a quelli normalmente prodotti, ovvero gli scarti di lavorazione.

Una parte importante di spreco nelle nostre cucine deriva

dall'acquisto di cibi di breve durata oltre l'immediato necessario. Classico è il caso della busta di insalata non interamente consumata ed a volte buttata nella pattumiera ancora sana, oppure gli odori marciti nel frigo. Ai rifiuti di questo tipo si aggiungono gli scarti di lavorazione. Alcuni possiamo usarli ancora.

Possiamo ad esempio utilizzare quelli di pesce o carne per farne brodi o fondi che verranno molto utili nel caso di risotti e salse o altre preparazioni.

Ben si sa che per fare un buon risotto serve del brodo di carne, di pesce o vegetale a seconda dei casi. Ma forse il caso più emblematico ed antico e direi etico per antonomasia, di attenzione allo spreco, è l'utilizzo del pane raffermo che non solo può essere utilmente adoperato per il fabbisogno di pangrattato ma anche per altre ottime preparazioni come le varie zuppe oppure per dar corpo a polpette e polpettoni facendolo ammollare ad esempio con del latte, farciture ecc.

Gli scarti, quindi, possono diventare utili e addirittura preziosi.

Spreco è anche la preparazione di quantità eccessive di cibo. Spesso ciò è dovuto alle confezioni nelle quali gli alimenti sono distribuiti, ad esempio la pasta, in genere la acquistiamo in confezioni da mezzo chilo. Magari la nostra famiglia è composta da 4 persone non più giovani, così che capiterà di cuocere un intero pacco da mezzo chilo ed inevitabilmente ne butteremo una parte oppure ne mangeremo più del necessario per finirla. Mia nonna diceva: "*Tosto che roba avanza, crepa panza*". Un acqui-

sto ragionato e contenitori adatti ci permetterà di cucinare la quantità corretta di pasta senza produrre rimasugli di pasta diversi, non ci sarà nessun avanzo e non mangeremo più pasta del necessario. Impariamo a comprare la pasta per ripristinare la scorta piuttosto che il classico mezzo chilo per il pranzo. L'uso della bilancia ci aiuterà a dosare la pasta così avremo anche attenzione alla dieta, niente più piatti esagerati, niente più pacchi smezzati e formati identici ma con tempi di cottura diversi.

Spreco è anche il modo di cucinare errato o non adatto. Ogni materia prima ha il suo modo ottimale di cottura. Non si può fare un roast-beef con della carne da brodo, non si può fare un brodo senza avere il coperchio per la pentola, un pesce grasso va cotto in modo che perda il grasso in eccesso, il prosciutto crudo perde tutta la sua eccellenza se lo facciamo cuocere.

In buona sostanza sprechiamo quando cuciniamo più materia di quanto ne occorra ma, estendendo il concetto, sprechiamo anche quando la utilizziamo male, e tanto più sprechiamo, quanto più preziosa è la materia. Chi farebbe mai delle polpette di pesce con una orata pescata? È spreca, meriterebbe davvero ben altra preparazione.

Spreco è dunque cuocere il cibo oltre il necessario, non solo rispetto alla energia ma anche e soprattutto rispetto alla qualità del prodotto finale. Spreco è tutto ciò che viene utilizzato inutilmente, spesso lo facciamo eccedendo con i grassi, spreco è anche il mancato utilizzo di ciò che poteva essere invece utilizzato come ad esempio le parti

di carne rifilate da un pezzo di filetto, o i gambi dei carciofi. Anche la fiamma del gas che supera il bordo della pentola è spreco, di energia, così come quella che buttiamo ogni volta che non usiamo il coperchio, cosa che ci permetterebbe di abbassare la fiamma. Per altro, far bollire per lungo tempo del liquido in una pentola, senza coperchio, ha come effetto quello di concentrare i sali ed ogni altra cosa che in esso si trova, comprese quelle sostanze che tanto benefiche non sono.

Anche la scelta della casseruola o padella adatta è un tema che meriterebbe di essere approfondito, purtroppo siamo un po' tutti appiattiti nell'uso di pentole in acciaio per fare tutto, ma, se si volesse approfondire, si scoprirebbe che l'unico vantaggio delle pentole in acciaio è la loro robustezza e resistenza ad ogni tipo di lavaggio. Certamente non possiamo avere pentole per ogni tipo di preparazione ma, una certa varietà sì, resta comunque il fatto che anche la scelta delle pentole da cucina ha un suo perchè e contribuisce, quando corretta, a produrre un prodotto finale eccellente.

Pochi, ad esempio, usano cuocere a vapore, eppure in molti casi si può usare questa modalità di cottura con grande soddisfazione, e ci si può ritrovare ad usarla molto più spesso di quanto ipotizzato al momento dell'acquisto.

È importante anche usare pentole e padelle nel modo corretto, non solo per il cibo che vi si cuoce dentro ma anche per l'integrità della stessa pentola e per evitare di

sprecare energia. Il più classico degli errori è quello di usare posate di metallo con una pentola rivestita con antiaderente. Ci sono anche errori meno conosciuti. Quando il cibo attacca, siamo portati a dare la colpa alla padella, ma in realtà siamo noi che non la sappiamo usare, siamo noi che non ne conosciamo le caratteristiche o che l'abbiamo definitivamente rovinata. Una delle caratteristiche importanti del pentolame di cucina è la conducibilità del calore ed il tempo di reazione, sia che si applichi il calore che lo si tolga, non sarà improbabile che, approfondendo, si scopra di avere convinzioni assolutamente errate o idee confuse.

Anche conoscere le pentole è una questione culturale, un bagaglio negentropico che ci aiuterà a fare le scelte giuste, sia nell'utilizzo come nell'acquisto.

La nostra dotazione di attrezzature ci permetterà di fare molte cose, ma ci sono preparazioni particolari, ovvero preparazioni che hanno un valore aggiunto, qualcosa di particolare e profondo, per chi è in possesso di un minimo di sensibilità. Una di queste è il pane. Il pane è qualcosa di primordiale, qualcosa che sta nel nostro profondo, qualcosa che ha in se tutti i valori del tempo, dalle origini dell'uomo. Farselo da se e dividerlo restituisce una soddisfazione ed una sensazione di positività che difficilmente altre preparazioni riescono a dare. Certo non è sempre facile farlo in casa, ma niente che non si

40) Tecnica: il lievito madre

- 148 -

possa superare con una impastatrice ed il tempo necessario. Ne vale davvero la pena.⁴⁰ Come vale la pena anche fare i biscotti per la colazione dei nostri figli o, per chi ha la fortuna di poter fare colazione in compagnia, preparare un dolce da gustare assieme, ottimo viatico per la giornata. Fare biscotti e ciambelloni migliori di quelli comprati è molto più facile di quanto si pensi.

Negli equilibri tra fattori incentivanti e fattori deprimenti, cucinare nel modo giusto e riuscire a fare certe cose da se ha un peso veramente notevole. A volte ci sono cose davvero tanto facili a farsi quanto soddisfacenti, così è per le marmellate e non solo. Mi vengono in mente le innumerevoli spremute e frullati di frutta e verdura fresche che mia moglie mi ha preparato durante una malattia, una specie di apporto benefico, negentropico in termini assoluti. L'alternativa sarebbe stata il succo di frutta del supermercato!?!?

Trovare il tempo per far da se queste cose, ripaga con gli interessi, sia in termini di soddisfazione che in termini di benessere generale, contribuisce enormemente all'auto-stima, altra iniezione negentropica di qualità.

In sintesi l'apporto positivo della materia prima che entra in cucina, è in grado di moltiplicarsi nella misura in cui il cuoco riesce a produrre preparazioni di qualità, a spreca-re il meno possibile, a trovare soddisfazione nel suo

lavoro e a trasmettere benessere ai commensali.

NESSUNO È NATO IMPARATO

Che la cucina sia un fatto culturale non ci piove, ed è proprio per questo che è fondamentale dotarsi di strumenti informativi e formativi che tengano alto il livello di conoscenza e sapienza, alto e, magari, perchè no, aggiornato con quanto di nuovo viene scoperto o sperimentato. Nessuno è nato imparato, quindi nessuno può dire di avere, nel proprio bagaglio culturale, ciò che c'è da sapere, è bene, quindi, che nella dotazione della cucina sia presente una piccola libreria nella quale pescare la sapienza delle varie tecniche. Sicuramente dovrà esserci una sorta di manuale o se volete ricettario, per tutti i procedimenti base, ovvero di quei procedimenti che sono alla base di mille preparazioni. Se saprai fare la pasta frolla saprai fare crostate, torte rustiche biscotti ecc... tanto per dirne una, ma tante sono le preparazioni base e conoscerle è un'altro di quei requisiti indispensabili per ottenere il meglio dalla cucina in termini di soddisfazione, utilizzo della materia prima, riuso, recupero ecc.. La conoscenza e la capacità di realizzare le varie preparazioni di base ha quindi il suo ruolo nell'apporto negentropico al sistema, in specie quando si tratta di conoscenze di base ovvero propedeutiche alla attività di cucina. Dunque prima di riempirsi di ricettari, sarà bene dotarsi di testi utili per le tecniche e preparazioni di base.

Alle preparazioni di base potremmo aggiungere pubblica-

zioni per aspetti più specifici, ad esempio qualcosa sulla panificazione, qualcosa sulle conserve, qualcosa sulle caratteristiche nutrizionali dei vari alimenti ecc., ovvero direi che assieme al manuale sulle preparazioni di base, sarà ben utile qualche pubblicazione su temi specifici che permetta di approfondire taluni aspetti fondamentali, a seconda dei nostri interessi specifici. Sapere perchè il pane lievita ed in quali condizioni, oppure perchè la maionese monta, o cosa avviene quando si frigge, oltre a renderci più consapevoli di ciò che facciamo, conferisce al nostro cervello un apporto negentropico notevole. Tanto più la conoscenza affonda nei meccanismi profondi delle trasformazioni, tanto più il suo apporto sarà benefico per il nostro intelletto. La conoscenza delle modificazioni che si producono in cucina, dei nessi di causa ed effetto che presiedono alle varie tecniche, la conoscenza delle caratteristiche della materia e degli strumenti, non arricchisce solo il bagaglio culturale, ma sviluppa e sollecita il nostro senso critico ed aumenta la capacità di analisi e sintesi. Saremo, ad esempio in grado di ragionare sul cibo che ci propongono al ristorante come saremo capaci di trovare soluzioni, improvvisare preparazioni ed inventare piatti.

Si badi bene che il cibo che prepariamo per la nostra ed altrui alimentazione, prende vita nel nostro cervello, è frutto della nostra intelligenza, di quella intelligenza capace di scegliere, di ideare, razionalizzare e produrre tanta maggior negentropia e tanta minore entropia nella misura in cui lo doteremo di buona sapienza.

Le informazioni debbono però essere esatte, corrette, altrimenti avremo l'effetto contrario, ovvero nocivo al sistema, bisognoso di correzione, poco efficiente e produttore di cattivi frutti ed abitudini.

Ecco quindi che dotarsi di ricettari e manuali credibili è fondamentale, ovviamente vale anche per i siti di cucina o i video che sempre più spesso andiamo a cercare.

Una informazione di base sbagliata è capace di farci sbagliare per anni. Ovviamente non sto parlando di accostamento di sapori ma di informazioni basiche, ad esempio di come si frigge. Avere informazioni basiche errate può produrre errori ripetitivi e quindi anche continua assunzione di sostanze magari nocive per il nostro organismo, specialmente qualora si ha a che fare con esigenze sanitarie. Nella rete non mancano davvero pseudo medici ed esperti improvvisati che propongono incredibili ricette buone per ogni patologia ed a volte persino pericolose.

Nessuno è nato imparato ma tutti possono informarsi, l'importante è che si scelga la fonte giusta, che sia un libro, una rivista o Internet. La rete è un contenitore immenso, traboccante informazioni, ma poichè è estremamente facile lo scambio di informazioni avere un proprio sito e così via, accade che questa sia piena anche di informazioni errate o non pienamente corrette, ecco quindi che bisognerà porre la dovuta attenzione all'attendibilità della sorgente. Food blogger e chimici autodidatti sono spesso considerati attendibili da chi non esercita lo spirito critico, né lo potrebbe fare, in

mancanza di un bagaglio sufficiente di conoscenze.

Nell'era dei social si può attingere dall'esperienza che in certi gruppi sgorga notevole. Basterà la frequenza di qualche tempo per capire se il tale gruppo o il tal altro, quella pagina o quell'altra, siano fonti attendibili o meno.

Internet è un grande aiuto sia in termini di documenti, che di tutorial ecc., lo è anche in termini di condivisione di esperienze e scambio di informazioni. Per quanto possiamo essere bravi e preparati non potremo mai conoscere e saper fare tutto, la rete ci viene spesso e volentieri in soccorso. Potremo facilmente chiedere a un genovese se la nostra pasta al pesto è coerente o ad un napoletano come si debbano lavorare le melanzane per una parmigiana tradizionale.

Con qualche accorgimento dato dalla esperienza, e la ricerca di conferme, è possibile trarre il massimo dalla rete e ridurre in modo notevole i nostri errori. Sarà utile anche avere qualche libro importante, molti cuochi di fama indiscussa, a volte vere icone dei fornelli, hanno scritto di cucina. Ci sono testi di cucina storici, libri con decine di ristampe ed edizioni. Alcuni vengono tramandati di madre in figlia, ad esempio il celebre 'Talismano della felicità' di Ada Boni e lo storico 'La scienza in cucina e l'arte di mangiar bene' dell'Artusi. Testi completamente affidabili.⁴¹

Se invece ci si imbatte in autori non proprio famosi, si potranno cercare informazioni nel curriculum. A volte

basta preparare una delle ricette proposte per capire quanto siano affidabili. Maggiore sarà l'esperienza e la conoscenza acquisita, più facilmente si comprenderà l'affidabilità della ricetta o della tecnica proposta.

L'apporto negentropico della conoscenza corretta ha effetti sul nostro essere cuoco più importanti di quanto possiamo immaginare. La maggiore sapienza non è qualcosa che si esaurisce in se stessa, non ci si compiace di quello che si sa, ma ci si compiace di quanto di buono si riesce a fare grazie proprio a quello che si sa. Saper fare del sushi e preparazioni simili, oltre alla conoscenza in se, vuol dire, specie per noi che non siamo giapponesi, compiacersi con se stessi, fornire ai commensali del pesce ottimo ed integro, riceverne apprezzamento e stima. Quindi imparare a preparare il sushi, come altre preparazioni, vuol dire fare un bagno di stima, il pieno di nuova ed ottima energia.

Cimentarsi, di tanto in tanto, in preparazioni difficili, può essere utile, anche in caso di insuccesso, del resto, come

41) "Il talismano della felicità" è una raccolta organizzata di ricette edite dalla gastronomo Ada Boni pubblicata per la prima volta nel 1927 e tuttora stampata.

"La scienza in cucina e l'arte di mangiar bene" di Pellegrino Artusi è il classico per antonomasia della cucina italiana, scritto nel 1891, per gli appassionati di cucina il classico libro da avere, magari in cofanetto, in bella vista nella libreria.

ogni sfida, il fallimento va messo in conto e fa parte dell'esperienza acquisita.

Da tener presente che gli elementi positivi di una buona conoscenza, sottraggono spazio agli elementi negativi, ovvero alle informazioni inutili o errate. Non perderemo più tempo nello sfogliare fonti inattendibili, che siano esse elettroniche o cartacee. Lo stesso vale per le persone, chiedere consiglio a chi ne sa più di noi è sempre cosa intelligente, come è intelligente cercare conferme per ciò che riteniamo giusto, ma del quale è bene sempre dubitare, non dare per scontato.

La conoscenza produce buoni frutti in un crescendo esponenziale. In altre parole le conoscenze che vengono a far parte del nostro patrimonio, interallacciandosi fra loro, moltiplicano i loro effetti benefici, ovvero impossessarsi di una tecnica ci permette di aggiungere alle nostre capacità nuove ottime preparazioni. Imparare a realizzare una pasta sfoglia apre la strada ad una quantità di preparazioni che non avremmo mai potuto fare prima. Ovviamente l'esponenzialità esiste anche in senso entropico, ovvero in senso negativo. Se assumiamo informazioni errate, queste procureranno la produzione di preparazioni errate.

Altra buona pratica, per il nostro bagaglio, può essere quella di riprodurre ricette con una certa valenza culturale ed antropologica, magari dopo averne approfonditi gli aspetti.

Interessanti scoperte sono sempre dietro l'angolo dell'esperienza. Ad esempio letture sulla cucina della Roma antica, oltre a contribuire al nostro livello culturale, ci possono far incontrare materie prime e preparazioni per noi inusitate, ma che hanno un loro ben definito valore.⁴² Chi l'avrebbe mai detto che si può fare dell'ottimo pane con la ricotta e senza lievito? Scegliere il menù seguendo linee culturali precise, restituisce esperienze anche notevoli che, oltre il corpo, nutrono anche lo spirito. Immaginate ad esempio una cena d'epoca o tipica, quali e quanti argomenti di discussione fra commensali può produrre, e quanto valore aggiunto alla vostra ospitalità. Tutto ciò a patto che si disponga di fonti attendibili, ovviamente.

L'ENERGIA

L'energia è forse l'aspetto sul quale meno è possibile intervenire nella gestione della cucina, ma vale la pena parlarne.

Posto che non possiamo scegliere il tipo di energia da utilizzare, possiamo però utilizzarla nel migliore dei modi. È frequente vedere comportamenti scorretti o che magari con un pizzico di attenzione in più si traducono in un consumo energetico più accorto. L'uso del fornello

42) "De re coquinaria" - raccolta di ricette romane, si presume del 1° secolo a cura del gastronomo Marco Gavio Apicio.

adatto, del coperchio, la cottura energeticamente risparmiata, grazie all'uso della pentola a pressione, vaporiera e microonde, sono tutte modalità che aggiungono il valore del contenuto consumo di energia, per quanto possa apparire minimamente importante, c'è sempre da considerare che la virtuosità dei comportamenti si misura traendo la somma di ogni scelta fatta, sia pur essa insignificante. Mille piccole accortezze che messe assieme fanno una sorta di filosofia di vita. Allo stesso modo il risultato finale di un pranzo dipende da tutti i fattori, qualità della materia prima, correttezza del modo di cottura, armonia del menù ecc..

Nella scelta delle preparazioni, la rapidità o l'assenza di cottura, oltre al fatto di essere generalmente preservatrice di elementi essenziali, porta a suo favore, assieme al risparmio di tempo, un ridotto consumo energetico. La scelta di mangiar crudo restituisce, in questo senso, il miglior risultato, e non solo dal punto di vista energetico.



Santiago

Dessert che utilizza la base della torta caprese secondo la ricetta di Sal Di Riso

Si tratta di cuocere l'impasto della caprese in stampi per budini monodose o pirottini alti e stretti. Cotto, raffreddato e tolto dalla formina, il tortino lo si taglia per l'altezza. Si bagna di marsala l'interno di entrambe le parti e le si adagiano nel piatto di portata. Si aggiunge quindi la panna montata ed aromatizzata alla vaniglia spatolandone parte della superficie del tortino, a mo di stuccatura. A guarnizione si aggiungono mandorle e nocciole tostate, granella di pistacchio e gocce di sciroppo d'arancia.

L'impasto della Torta Caprese.

Ingredienti:

Cioccolato fondente grattugiato 170 g. - Farina di mandorle 85 g. - Farina di Nocciole 85 g. - Zucchero a velo 170 g. - Burro ammorbidito 170 g. - Fecola di patate 25 g. - Cacao amaro in polvere 14 g. - Albumi a temperatura ambiente 148 g. - Tuorli a temperatura ambiente 85 g. - Lievito in polvere per dolci 4 g. - Mezzo baccello di vaniglia di Bourbon. - Sale fino 1 pizzico

Si mescolano le farine ed il lievito, quindi si monta il burro con metà dello zucchero a velo ed i semi della vaniglia, aggiungendo, a seguire, i tuorli, uno alla volta man mano che si amalgamano. In un'altra ciotola si montano gli albumi con la restante metà dello zucchero a velo sino a che l'albume montato, tirando su la frusta, crea una sorta di becco, dal che si dice "a becco d'uccello".

A questo punto si possono imburrare bene le formine e rivestirle di fecola di patate eliminando quella che non rimane aderente.

Si mescolano quindi le farine al burro montato e quindi gli albumi montati con la consueta delicatezza.

Non resta che riempire i pirottini a metà o poco più con il composto ed infornare a 170 gradi ventilato per 35 minuti. Come sempre modalità, tempo e temperatura vanno valutati in base alla esperienza del proprio forno.

Da bere:

La mia amica Rosamaria consiglia un Recioto della Valpolicella o un vino liquoroso, anche un Barolo Chinato

Oltre il fornello

La cucina non è universo a se, è parte di un tutt'uno nel quale e con il quale occorre fare i conti e al quale dare apporto in modo e sostanza.

Ogni cucina ha la sua casa ed ogni casa i suoi abitanti. Nei capitoli precedenti abbiamo parlato di ciò che entra in cucina, ne abbiamo considerato le origini ed i meccanismi che ne governano flussi e trasformazioni. Non abbiamo investigato le influenze reciproche fra la cucina e l'ambiente casa ovvero l'immediato insieme cui la cucina appartiene. Anche questo merita la riflessione dal punto di vista negentropico, ovvero di come, il lavoro del cuoco, possa innalzare la qualità di vita generale fornendo un servizio efficiente ed adeguato.

La cucina come funzione ed ambiente è organicamente inserita nella casa, e non potrebbe essere altrimenti. Allo stesso modo ciò che si fa in cucina è qualcosa di inevitabilmente organico all'attività di chi popola la casa e delle relazioni che vi si sviluppano. In altre parole, così come l'ambiente destinato alla cucina è organicamente inserito nella casa come immobile, allo stesso modo l'attività che vi si svolge deve essere organica ed in funzione di coloro che la abitano.

Quando si parla di cucina, di preparazione dei pasti ecc., spesso e volentieri la frase: "*ma non c'è tempo..*" è

l'espressione che mette in genere fine alle buone intenzioni. Ma non possiamo fare finta che il problema tempo non esista, bisogna adeguarsi, bisogna considerare il tempo una condizione al pari delle altre che, se da un lato è qualcosa di limitativo, dall'altro ci facilita le scelte, come se fosse un filtro di una ricerca in un database, più filtri restringono i risultati e quindi facilitano le scelte e gli elementi da considerare. La variabile tempo possiamo considerarla un limite, magari da usare come giustificativo, ma in realtà è una delle tante condizioni che il buon cuoco considera, e non potrebbe essere altrimenti, per la sua specifica attività. Sta alla capacità del cuoco utilizzarlo al meglio, al pari dello spazio che può essere considerato un limite oppure una mera condizione come tante altre, a volte può essere anche una sfida, uno stimolo aggiuntivo.

Belle parole certo, ma che non risolvono il problema del quotidiano. Il tempo infatti restringe la possibilità d'azione, riducendo spesso drasticamente il menu possibile. Ma non siamo condannati ai sofficini.

Non siamo condannati ai sofficini perchè abbiamo tante risorse, basta conoscerle ed utilizzarle così che divengano familiari. La mission del cuoco è quella di produrre preparazioni alimentari utili, adeguate, gradevoli ecc..., la sua azione sarà tanto più efficace quanto maggiori saranno le conoscenze a sua disposizione, conoscenze che gli permettono di dare il suo contributo in modo positivo in senso lato, cioè in presenza di ogni tipo di condizionamento possibile, che sia il tempo a disposizione, il

numero di persone, la stagione e così via. Sarà quindi bene avere a disposizione un bagaglio culturale tale da permettere sempre la soluzione giusta.

Stavamo appunto parlando del tempo come condizione, bisognerà quindi avere nel proprio bagaglio, ad esempio, la conoscenza di un sufficiente numero di ricette veloci. La conservazione degli avanzi ed il loro utilizzo, cosa di cui abbiamo parlato in precedenza, può certo venire in aiuto. Preparare un risotto avendo già pronto il brodo per la cottura, è molto più rapido che prepararlo ex novo. Vi sono anche ottime preparazioni di pasta che richiedono il solo tempo della cottura della stessa. Non è il tempo necessario a far buono un piatto, anzi. Vi sono poi le insalate sulle quali possiamo sbizzarrirci, unico limite la fantasia.

Altro aiuto ci viene dalla conoscenza della materia prima. La versatilità di alcuni tagli di carne, ad esempio, permette preparazioni lunghe ma anche assolutamente rapide.

Ecco quindi che la conoscenza ci viene in aiuto quando siamo condizionati dal tempo, idem per altri tipi di condizionamenti, come intolleranze, gusti quant'altro. Essere capaci di rispondere alle varie situazioni ci rende capaci di un costante apporto qualitativamente valido. Il cuoco di casa deve quindi essere in sintonia con l'ambiente che lo contiene, tempo compreso, e farsene parte diligente, attiva e propositiva, esserne interprete. Il concetto di negentropia richiede, per il suo stesso signifi-

cato, che gli apporti siano quanto più qualitativamente elevati possibile, pena manifestazioni entropiche dannose per l'insieme. Per dirla semplice se un familiare o amico ha problemi di digestione prepareremo qualcosa di facilmente digeribile. Allo stesso modo l'attenzione ai gusti di chi sarà a tavola produrrà piacere e benessere per tutti, altrimenti il risultato sarà inevitabilmente uno stato di malessere. Allo stesso modo riuscire a produrre un buon piatto anche in ristrettezza di tempo, può anche dare ad un momento di stress dovuto alla fretta, al tempo che corre, il benessere del piacere.

Ecco quindi come sia importante saper interpretare correttamente le varie situazioni che ci si trovi ad affrontare, dall'evento improvviso, al quotidiano ripetitivo. Sono situazioni comuni.

L'azione del cuoco non è monodirezionale, essa tiene conto degli input dell'ambiente e dei feedback che da esso riceve. La capacità di comprendere i feedback è fondamentale per riuscire a migliorarsi, a migliorare cioè il proprio apporto alla comunità cui si appartiene, piccola o grande che sia. Tipico di questo sforzo benefico è il preparare piatti che magari non piacciono a colui che li prepara, ma che sono magari particolarmente graditi ed utili a chi li deve consumare. Si potrebbe dire che il bravo cuoco non prepara i piatti a lui preferiti, o che l'estro del momento suggeriscono, ma quelli maggiormente graditi ai destinatari del suo lavoro. Si può ad esempio incrementare la gioia di un momento felice, o alleviare un momento malinconico e triste. Potremmo dire che il bra-

vo cuoco sa cogliere le particolarità del momento. Come ci sono piatti adatti al momento, ci sono anche piatti non adatti. Classico feedback è il cibo lasciato nel piatto e, all'opposto, la classica scarpetta. Altri segnali, meno espliciti, possono essere comunque interessanti, ad esempio la domanda di informazioni sul piatto è segno che si è solleticato l'interesse, la curiosità.

Cogliere questi segnali come espliciti feedback in questo senso ha più di una valenza, ove la si sappia cogliere, ovviamente. Così, oltre alla evidente soddisfazione del commensale, il cuoco stesso riceve gratificazione per il lavoro svolto e si produce un miglioramento generale dei rapporti fra i presenti, amici o familiari che siano, ben disposti dal buon cibo. Informazioni utili per la prossima volta, alla stessa stregua, un risultato negativo può servire per comprendere gli errori e non ripeterli.

Ovviamente non sarà soltanto il gusto o la 'voglia di....' l'unico criterio di scelta, andranno valutati anche tutti gli altri già in qualche modo espressi, trovandone la migliore sintesi.

Anche gli input sono importanti, quante volte rimaniamo perplessi e preda dell'indecisione perchè non abbiamo gli input specifici? Domande senza risposta come: a che ora vieni a mangiare? In quanti siamo? Che cosa gli piace? Ha intolleranze? e via dicendo, sono a volte causa di non piccolo stress, magari sono innesco pretestuoso di veri e propri litigi in una sorta di sagra dell'entropia, del consumo inutile di relazioni umane. Abituarsi a richiedere

l'input mancante è pratica realmente negentropica, grazie ad una semplice domanda riusciremo a dare il meglio di noi ed a produrre la migliore relazione possibile, con il minimo sforzo di una semplice domanda. Il semplice e banale "*che ti va oggi a pranzo...*", oltre a facilitarci le scelte, è positiva manifestazione di attenzione. Basti pensare alla preparazione di una cena romantica, in mancanza di informazioni giuste potreste rovinare tutto con un menù sbagliato, ovvero non gradito.

Invece, il cuoco che cucina ciò che a lui va, senza cioè porsi le domande del caso, rischia di produrre malessere o irritazione, entropia, che richiederà di essere recuperata, cosa che avrebbe potuto evitare se avesse operato con saggezza.

La cucina dunque ha il suo buon ruolo nell'economia dei rapporti umani, degli equilibri familiari e nei rapporti sociali. Si andrà sempre volentieri a mangiare laddove ci si attende una buona cena, e lo si farà con animo bendisposto. Allo stesso modo i membri della famiglia trovano un momento di benessere ogni volta che si siedono a tavola, il piacere di un buon piatto ha il suo perchè. Specialmente quando riusciamo a mitigare, ad esempio, i sacrifici di chi sta a dieta per un qualche motivo. La capacità di realizzare preparazioni piacevoli anche in regimi ristretti ha la sua importanza, maggiore di quanto si possa pensare.

Anche l'occhio vuole la sua parte... Con questa espressione si intende comunemente dire che la preparazione del

piatto deve essere curata, non sciatta, buttata lì. La funzione del piatto ben preparato, composto con cura, non si esaurisce alla mera estetica, ma serve a ben predisporre la mente ed il corpo all'atto del mangiare. Un bel piatto evoca sensazioni, gusti e piaceri che da un lato attivano la produzione dei succhi gastrici e dall'altro aiutano l'umore del commensale che già pregusta il piacere di un buon pasto. Anche il preannuncio di qualcosa di piacevole si traduce in buon umore e fa bene, non solo all'animo.

Sarà capitato a tutti di pronunciare frasi del tipo: "*ah.. che bel piatto!!*" oppure "*Pare proprio buono!*", con conseguenti sorrisi e scambio di espressioni esternando una sorta di pregustazione del piacere.

Faccio un parallelo: quando fra gli scaffali del mercato troviamo prodotti con il tricolore, siamo contenti, acquistiamo avendo una maggior fiducia che il prodotto sia buono e salubre, prendiamo per assodato che sia così. Quando viceversa non troviamo marchi di qualità, compriamo il prodotto e lo consumiamo avendo una sorta di dubbio che non ce lo fa riconoscere come certamente buono, e quindi possibilmente non buono. L'assenza di informazione rassicurante alimenta il dubbio, l'incertezza: "*sarà che è buono....*".

C'è una logica in questo ragionamento. Una certificazione 'Bio' ci fa pensare che potrebbe essere un buon prodotto, l'assenza del marchio ci fa dedurre, invece, che non sia un prodotto biologico o per lo meno non del tutto immune da certe pratiche.

Quindi le influenze psicologiche dovute alle informazioni d'acchitto hanno un ruolo nella formazione del pensiero

rispetto al cibo che compriamo. Lo stesso accade per il piatto o 'impiattamento'.

Nelle scuole di cucina, probabilmente, si ha a che fare con precise linee guida, ma qui non abbiamo pretese del genere, ma, certamente vale approfondire un poco in appendice.⁴³

Non sembri tutto ciò privo di reale valenza, oltre a quella psicologica, l'aspettativa di qualcosa di buono, esiste anche un effetto fisiologico, "*ho l'acquolina in bocca*" non esprime solo una sorta di eccitazione emotiva, ma pare essere anche una reale predisposizione del fisico, ovvero esso inizia a produrre saliva e succhi gastrici subito disponibili per la digestione. Diversamente, un piatto non invitante non predispone il fisico alla sua assunzione, anzi lo pone in una sorta di posizione difensiva, una specie di contrazione difensiva della psiche e del fisico.

Abbiamo una sorta di capacità inconsapevole ed incontrollata che ci prepara agli eventi, sia che si tratti di qualcosa di piacevole e positivo, come l'imminenza di un momento d'amore, che di un momento critico o doloroso come un esame o certe prestazioni mediche. Il corpo sia prepara, che ci piaccia o no, che vogliamo o no.

Dunque un piatto ben curato e ben presentato, in qualche modo, promette la propria buona qualità poichè attiva la

43) Appendice: La preparazione del piatto.

presunzione di una preparazione curata ed attenta ad ogni fase della preparazione, a partire dalla scelta della materia prima.

Nei programmi di cucina ci fanno vedere come mantenere il bel colore verde vivo delle verdure, ci fanno vedere piatti che sono più opere d'arte che piatti da mangiare. Spesso e volentieri facciamo dell'ironia sulla quantità di cibo presentata, e certamente non possediamo né l'estro né il tempo per preparare cose simili, ma, diciamolo, ci piacerebbe saperlo fare ma di certo, un qualche impegno in quella direzione, è affatto fuori luogo, anche se siamo "in famiglia.

Una mano nella presunzione di bontà proviene anche dalla scelta del piatto giusto, piatto inteso come contenitore del cibo. In genere ciò capita nei ristoranti, a volte ogni elemento del menù ha il suo specifico piatto, ma non è detto che non ci si possa dotare di un minimo assortimento anche per la casa.

Il piatto è un tutt'uno con il suo contenuto, una sorta di valva con il suo mollusco, che sia in ceramica monocolora o variegata, tondo o quadrato, che sia una tavoletta di ardesia o una scodella di legno. Il piatto, a volte, identifica la preparazione, ad esempio una 'tafferia' in legno è tipica per servire la polenta, così come il tipico 'cuoppo' in carta viene spesso usato per contenere la frittura di pesce e così via.

Al di là della tipicità della preparazione, il piatto dovrebbe essere, per quanto possibile, in armonia con il suo contenuto. È evidente come una preparazione scura, ad esempio del fegato alla piastra, non è ben servito in un piatto nero, allo stesso modo un filetto di pesce non è certo esaltato in un piatto bianco. Lo stesso vale per la forma. La necessità di mantenere la temperatura può consigliare l'uso di terrine.

L'uso di piatti dipinti o variegati, se da un lato può dare una nota di allegria o di eleganza, dall'altro rischia di sottrarre evidenza al cibo invece di valorizzarlo. Il cibo è il protagonista, non lo è il piatto.

Un cibo ben confezionato e servito in un piatto idoneo, restituisce armonia e sensazione di premurosa attenzione, al contrario sciatteria e pressappochismo non saranno certo buon viatico. La questione è la stessa dell'attenzione alle preferenze e necessità alimentari di cui è stato detto in precedenza.

Ma, siccome stiamo parlando dei piatti di casa e non della dotazione di un ristorante, dobbiamo fare i conti con spazio e possibilità di spesa. Potremmo probabilmente liberarci del vecchio servizio di piatti tutti decorati, regalo di matrimonio, e mai usati e nei quali non c'è portata che ci possa far bella figura, potrebbe essere un sistema per recuperare spazio che ci permetta di dotarci di piatti ad esempio neri per preparazioni chiare e bianche per preparazioni scure. Volete mettere come ri-

salta ed ammicca un filetto di pesce con della salsa maionese in un piatto nero? Oppure come si trovano a proprio agio dei tagliolini al nero di seppia in un piatto bianco? Liberarsi di un servizio di piatti non significa portarlo in discarica, di certo c'è chi lo possa apprezzare, magari ad un modico prezzo. Una base di piatti bianchi classici accompagnata da qualche piatto diverso, potrebbe essere una soluzione adeguata. Anche in questo caso occorre scegliere in modo logico, se possiamo ospitare al massimo 8 commensali sarà inutile dotarsi di 18 tavolette di ardesia. Ognuno può fare le sue valutazioni al momento di decidere.

Allo stesso modo, una tavola ben preparata, pulita, semplice e comunque completa di ciò che può servire, fa la sua parte. Non per etichetta, ma perchè tutto concorre a creare il quadro generale positivo, allo scopo di far star bene il destinatario del nostro lavoro di cuoco, che non è solo l'eventuale e momentaneo ospite, ma è tale anche e soprattutto la famiglia, la o il compagno e chiunque viva sotto lo stesso tetto.

Anche una tavola sporca o disordinata preannuncia un cibo altrettanto poco piacevole sino alla convinzione che ci si sentirà male. Allo stesso modo ci si convincerà di una difficile digestione qualora ci venga presentato un piattone sovrabbondante di cibo, lo stesso avviene quando ci viene portato in tavola qualcosa dall'aspetto non proprio salubre, tipicamente l'abbondanza di grasso, una frittura affatto asciutta e così via.

Considerazione a parte merita la quantità di cibo nel piatto. Qualora si tratti dei nostri familiari sappiamo bene quanto cibo preparare e porre nel piatto, ma nel caso di ospiti occorre mantenere un certo equilibrio regalando con quel che sappiamo. In genere è preferibile preparare un piatto sufficiente mantenendo la possibilità di reintegrare nel caso l'ospite lo desiderasse. Lo scopo di porzioni non abbondanti è triplice. La prima è quella di non mettere in difficoltà l'ospite qualora non gradisse ciò che abbiamo preparato (cosa da mettere sempre in conto), o avesse problemi di digestione o di abitudine alimentare (alcuni sono usi a mangiar poco). La seconda è quella di poter contentare l'ospite che gradisse un bis, cosa assai gradita al cuoco. La terza è che difficilmente, un piatto abbondante abbia, allo stesso tempo, un bel aspetto, cosa non di poco conto per i motivi di cui abbiamo detto.

A queste problematiche possiamo ovviare utilizzando le classiche sperlunghe o zuppiera, dalle quali ognuno si può servire a gradimento.

Per un meccanismo mentale quasi automatico, trasferiamo quindi l'esperienza del primo impatto, negativa o positiva che sia, a ciò che verrà in seguito.

Quante volte, entrando in un ristorante, iniziamo a produrre giudizi dall'impatto visivo della sala e dagli odori? Basta la pulizia non proprio perfetta a far crescere preconcetti sul cibo. Le prime sensazioni si trasferiscono all'aspettativa, in una sorta di prevenzione automatica, una reazione che ci mette in atteggiamento difensivo e

contratto rispetto al cibo che ci verrà proposto. Questo meccanismo vale anche per casa nostra, ogni qualvolta abbiamo ospiti, questi inizieranno a farsi una idea, anche inconsapevole, già appena entrati in casa. Un primo impatto negativo, richiederà una maggior dose di positività perchè la negatività venga compensata.

Ecco perchè è negentropico creare un ambiente e una presentazione positiva, accattivante e tranquillizzante, al contrario avremo dell'entropia da recuperare.

Ma torniamo alla preparazione della tavola, molto importante è che ci sia tutto ciò di cui i nostri commensali potrebbero aver bisogno, è importante che si sentano a proprio agio: ad esempio una saliera, una oliera o, se servisse, una ciotola per i noccioli ecc... , se usiamo tovaglioli di carta, il raccoglitore dei tovaglioli e quant'altro, a seconda del menu proposto. Sicuramente in tavola occorre che ci siano tutte quelle cose che possono essere richieste dal menù: un coltello che tagli se abbiamo carne o pizza, olio e aceto se abbiamo l'nsalata, lo schiaccianoci, se c'è della frutta secca e via dicendo. Tante piccole attenzioni che servono a non mettere in imbarazzo il commensale, specie se non abbiamo confidenza con lui. È infatti importante assicurarsi di aver messo in tavola le giuste posate.

Assolutamente da evitare è l'imbarazzo di dover effettuare un esercizio fisico per tagliare il cibo, o la sgradevole domanda: "*hai un coltello che taglia?*"

Una tavola ben preparata ha il suo senso anche se siamo

in famiglia,

Per lo stesso motivo può essere consigliabile evitare di proporre degli spaghetti al pomodoro quando non si è in gran confidenza, lo schizzo rosso sulla camicia o sul vestito è assicurato. In famiglia possiamo mangiare un pollo arrosto con le mani, specie se ruspante, ma l'ospite si troverebbe davvero in imbarazzo nel cercare di spolpare un pollo con le posate. Non è questione di galateo, ma è questione di rispetto altrui.

Abbiamo detto: 'non solo l'occhio', in effetti un ruolo importante lo ha anche l'olfatto, gli odori hanno precisi effetti a seconda di ciò che evocano. Entrare in una casa nella quale si è appena sfornato del pane avrà un effetto benefico e bendisponente, una casa che invece avrà odore di cibo bruciato darà il chiaro segno, ancor prima di vedere il piatto, di una cena da dimenticare, predispone il commensale a dover armarsi di buona educazione e di dover fingere il gradimento, temendo per il proprio apparato digerente, ancor prima di sedersi a tavola. E questo vale anche per i propri cari, non ne sono certo esenti, e poi perchè mai bisognerebbe avere più attenzione per gli altri che per le persone care? Mettere attenzione verso chi ti sta vicino è molto più benefico di ciò che si possa pensare. La sciatteria andrebbe invece evitata anche per la dose di entropia che porta con se poichè viene meno il beneficio del fare le cose con attenzione per i commensali, siano familiari, amici o altro. Ricordiamoci che stiamo considerando l'entropia in senso largo.

Abbiamo già detto come la cucina non è solo cucina, ma sia un bel po' di cose, fra queste c'è anche l'aspetto sociale. Una buona cucina con attenzione a tutto il contorno di cui è stato già detto, non esaurisce la sua influenza benefica nel momento conviviale, ma è importante anche per i rapporti di amicizia, spesso li rende più facili. Non è forse vero che l'invito a cena è spesso il momento tipico nel quale si esprima l'amicizia e non solo quella? Anche negli affari il cibo è il tramite, l'occasione, la tavola è l'ambiente nel quale certi rapporti si saldano e/o prendono vita. Il protagonista di un film, visto di recente, faceva carriera grazie ad uno spettacolare tirami su.

Un ambiente piacevole ed una buona cucina ci rendono più graditi e stimati, accrescono anche la nostra autostima, cosa importante nei rapporti sociali. Non è forse vero che per vivere bene occorre anche una giusta dose di autostima?

La 'cucina di mamma' risulta utile anche per i rapporti dei nostri figli con i loro amici, un ragazzo che ha una mamma, o un babbo, che ben cucina, non si farà scappare l'occasione di invitare a pranzo i suoi amici, oppure si farà preparare qualcosa per le festiccioline e via dicendo. Sappiamo come, fra gli adolescenti e non solo, sia importante avere armi da spendere negli equilibri del gruppo dove, a volte, la competizione è aspra e l'autostima fondamentale, la buona cucina di mamma ha un suo perchè anche in questo.

La buona cucina di mamma potrà anche essere il gri-

maldello per conoscere le amicizie dei nostri figli, cosa di non poco conto.

Altro aspetto, sociale, è la cucina come argomento di conversazione. Molto spesso capita di parlare di cibo e cucina, ma altrettanto spesso lo si fa come escamotage per instaurare una conversazione laddove gli argomenti fanno fatica ad affacciarsi, a chi non capita? Quando invece la cucina è qualcosa di consapevole, ovvero quando conosciamo il cibo in tutti i suoi aspetti, allora, il parlar del cibo, può diventare un argomento interessante, a volte anche appassionante. Ad esempio, quando si realizza un piatto di tradizione regionale, o un classico, e se ne conoscono le origini e la tipicità degli ingredienti, allora si può instaurare una discussione vera, si può condividere il proprio bagaglio culturale e magari riceverne in cambio.

Ecco quindi come si crea un surplus negentropico di cultura e miglioramento dei rapporti sociali.

C'è anche da considerare la possibile contaminazione culturale positiva, magari l'interlocutore potrà prendere a considerare il mondo della cucina ed i suoi valori, e magari cambiare atteggiamento verso il cibo. Magari potrebbe semplicemente cambiare il suo modo di friggere, con beneficio della salute.

Negentropia fa rima con condivisione e la condivisione è il sale della socialità, irrinunciabile necessità dell'uomo. Una condivisione spesso reciproca che si traduce in un

flusso di informazioni, di cui fare tesoro, pur sempre con un vivo senso critico, ovvero con l'attenzione alla qualità delle stesse.



Maccheroncini di Campofilone al pesto di pistacchio e tonno

Ammetto che i Maccheroncini di Campofilone Spinosi, essendo una produzione tipica delle Marche, con il pesto di pistacchio e il tonno non c'entrano, però, essendo una pasta d'eccellenza ho voluto prepararla in modo degno.

Ingredienti:

Maccheroncini di Campofilone, Pistacchi di Bronte, Tonno fresco, Pomodori Picadilly, Parmigiano Reggiano, Olio EVO, Basilico, Maggiorana e Origano freschi.

Per il pesto ho usato pistacchi di Bronte, sbollentati per poterli spellare e quindi asciugati in forno.

Assieme ai pistacchi ho pestato un pezzetto d'aglio due foglie di basilico, origano e maggiorana freschi e del Reggiano, olio EVO ovviamente.

Ho preparato per l'accompagnamento del piatto dei pomodori picadilly confit e qualche pistacchio appena tostato. Ho tagliato sottilmente dei pezzetti di tonno fresco.

Poichè i maccheroncini si cuociono in un attimo, ho preparato tutto prima di scolarli, ho sciolto il pesto con dell'acqua di cottura. Ho aggiunto al pesto il tonno lasciandone da parte qualche pezzo, quindi vi ho scolato sopra la pasta. La pasta assorbe molto liquido, per cui ho dovuto aggiungere dell'altra acqua di cottura. Il calore della pasta e dell'acqua aggiunta sono sufficienti a far cuocere in superficie il tonno. Nel piatto ho aggiunto il tonno del tutto crudo pezzetti di pomodorino confit e i pistacchi tostati.

E alla fine....

Siamo ciò che mangiamo, beviamo e respiriamo, se mangiamo schifezze non possiamo certo pretendere di avere un fisico sano, e forse anche l'intelletto, qualche segno, lo porterà con se. Risulta difficile comprendere il perchè delle abitudini alimentari sbagliate e della superficialità che spesso è protagonista nel nostro rapporto con il cibo. Sarà probabilmente che non riusciamo ad andare al di là di ciò che appare, ci limitiamo a considerare ciò che è evidente, e mica solo nel campo dell'alimentazione.

Non cambieremo certo il mondo se guarderemo le etichette o compreremo frutta locale di stagione, non avremo un'assicurazione sulla salute se mangeremo sempre e solo bio, ma ciò ci autorizza a non pensare? Ci autorizza forse a cucinare male in famiglia come per gli amici? Certo che no, ammesso e non concesso che vogliamo essere migliori, che vogliamo rispettare prima noi stessi poi chi ci sta vicino, gli amici e la società in genere.

Il benessere passa anche per queste pratiche, ovviamente, come si dice? "*Cum grano salis*", insomma consapevolezza ed attenzione sì, ma con misura, i 'talebani' non stanno bene neppure in cucina. La moderazione e l'equilibrio sono virtù anche fra i fornelli come fra i banchi del mercato o gli scaffali del supermarket, nulla è scontato e nulla va dato per presupposto.

Come in ogni aspetto della vita, il senso critico è quello

che può salvarci ma anche renderci la vita difficile e complicata.

"In medio stat virtus", una locuzione latina sempre valida, anche in cucina, e non poco. Evitare gli estremismi in cucina è realmente una virtù, la ricerca dell'equilibrio è fondamentale non solo nello svilupparsi del menù giorno per giorno, ma anche in alcune scelte, questa virtù, ha non poco senso.

Se è vero che è importante preservare la biodiversità e le peculiarità del proprio territorio, è altrettanto vero che è proprio dalla commistione e dalla condivisione delle diversità che si cresce, si impara e si conosce il mondo. Provare e frequentare prodotti e cucine diverse, nella giusta misura, è per molti versi, altrettanto importante. Culture e produzioni altrui dovrebbero essere apprezzate ma senza farle entrare in concorrenza con le produzioni e le culture locali, ecco dunque che la misura e l'equilibrio della nostra cucina hanno senso. Così come è importante l'equilibrio nella composizione del piatto, nei sapori. Idem nell'esercizio tecnico che non dovrebbe mai sconfiggere in una sorta di narcisismo culinario teso unicamente a manifestare a se stessi quanto si è bravi. Provare preparazioni difficili o complicate serve ad accrescere il bagaglio culturale e tecnico, serve a comprendere.

'Combattere l'entropia' è una istruzione fondamentale in cucina. Che si tratti di scegliere oculatamente la frutta o da quale fonte cercare le ricette, l'entropia si combatte con il suo contrario la 'negentropia'. questi due concetti li abbiamo allargati e sviscerati nei tanti aspetti che inve-

stano la nostra azione gastronomica, a cominciare dal pensiero.

Se sei dunque arrivato fin qui, evidentemente, il tema ti interessa, e ne sono lieto, la pratica, non è poi così difficile, per molti versi, è quasi solo un atteggiamento, un modo di essere per cui diviene tutto piuttosto normale ed automatico.

Non resta che ringraziarti per l'attenzione ed augurarti...

fornelli caldi!!!

Appendici

Accordo CETA

L'accordo economico e commerciale fra il Canada e la UE è una delle occasioni nelle quali scelte politiche ed interessi economici condizionano a cascata una serie di scelte, comprese quelle di chi fa la spesa.

L'accordo recita all'art. 1.4:

"The Parties hereby establish a free trade area in conformity with Article XXIV of GATT 1994 and Article V of the GATS."

Stabilisce un'area di libero commercio, in altre parole i prodotti Canadesi e viceversa, entrano nel mercato europeo, tipicamente senza dazi di ogni genere. Le scelte politiche, spesso e volentieri, condizionate dalle spinte di poderosi portatori di interessi, permettono l'ingresso libero nel nostro mercato di prodotti Canadesi, e viceversa:

"Each Party shall reduce or eliminate customs duties on goods originating in either Party in accordance with the tariff elimination schedules in Annex 2-A."

(Ogni parte ridurrà o eliminerà i dazi sui prodotti originari dagli altri paesi...).

Questa apertura, ha provocato reazioni specialmente per il grano duro, si attendeva un massiccio ingresso di grano canadese nei nostri pastifici, invece l'opposizione dell'opinione pubblica ha respinto quel grano considerandolo pericoloso per la salute a causa dell'uso di Glifosato. Non sempre i tentativi di imporre certe pratiche o certi interessi, raggiungono lo scopo, i sistemi, a volte, reagiscono in modo forse inaspettato, i rapporti fra sistemi possono essere conflittuali.

Aggiotaggio e dumping

L'aggiotaggio è una pratica speculativa sanzionata come reato dal codice penale (art. 501) e civile (art. 2637) che mira ad ottenere benefici o posizioni di potere economico tramite l'artificiale modifica dei prezzi di mercato con artifici, diffusione di notizie false ecc., ad esempio tramite la diffusione di notizie societarie false per indurre movimenti di borsa tali da modificare sensibilmente il prezzo delle azioni.

Il dumping è la pratica che tende ad acquistare quote di mercato tramite l'immissione di merci ad un prezzo artificialmente basso, anche sotto costo. L'utilizzo di questa pratica mette in grave criticità le aziende vittime di questa concorrenza sleale.

Per maggiori info dal sito del Parlamento Europeo:
<https://www.europarl.europa.eu/news/it/headlines/economy/20180621STO06336/che-cos-e-il-dumping-definizione-e-impatto>

Al dumping del mercato delle merci si affianca anche una sorta di dumping sociale che riguarda il costo della manodopera.

Le tariffe del WTO

La WTO (Organizzazione Mondiale del Commercio) ha raccolto in se competenze distribuite in precedenza fra altri enti, e si occupa di governare i rapporti commerciali fra i paesi aderenti. In buona sostanza tutti gli aderenti sono tenuti a seguire le regole della WTO, fra le quali i sistemi tariffari, ovvero i dazi. La escalation tariffaria praticata, ovvero l'incremento dei dazi con l'incremento del valore aggiunto del prodotto, si traduce di per se, in una sorta di penalizzazione dei paesi del terzo mondo, ovvero dei produttori di 'materia prima' a tutto vantaggio dei paesi più sviluppati. Per chiarire: nel caso del cacao si riporta che le tariffe applicate all'importazione della materia prima non lavorata, (le fave di cacao) è assolutamente più bassa di quelle applicate al prodotto finito, dal che se da un lato è vero che i paesi del sud del mondo, ad esempio paesi come il Ghana, esportano facilmente la materia prima, poichè i paesi manifatturieri, ovvero quelli sviluppati, l'acquistano pagando tariffe basse, mentre difficilmente potrebbero produrre manifattura, ovvero esportare il prodotto lavorato. L'esportazione è penalizzata da dazi più alti di quanto non siano quelli della materia prima. L'effetto è un freno allo sviluppo poichè, rende difficile l'esportazione del prodotto lavorato, impedisce la nascita di nuove manifatture e, dall'altro lato, protegge il mercato delle aziende manifatturiere dei paesi sviluppati. Nel caso del cacao si riportavano nel volume: 'Tutte le bugie del libero commercio' del 2001 tariffe del 9% per la materia prima,

ovvero le fave di cacao, e del 30% per il cioccolato lavorato. Va da se che all'interno della UE si può vendere ed acquistare cioccolata senza il carico tariffario, diversamente invece per il prodotto finito proveniente dai paesi produttori.

Non è mio intendimento criticare le politica tariffarie, ma è solo quello di far comprendere come, decisioni e accordi possano drammaticamente influire sul presente e sul futuro di interi stati, possono essere un volano che spinge lo sviluppo o un freno che lo mantiene sotto controllo sino alla negazione.

Per saperne di più sulle "tariffe" imposte dal WTO:

https://www.wto.org/english/tratop_e/tariffs_e/tariffs_e.htm

La legge della Regione Lazio sul Km. 0

La legge della Regione Lazio 14 del 7 novembre 2016, "*Disposizioni per valorizzare e sostenere il consumo dei prodotti agricoli e alimentari di qualità provenienti da filiera corta*", ha lo scopo di favorire la commercializzazione dei prodotti locali ovvero a 'filiera corta'. Nel testo della legge si dice che è di filiera corta tutto ciò il cui trasporto rientra nel limite di 25 Kg. di CO2 equivalente per tonnellata, precisamente la legge recita così:

"Saranno considerati tali quelli destinati all'alimentazione umana "per il cui trasporto dal luogo di produzione al luogo previsto per il consumo si producono meno di 25 chilogrammi di anidride carbonica

equivalente per tonnellata".

Chiesi alla relatrice in che modo si traducesse il concetto di 25 kg. di CO₂ per Ton., rispose che la commissione tecnica, appositamente prevista, scioglierà l'enigma. Dopo un anno circa chiesi all'Assessorato all'Agricoltura, se la commissione avesse definito la questione, la risposta fu, più o meno: *"La Commissione sta lavorando, ma ancora non ha affrontato il tema specifico"*. A parte il fatto che una relatrice dovrebbe aver chiari almeno i principali cardini della legge che presenta, a parte che non era bastato un anno per definire una questione così importante per l'economia della legge, a parte considerazioni del tutto legittime sulla questione, come ad esempio la bizzarra di affidare una definizione di distanza alla produzione di CO₂ che, sappiamo bene, varia sia in base al tipo di trasporto che in base al peso specifico della merce.

Nello specifico, per questo libro, giova notare come non sia raro che vengano sbandierate leggi "bellissime", ma che in realtà si sa, non verranno mai "praticate". A tutt'oggi non vedo indicazioni di KMO, tanto meno di Miglio (per la pesca). Nel febbraio del 2018 la relatrice scrive su Facebook: *"Lavorerò per l'attuazione della legge sulla filiera corta"*. Quando scrivo questo testo è appena entrato il 2020.

Fermo pesca

Il Ministero delle Politiche Agricole Alimentari e Forestali, ogni anno, redige il 'calendario del fermo pesca' all'interno di un decreto ministeriale il cui titolo recita:

"Disposizioni in materia di interruzione temporanea delle attività di pesca esercitate mediante l'utilizzo di attrezzi trainati 'reti a strascico a divergenti (OTB)', 'reti gemelle a divergenti (OTT)' e/o 'sfogliare - rapidi (TBB)' – Annualità 2020 e misure di gestione nelle GSA 9, 10 e 11".

Fra le norme c'è anche una tabella che esplicita, per specifiche attrezzature, reti a strascico ecc., la zona interessata al fermo ed il periodo. Per l'anno 2020 si inizia il 31/7 dal Distretto Marittimo di Trieste, per terminare il 31/10 nel distretto di Imperia. Il periodo di fermo dura all'incirca un mese per ogni Distretto. Altri tipi di limitazioni sono previste.

Per chi fosse interessato il decreto è scaricabile dall'indirizzo:

<https://www.politicheagricole.it/flex/cm/pages/ServeBL OB.php/L/IT/IDPagina/14858>

Campagne di boicottaggio

Le dinamiche del mercato registrano non rare campagne di boicottaggio. E' sempre presente una componente etica, alcune sono sovranazionali ed altre si esauriscono nel loro carattere nazionale. Limitandoci alle produzioni di più comune consumo, possiamo citare, a titolo di esempio, quella che ha riguardato il marchio 'Nestlè'. Agli inizi del 2003, le pressioni avverse alla presenza di Nestlè ad Eurochocolate, provocarono l'intervento del sindaco di Roma Veltroni, che fece revocare l'invito alla partecipazione alla Nestlè, accusata di comportamenti etici particolarmente discutibili e di attività illegali, in particolare lo sfruttamento selvaggio dei territori del terzo mondo e la grande esportazione del latte in polvere nel terzo mondo, da molti ritenuta la causa di decessi e malattie nei neonati che si troverebbero senza gli anticorpi di provenienza materna in un ambiente pieno di rischi biologici.

Si sviluppano poi campagne specifiche su particolari eventi, notizie di frodi o simili diffuse dalla stampa nazionale. Nell'era dei social basta che un video divenga virale ed il mercato ne risente. Il caso Amadori è emblematico, una inchiesta televisiva, particolarmente cruda, può diventare virale al punto da condizionare le scelte aziendali di una impresa, tanto che in qualche modo reputa opportuno cambiare metodi di produzione o ingredienti per recuperare l'immagine positiva.

Pubblicità ingannevole

Se è vero che la pubblicità è l'anima del commercio, è anche vero che questa, a volte, non è proprio limpida. Non lo è, tanto che si è sentito il bisogno di codificarne alcuni aspetti. Uno di questi è la possibilità che questa sia 'ingannevole' ovvero che è "*idonea ad indurre in errore il consumatore*".

Il Decreto legislativo 6 settembre 2005, n. 206 conosciuto come 'Codice del consumo', si occupa proprio di questo, ed ha un sito dedicato, il suo titolo è proprio: "*Codice del Consumo*". Nella sua homepage, così recita: "*Conoscere il Codice equivale a conoscere i propri diritti di consumatore, cioè le regole che disciplinano numerose situazioni del nostro quotidiano di consumatori*".

Nell'idea che ciò che acquistiamo e portiamo in cucina ha la funzione di ristoro di tutti quegli elementi di cui abbiamo bisogno, è evidente come una pubblicità ingannevole, al di là del mero "inganno", può essere fonte di entropia, non solo nella sua accezione estesa di disturbo e/o disordine, ma può anche causare un reale danno fisico, magari nel tempo, per l'accumulo di sostanze nocive o per l'effetto a lungo termine del continuo consumo, cosa di cui non si ha contezza nell'immediato. L'idea, ad esempio, che un olio sia talmente leggero che ti possa far saltare come una piuma su un letto o saltare ostacoli con l'agilità di un atleta, può indurre abitudini errate, non è che se un olio è leggero e se ne possa consumare a volontà, probabilmente l'olio leggero non esiste è sempre un grasso.

Dunque, il legislatore ha pensato di dover codificare i comportamenti pubblicitari a tutela del consumatore.

L'Art. 21 al comma 1 recita:

"É considerata ingannevole una pratica commerciale che contiene informazioni non rispondenti al vero o, seppure di fatto corretta, in qualsiasi modo, anche nella sua presentazione complessiva, induce o e' idonea ad indurre in errore il consumatore medio riguardo ad uno o più dei seguenti elementi e, in ogni caso, lo induce o è idonea a indurlo ad assumere una decisione di natura commerciale che non avrebbe altrimenti preso:"

Segue l'elencazione dei vari casi.

Fra questi ci sono anche le informazioni relative alla provenienza, alla descrizione ed altre. Spesso l'inganno si trova nell'elemento principale della pubblicità, ovvero l'immagine, la presenza grafica, ad esempio, di elementi che richiamano l'italianità del prodotto. Questi messaggi grafici possono indurre in inganno il consumatore che potrebbe acquistare un prodotto considerandolo 'italiano', chi comprerebbe mai un pacco di spaghetti con una bandiera americana nell'etichetta? Lo stesso vale per gli ingredienti, una grafica che riporta nocciole e cioccolato ben in evidenza, fa pensare ad una crema con nocciole e cioccolato, magari leggendo la lista degli ingredienti si comprende che di nocciola e cioccolato c'è solo il sapore, magari sono ingredienti presenti in minima parte. Quindi, se mai l'acquistassimo, mangeremmo, in buona sostanza, zucchero e grasso invece che nocciola e cioccolato. Oltre l'inganno anche il danno. *"Solo il cuore del grano"* è un tipo di espressione che induce ad associare

l'idea di 'inutilità' al resto del chicco. Altrettanto fuorvianti sono le pubblicità che mostrano ad esempio campi verdi e natura splendida. Queste tendono ad associare l'idea 'ambientale' al prodotto.

Se vogliamo scegliere prodotti attenti all'ambiente, dobbiamo imparare ad essere impermeabili a certi messaggi pubblicitari. Lo stesso vale per quanto attiene la nostra salute.

SHELF MARKETING - tecnica di disposizione della merce sugli scaffali

"Lo 'Shelf Marketing' è l'insieme di tecniche utilizzate nelle attività commerciali per disporre le merci sugli scaffali dei punti vendita, al fine di catturare l'attenzione dei clienti e spingerli così all'acquisto, con l'obiettivo di incrementare le vendite".

Questa definizione affida alla disposizione delle merci una specifica funzione, ovvero quella di invogliare un particolare acquisto. Il cliente entra in un supermercato avendo una certa idea di ciò di cui ha bisogno, a volte vaga altre volte ben precisa. Lo shelf marketing interviene sulla volontà di acquisto più di quanto si possa pensare. Se si vuole favorire una marca, piuttosto che altra, occorrerà porre quel prodotto ad altezza d'occhio e di mano, in posizione tale che lo sguardo ci caschi facilmente e che non ci si debba abbassare od alzare per prenderlo.

Il portale dedicato alla piccola e media impresa, PMI.it, così si esprime: *"La disposizione dei prodotti tra gli scaffali di un negozio non è orientata a facilitare il consumatore: le strategie di collocazione seguono regole commerciali e di opportunità volte piuttosto a influenzarne le scelte, indirizzarlo opportunamente verso specifici prodotti e, il più delle volte, a fargli cambiare idea inducendolo ad acquistare ciò che conviene al negozio! Questo è l'obiettivo del cosiddetto Shelf Marketing".*

Nella esposizione della merce nulla è lasciato al caso, comprese le sequenze e gli abbinamenti. Il gestore del negozio, a maggior ragione del supermarket, sa bene che il cliente entra senza avere una volontà precisa, non di rado si entra per acquistare uno specifico prodotto, ma poi si compra anche altro o non proprio quello che originariamente era la motivazione per andare al supermercato. Così come la confezione accattivante, il messaggio pubblicitario ecc., la disposizione sullo scaffale, composizione e sequenza sono parte delle strategie commerciali messe in campo da chi deve vendere, così.

Il consumatore, per parte sua, se consapevole di questo, non si farà condizionare più di tanto, ma utilizzerà le proprie conoscenze per scegliere in modo mirato, magari leggendo l'elenco degli ingredienti o paragonando il prezzo al Kg. Una pratica curiosa potrebbe essere quella di confrontare i prodotti posti a livelli scomodi, troppo in alto o troppo in basso, con quelli posti in posizione comoda ovvero a portata di sguardo e a portata di mano.

La libertà sta nel poter scegliere il prodotto in base alle sue caratteristiche, mentre il shelf marketing, in qualche modo, cerca di intervenire sulla nostra scelta, non con argomenti sostanziali ma con la sollecitazione dell'interesse ovvero la creazione di una 'attenzione indotta'. Del resto tutto questo è coerente con l'idea stessa di pubblicità. Così come la pubblicità ci induce bisogni che in realtà non abbiamo, parimenti l'esposizione della merce ci fa acquistare prodotti di cui, in realtà, non abbiamo bisogno. Chi, di fronte all'espositore, non si è lasciato andare all'acquisto di spezie che, nella gran parte dei casi, sono rimaste inutilizzate per mesi e mesi nei cassetti e spesso ben oltre la scadenza indicata?

La cucina fai da te

Purtroppo il tempo di questo mondo „moderno“ è avaro di tempo, spesso non ne abbiamo per dedicarci alla cucina, se non il minimo indispensabile. Ma ognuno dovrebbe provare a dedicarsi alla cucina, magari estemporaneamente, quando il tempo lo consente. Ci sono davvero molte cose che potremmo fare, invece di acquistarle già confezionate, alcune di queste molto più semplici di quanto normalmente si pensi, altre, ovviamente, davvero troppo complesse per essere fatte in casa, a meno di avere la sufficiente attrezzatura e maestria. Che si tratti di cosa facile o complessa, che si sia principianti o esperti, la soddisfazione di fare le cose da se è tale da meritare, quanto meno, la fatica di farle. Come abbiamo detto più volte, cucina è anche cultura ed anche

sapienza. Imparare a fare cose anche semplici può dare un notevole contributo di autostima che si moltiplica nel momento in cui condividiamo il cibo preparato con parenti ed amici che, sicuramente, loderanno la nostra capacità. Oltre all'apporto psicologico, c'è anche l'aspetto salutistico, siamo noi che compriamo gli ingredienti per farne marmellate, conserve, maionese, ciambelloni o biscotti e quant'altro, noi sappiamo cosa ci abbiamo messo. Avete presente quella lunga serie di ingredienti in parte oscuri ed inquietanti che sono scritti in piccolo nelle etichette? Nulla di tutto quello, del resto mica dobbiamo far durare le cose per mesi e mesi, neppure dobbiamo dare consistenze e sapore ad un mix che altrimenti potrebbe essere informe ed insapore.

Per alcune preparazioni bastano poche informazioni e poca capacità. Ad esempio la marmellata è assai semplice da realizzare, difficile è sbagliare, non serve farne a chili, ma basta fare un paio di barattoli da usare a colazione, basteranno per un paio di settimane. Basta seguire poche e semplici regole. Anche fare biscotti è più semplice di quanto si possa pensare. L'orizzonte delle cose che si possono fare da se, senza dover ricorrere al già fatto, industriale o artigianale che sia, è davvero ampio, potrebbe stupire.

La rotazione delle colture

L'origine di questa tecnica si perde nella notte dei tempi, si tratta, in buona sostanza, di alternare la tipologia di coltivazione nello stesso terreno, secondo alcuni criteri. Lo scopo, e non potrebbe essere diversamente, è quello di migliorare i raccolti. I nostri antenati scoprirono che coltivare sempre lo stesso ortaggio o comunque la stessa specie nello stesso campo, lo impoveriva, esauriva le sostanze nutritive del campo. Diversamente, cambiando specie, il campo rigenerava le proprie risorse rimanendo nel tempo ben fertile. Oggi sappiamo il perchè. Ogni specie consuma certe sostanze e non altre ed anche a quote di terreno diverse, e ne rilascia delle altre. Coltivare per più cicli lo stesso ortaggio, cereale ecc., rende il terreno sempre meno fertile e le piante sempre più, attaccabili da elementi patogeni, che, nel corso degli anni, si moltiplicano e forse si adattano alla specie sempre presente nel corso degli anni. Con la rotazione, l'alternarsi delle specie sullo stesso campo, la coltivazione gode di un terreno sempre fertile, poichè non sfruttato all'esaurimento, ovvero non continuamente privato delle stesse sostanze. Questa tecnica rende anche „difficile“ la vita agli agenti patogeni ed agli insetti, che non hanno il tempo di crescere ed adattarsi all'ortaggio, cereale o altro che sia. La rotazione favorisce anche le coltivazioni biologiche per la minore necessità di intervenire su parassiti, erbe infestanti ed altri patogeni.

L'industria e la globalizzazione richiedono invece monoculture intensive per ottenere la maggior produzione

possibile al costo più basso ed anche per rispondere ad esigenze di programmazione produttiva. Per sopperire a ciò che la rotazione consente, questo tipo di agricoltura richiede l'uso di fertilizzanti, antiparassitari ed erbicidi in dosi e tossicità a volte importanti, sostanze che, al di là della pronunciata innocuità entrano o possono entrare nel ciclo alimentare, ovvero nel nostro corpo, come elementi indesiderati e probabilmente nocivi, sicuramente alcuni di essi lo sono.

Sul web è possibile, per chi fosse curioso, trovare anche delle tabelle che indicano quali sono le colture da alternare utilmente.

Qui ne trovate una di facile consultazione:

<http://www.franchisementi.it/consociazioni-e-rotazioni.php>

La gastronomia regionale

Una delle cose più belle dell'Italia è la varietà gastronomica che rende il paese veramente interessante, un vero caleidoscopio di culture che si esprimono nel cibo. Chi volesse intraprendere un viaggio nella gastronomia italiana, davvero, non se ne pentirebbe. Alle influenze delle civiltà che nel tempo hanno alternato la loro presenza nello stivale, si aggiungono le peculiarità dovute alle numerose varietà geofisiche delle varie regioni e, addirittura, all'interno delle regioni stesse, basti, ad esempio, considerare come le differenze climatiche pos-

sano cambiare il tipo di coltivazioni nei due lati degli Appennini, l'uno mitigato dall'aria calda e umida del mar tirreno e l'altra caratterizzata dall'aria fredda dell'EST, tanto che non sono rare le neviccate e temperature rigide nel versante orientale dello stivale anche a basse latitudini.

Tale è la varietà che risulta arduo trovare un filo logico capace di collegare in qualche modo le varie peculiarità gastronomiche. Tale difficoltà sta anche nella complessità derivante da influenze esterne diverse presenti nella stessa regione, ad esempio in Sardegna possiamo trovare influenze genovesi, pisane, catalane ecc., la collocazione geografica dell'isola ne è l'evidente motivo. Tutto contaminato, e non potrebbe essere diversamente, dalle tipicità colturali e di allevamento dei luoghi. Dalla ricchezza agricola siciliana, in gran parte dovuta dalle terre vulcaniche e dalle varietà dei venti, si va all'importante presenza dell'allevamento ovino in Sardegna. Proseguendo una immaginaria linea sud-nord si continua passando per gli ulivi liguri che danno l'impronta al tipico 'pesto alla genovese' e, ancora più su, i formaggi degli alpeggi piemontesi e savoardi con le mitiche fondute. Potremmo anche partire dal 'caciucco alla livornese' per tagliare il paese in diagonale ed assaggiare le "sarde in saor" del Veneto, facendo una sosta per le anguille di Comacchio per poi scendere rapidamente ai frutti di mare rigorosamente crudi delle coste pugliesi, anche il modo di mangiare e cucinare è tipico, dal crudo pugliese alla lunga cottura del 'raù' napoletano che deve 'pippiare' per ore. La varietà dei salumi non è certo da

meno, dalla 'nduja' calabrese al prosciutto di 'cinta senese' della Toscana alla mortadella di Bologna e chi più ne ha più ne metta. Ma forse, specialmente nell'immaginario del turista estero, l'Italia si identifica con la pasta, e, probabilmente con non poca ragione, basti cercare di mangiare della pasta decente all'estero. 'broccoli e strascinati', 'spaghetti alla carbonara', 'tagliatelle alla bolognese', 'pasta al pesto', 'tortelli mantovani', mi scusino i non citati, e tanti altri piatti sono una sorta di manifesto del nostro paese, una sorta di esclusività gastronomica internazionale.

I tagli di carne

Nel bagaglio culturale di chi giornalmente fa uso di pentole e fornelli, non può certo mancare una conoscenza seppur basica dei tagli di carne e loro impiego ideale.

Normalmente conosciamo ed utilizziamo i soliti pezzi, lombata, filetto, girello e pochi altri. Per altro anche il macellaio difficilmente propone pezzi inusuali, pare, per un qualche arcano motivo, che alcuni tagli siano commerciabili a differenza di altri. In realtà ce ne sono di poco conosciuti, poco costosi e pur particolarmente adatti per alcune preparazioni per le quali, invece, per mancata conoscenza, usiamo tagli noti e costosi.

Ad esempio il 'cappello del prete' (anche detto armone) è un taglio di seconda categoria, ma è ottimo e particolarmente versatile, il 'pannicolo' è il muscolo che regge il diaframma, è piatto sottile e ricco di striature di grasso,

particolarmente gustoso che lo si faccia grigliato o che lo si usi per gli involtini.

Ci sono poi ricette che utilizzano una specifica parte, o più, dell'animale, ad esempio la 'cima alla genovese' usa il petto, mentre il classico 'bollito misto' alla piemontese ne prevede 7 più altre parti non propriamente definibili come tagli, oltre a parti di maiale gallina ecc..”

In rete ci sono molte immagini che mostrano la posizione dei vari tagli, ma occorre considerare che la denominazione può variare fra regione e regione.

L'animale è diviso in quarti, ma poi esiste un'altro quarto, il 'quinto quarto' che è quello nel quale si annoverano tutte quelle parti che, un tempo, erano destinate al 'popolo', ovvero quelle parti che i 'signori' non mangiavano: coda, paiata, trippa e frattaglie varie. Queste parti, considerate di scarto, danno vita a preparazioni anche importanti, importanti perchè rappresentano cultura e tradizione popolare divenuta simbolo. Penso ad esempio al trittico romano delle frattaglie 'coda alla vaccinara', 'rigatoni co la paiata' e la 'trippa alla romana', i must della cucina capitolina del quinto quarto, in gran parte dovuto alla presenza del grande macello del Testaccio.

Linee guida del Ministero della Salute per le conserve fatte in casa

Il tema delle conserve alimentari è non poco importante. Lo è sia che si tratti di produzioni industriali e/o artigianali sia che si tratti di conserve fatte in casa. Di quelle commercializzate abbiamo già accennato ed in appendice parleremo anche di conservanti, riguardo, invece, quelle casalinghe, se da un lato è vero che non abbiamo necessità di utilizzare conservanti importanti, ma è pur vero che occorre difendersi da nemici anche invisibili. Tanto è importante questo tema che il Ministero della Salute ha ritenuto di dover produrre delle informazioni in merito. Il titolo del documento è: *"Linee guida per la corretta preparazione delle conserve alimentari in ambito domestico"* .

L'incipit della prefazione così recita: *"La preparazione domestica di conserve alimentari è un'abitudine diffusa nel nostro Paese che affonda le radici nella tradizione rurale e rivive, attingendo al bagaglio delle conoscenze tramandate di generazione in generazione, un momento di felice riscoperta. Dietro a questa tendenza vi sono il desiderio di accorciare la filiera produttiva, la convinzione di ottenere un prodotto più salubre e anche il tentativo di ottenere un risparmio economico"*.

Il principale nemico da contrastare è il botulino, nome scientifico: 'clostridium botulinum', batterio che produce tossine che, una volta ingerite, provocano seri problemi sino a causare il decesso della persona. È questo il motivo

principale che ha indotto il Ministero della Salute a produrre apposite informazioni.

Una conserva ben fatta e ben sanificata ci restituirà il piacere, certamente, di mangiarne, ma non secondo il piacere di aver fatto da se, di sapere ciò che c'è dentro specialmente per quei fortunati che hanno accesso a frutta e verdura incontaminata dalle pratiche industriali, quante volte abbiamo chiesto al nostro verduraio: *"Sono limoni trattati? Vorrei farci la marmellata"*.

Per le procedure corrette consiglio di leggere il documento ministeriale all'indirizzo:

http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_2176_allegato.pdf

In sintesi si tratta di scegliere bene l'oggetto della conserva, trattarlo in modo adeguato, sanificare i contenitori, riempirli correttamente, chiuderli ed infine sanificarli. Resterà poi di conservarli al buio ed al fresco, la classica regola buona per tutti. Prima dell'uso è importante il controllo visivo, la verifica del tappo che non faccia click-clack, ovvero che il sottovuoto sia ancora attivo. Una volta aperto sarà bene controllare subito se vi siano odori impropri e magari accertarci che si sia ben conservata con un assaggio. Una volta aperta la conserva andrà tenuta in frigo.

Condizione essenziale e propedeutica alla realizzazione di una ottima conserva è la pulizia scrupolosa della cucina, degli attrezzi usati e, ovviamente, delle mani.

Ultimo consiglio è quello di incollare l'etichetta con alcune indicazioni: il tipo di conserva, la data di confezionamento e, magari, la ricetta con gli ingredienti utilizzati. Annotare in etichetta gli ingredienti non paia inutile, non è raro, infatti, che si condividano le conserve con amici che, oltre ad apprezzare la meticolosità potranno verificare la presenza di eventuali allergeni.

I conservanti

L'industria alimentare ha esigenze che la cucina fai da te non ha, principalmente si tratta di rendere gradevole il prodotto (per consistenza, colore, gusto ecc.), e di mantenerlo per lunghi periodi. In linea di massima, per esperienza, penso si possa dire che minore è la qualità del prodotto, maggiore è il ricorso a sostanze estranee, ovvero additivi, una lunga lista di additivi dovrebbe, a ragione, mettere il consumatore sull'avviso che il prodotto non è un prodotto di qualità.

Gli additivi sono di varie tipologie, ce ne sono per: consistenza, gusto, colore, e più importanti di tutti, dal punto di vista della salute, i conservanti.

In genere gli additivi sono indicati con una sigla che inizia con una "E" seguita da una cifra numerica. Le etichette degli ingredienti distinguono per tipo, ovvero conservanti, coloranti ecc..

Chi volesse informazioni precise sulla corrispondenza

delle sigle con l'additivo corrispondente, può attingere alla fonte ufficiale:

"REGOLAMENTO (CE) N. 1333/2008 DEL PARLAMENTO EUROPEO E DEL CONSIGLIO del 16 dicembre 2008", relativo agli additivi alimentari

a pag. 26, l'elenco degli additivi ammessi.

<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/IT/TXT/PDF/?uri=CELEX:02008R1333-20161027&from=SV>

Gli additivi 'conservanti' sono di vario tipo, lo si comprende bene considerando la varia natura del prodotto da conservare. Alcuni si conservano da se essendo mantenuti in ambiente di per se "conservante": sott'aceti, sotto sale, sott'olio ecc... Altri hanno necessità di interventi più importanti, mentre una marmellata già satura di zucchero, può limitarsi a contenere il naturalissimo acido ascorbico E300 (vitamina C), gli insaccati, sono quasi sempre protetti da polifosfati (E452) e fosfati vari, nitriti e/o nitrati (E249/250/251/252). Su questi conservanti, polifosfati, nitriti e nitrati, anche l'industria pone attenzione e tiene a farne notare l'assenza, non è raro leggere in evidenza la scritta: "*Senza polifosfati aggiunti*".

Non mancano in rete siti e tabelle che classificano in modo più o meno corretto ed intellettualmente onesto i vari conservanti, ma sarebbe bene perdere qualche tempo per verificare, etichetta alla mano, una volta a casa, gli ingre-

dienti che destano sospetti, la rete è ricca di informazioni, facciamolo ma con l'attenzione all'attendibilità della fonte, informazioni errate sono fonte di entropia, quelle giuste sono negentropiche.

Ovviamente se tali additivi sono pubblicati fra gli ingredienti, sono ufficialmente innocui, ma lo sono presi da soli, non possiamo dire se lo siano in caso di continua assunzione e/o in combinazione con altri. La regola generale, che funziona sempre, è quella di limitare l'uso di alimenti con troppi additivi specie i conservanti, la salute ringrazierà certamente, a prescindere.

Resta da dire che, al momento della stesura, i regolamenti in merito, sono in fase di revisione.

Il concetto di 'buono'

Cosa vuol dire 'è buono'? È una domanda non proprio banale. È un concetto oggettivo o soggettivo? Si può considerare un concetto attinente solo alle caratteristiche organolettiche o può essere qualcosa di più? Qualcuno direbbe: "*è buono ciò che piace*", altri direbbero "*è buono ciò che è salubre*".

Insomma potrebbe sembrare un tema addirittura di tipo filosofico. In realtà ognuno può legittimamente fare le considerazioni che crede, valutare secondo parametri propri, ma, nella logica di questo libro occorre sganciarsi dal personale ed esaminare le varie oggettività che conferiscono valore o disvalore, negentropia o entropia.

Tali oggettività, o, se vogliamo, valori, non sono, chiaramente, paragonabili, neppure sono dello stesso tipo e non hanno la stessa rilevanza, ciò, non di meno, occorre considerarli alla ricerca di quella consapevolezza che più volte in questo libro è richiamata.

Proviamo a farne una sorta di elenco non strutturato, per lo meno per le caratteristiche più rilevanti.

Il primo valore che viene in mente è quello relativo alle caratteristiche organolettiche, e non potrebbe essere diversamente.

Lo slogan pubblicitario di un noto liquore recitava: "*Il primo sorso affascina il secondo strega*". Slogan davvero azzeccato che coglie il fatto che il contatto diretto ovvero il sorso o il morso che sia, è il momento in cui apprezziamo il cibo nel modo diretto, a livello fisico. Apprezziamo così le doti organolettiche: odore, sapore, consistenza retrogusto. Lo facciamo in modo più o meno profondo quanto più sappiamo cogliere i vari e complessi argomenti del gusto, come saper cogliere le sfumature, mantenere in bocca più a lungo il cibo, specie quelle cose che hanno un "retrogusto" da proporre. Ad esempio far sciogliere in bocca il cioccolato che, nel caso sia puro o quasi, restituisce variazioni sensoriali che non si coglierebbero con un ridotto tempo di permanenza nel cavo orale.

Per certi cibi apprezziamo la consistenza, per altri la fragranza, e così via.

Rimanendo sempre nella fisicità, comunemente, capita di valutarne la digeribilità. Tipica è la frase: “m’è rimasta sullo stomaco” allorchè mangiamo una pizza non ben lievitata, al momento di mangiarla era buonissima. Un giudizio riveduto a posteriori.

Ma non è detto, ad esempio, che una cosa buonissima dal punto di vista organolettico e senza problemi digestivi sia anche salubre. La insalubrità del cibo non si rivela subito e non è detto che si riveli mai, più probabilmente si andrà a sommare ad altre insalubrità provocando, nel tempo, per quota parte, problemi sanitari più o meno importanti. C’è anche una questione soggettiva che riguarda l’individuo in condizione di squilibrio fisico. Un dolce ben fatto è certamente buonissimo in generale, ma non è buono per un individuo diabetico, un vero veleno.

Ecco che, per una popolazione caratterizzata da diffusa obesità, certe bevande zuccherate, di per se ottime, possano essere considerate dannose quasi alla stregua dello 'junk food' (cibo spazzatura). È certo esagerato, ma rende il concetto. È di questi tempi l’ipotesi della tassa sulle merendine e bevande zuccherate.

Ma il cibo, innegabilmente, è tante altre cose, ha in se valori e disvalori che vanno oltre la valutazione sensoriale. Alcuni di questi, attengono alla sfera socio economica culturale di un paese. Estremizzando si può confrontare cibo prodotto in una filiera equa e solidale con un prodotto da multinazionale, proveniente da coltivazioni massive, magari fatte su terreni espropriati ai locali di un

qualche paese del terzo mondo. Ma anche si potrebbe trattare di un prodotto locale artigianale oppure di uno industriale.

Il cibo potrebbe trarre il proprio valore anche dal fatto di contribuire alla sopravvivenza di una particolare coltura, o di una comunità. Non sono rare le discussioni, ad esempio, sulla provenienza degli agrumi, ecco dunque che le arance siciliane traggono valore proprio dal fatto di essere 'siciliane'.

Possiamo certamente separare gli aspetti organolettici da tutti gli altri, ma sarebbe corretto? È forse corretto limitarsi a considerare gli attributi sensoriali ignorando gli altri?

Sappiamo bene che gusto e consistenza sono spesso artefatti, costruiti artificialmente nei laboratori. Quando si legge 'aroma' vuol dire che il sapore è dato da una sostanza artificiale, anche le consistenze sono spesso costruite. L'elenco degli ingredienti ci suggerisce l'entità degli interventi artificiosi sul gusto, consistenza, conservabilità e aspetto. La tecnologia alimentare è alla base di molti successi, alcuni prodotti paiono naturalmente irripetibili, tanto l'artificio è presente e direi 'invadente'. Tempo fa volevo acquistare delle salsicce, il macellaio espose la lista degli ingredienti, era talmente lunga che, quasi spaventato, tornai sui miei passi e cambiai menù. Probabilmente quelle salsicce erano buonissime, ma pur avendo un ottimo gusto erano davvero buone?

Anche gli aspetti ambientali potrebbero entrare nel paniere dei valori utili alla formazione della qualità globale, per cui il cibo può essere considerato buono o meno, sta a noi considerarli o meno.

Certamente possiamo limitarci al gusto e non considerare il resto, oppure potremmo considerare solo alcune cose, ma, comunque sia, è importante che si abbia la consapevolezza di questi temi e rapportarli al cibo che consumiamo. Dopo di che difficilmente potremmo limitare il giudizio al mero gusto. Magari ci troveremo a dire o pensare: "*è buono ma però....*".

Un menù settimanale

Senza pretesa di essere un menù da nutrizionista, lo schema seguente serve a dare l'idea di come possa essere vario ed equilibrato il menù settimanale.

Lunedì:

P. - Minestrone con crostini di pane o pasta o riso

C. - Uova (omelette con formaggio e verdura, al tegame, affogate, strapazzate)

Martedì:

P. - Pesce e assimilabili (griglia, zuppa, forno, fritto)

C. - Verdura (insalatona, in zuppa, al forno, sfornati)

Mercoledì:

P - Riso (risotto, insalata, al sugo, sformato)

C - Legumi (zuppa o minestra)

Giovedì:

P - Pasta (con verdure)

C - Carne tutti i tipi (Stracotto, spezzato, arrosto, macinato, ai ferri)

Venerdì:

P - Pesce e assimilabili (griglia, zuppa, forno, fritto)

C - Verdura (insalatona, in zuppa, al forno, sformati)

Sabato:

P - Legumi (zuppa o minestra)

C - Pizza e/o affini

Domenica:

P - Pasta (al sugo)

C - Verdura (insalatona, in zuppa, al forno, sformati)

La composizione del piatto.

Come qualcuno ha detto, occorre già sapere prima come sarà il piatto finito, ovvero non lo si può decidere quando il cibo è pronto per andare a tavola.

Bisogna cioè immaginarne la composizione finale in modo che si sia pronti a realizzarlo nel breve tempo che intercorre fra il termine della cottura e l'invio a tavola.

Qualche criterio da seguire può venire utile.

Intanto scegliamo il colore del piatto, dovremmo almeno avere una serie di piatti bianchi e qualcuno di colore scuro, e lo faremo in base all'elemento principale del piatto.

Scelto il piatto pensiamo alla parte di accompagnamento principale. Questo è bene che abbia una consistenza diversa dalla parte principale, ed anche un colore diverso. Altra caratteristica riguarda il sapore, o meglio l'intensità, questa non deve mai coprire la parte principale. Una salsa saporita non dovrebbe accompagnare un filetto di pesce mentre una salsa delicata può certamente accompagnare qualcosa di saporito. In altre parole l'accompagnamento o, se vogliamo, il contorno, non dovrebbe mai sovrastare la parte principale del piatto, mentre dovrebbe avere un colore diverso.

Occorrerà ragionare anche sulle consistenze, è bene, infatti, avere consistenze diverse nel piatto, morbido, croccante, cremoso e così via.

Riguardo i colori è bene che il piatto non sia monocromatico, 3 colori vivi già sono sufficienti per conferire

vivacità al piatto. A volte il cibo cotto non ha colori vivaci, con qualche accorgimento o attenzione, possiamo preservare alcuni colori e conferire una certa lucentezza. La verdura in foglie può mantenere il suo verde brillante se la immergiamo in abbondante acqua già bollente, ed ancora se, una volta cotta, la immergiamo in acqua gelata. Possiamo glassare il nostro cibo per dare sapore e lucentezza, oppure aggiungere del grasso, olio o burro, al termine della cottura.

In genere è meglio non esagerare, con i colori, meglio mantenere un certo equilibrio. Al contrario dovremmo fare nella preparazione delle insalate, la diversità di colori corrisponde alla diversità degli ingredienti, è coerente col piatto.

Un ultimo criterio è quello per il quale si dovrebbe mostrare gli ingredienti del piatto, qualora questi non siano evidenti. Mi spiego: se prepariamo dei tortelli con la salsa di noci, dovremmo sistemare nel piatto dei gherigli interi o a pezzi si che si possa capire che nel piatto sono state usate le noci. allo stesso modo che dei pinoli tostati stanno bene in un piatto di pasta al pesto genovese.

Il concetto è rendere evidenti gli ingredienti principali del piatto.

Infine, la forma e il volume. Si può versare il cibo nel piatto, così come viene, oppure lo si può disporre in modo ordinato, badando che il piatto non sia troppo pieno e nemmeno troppo vuoto, in una sorta di coerenza. La regolazione dei volumi è un'altra di quelle cose che

indicano “attenzione”. Poichè riempire al limite il piatto è, evidentemente, da evitare, conviene avere piatti capienti, non perchè possiamo riempirli, ma perchè una porzione normale o magari abbondante e sistemata anche un poco in altezza, possa essere contenuta senza creare qualcosa di sciatto.

Armonia proporzione ed ordine sono le qualità di un piatto ben preparato

PAGINE DI TECNICA

- 217 -

Il punto di fumo

Il comune modo di cucinare rappresentato dalla frittura, è una di quelle cose che richiedono una certa conoscenza. Saper friggere non è proprio così semplice e scontato, occorre conoscere alcune cose, una di queste è il 'punto di fumo', ovvero la temperatura alla quale l'olio inizia a fumare, in quel momento l'olio produce, fra le altre, una sostanza tossica conosciuta con il nome di "acroleina". Se si raggiunge quel punto, ovvero se l'olio inizia a fumare, l'unica cosa saggia da fare è buttarlo. Dunque, il punto di fumo è individuato nella temperatura, ma non è la stessa per tutti i tipi di olio né è sempre uguale a se stessa. Ogni tipo di olio ha il suo punto di fumo e regge temperature più o meno alte. Poiché la bontà della frittura dipende molto dalla temperatura con la quale si frigge, diviene evidente come, conoscere il punto di fumo dell'olio che si vuole usare sia particolarmente importante. Alcuni oli per friggere portano quel valore in etichetta, ma occorre considerare che ogni impurità presente nell'olio, contribuisce a destabilizzarlo producendo un abbassamento della soglia di temperatura sopportabile. Acqua, briciole di cibo fritto farina ed altro, liberati nell'olio, contribuiscono a peggiorarne le prestazioni abbassando decisamente il punto di fumo. In genere gli oli raffinati, ovvero privati delle sostanze destabilizzanti, acqua ed altre, hanno prestazioni migliori, alcuni superano anche i 200 gradi, mentre oli non raffinati, ad esempio l'olio extra vergine d'oliva, hanno limiti decisamente più bassi. Anche fra gli oli di semi ce ne sono di raffinati e non raffi-

nati.

Una volta scelto l'olio occorre dotarsi di un termometro per liquidi capace di arrivare oltre i 200 gradi almeno 250. L'uso di un termometro potrebbe apparire un vezzo inutile, in realtà vi permette di riconoscere il momento giusto per realizzare una buona frittura, asciutta, fragrante e non dannosa per la salute.

Informazioni specifiche sull'argomento le possiamo trovare nel famoso blog di Dario Bressanini:

<http://bressanini-lescienze.blogautore.espresso.repubblica.it/2013/10/28/oli-che-fumano/>

Nel portale albanesi.it ci sono altre info ed una tabella dei punti di fumo di vari oli:

<https://www.albanesi.it/alimentazione/punto-di-fumo.htm>

Congelato e surgelato

Il freddo è la condizione principe per conservare carni e pesci, ci sono tre modi: refrigerazione, congelamento e surgelazione. A differenza dei primi due la surgelazione è disciplinata da specifici regolamenti (D.L. 27 gennaio 1992, n. 110 – Attuazione della direttiva 89/108/CEE in materia di alimenti surgelati destinati all'alimentazione umana).

In particolare la surgelazione porta rapidamente il cibo a -18 gradi e oltre. La temperatura deve rimanere pari o inferiore a -18 gradi che non possono essere mai superati. La rapidità con la quale si raggiungono temperature così basse, consente alla materia prima di conservare gran parte delle caratteristiche.

La congelazione, invece, non è sottoposta a regole così puntuali come quelle dei surgelati, la temperatura di conservazione è superiore a quella dei surgelati come il tempo impiegato per raggiungerla. Non dovendo essere confezionato, come previsto per il surgelato, può essere facilmente spacciato per fresco. Potremmo quindi acquistare del pesce fresco e poi congelarlo nel freezer di casa, non sapendo che era scongelato. La pratica dello scongelamento e del ricongelamento non è proprio una pratica salutare.

La refrigerazione, (nei frigoriferi di casa) mantiene il cibo a temperature basse, da +10 a 0 gradi. Consideriamo che la temperatura ottimale per frollare la carne è molto

prossima allo 0, ovvero $+2^{\circ}$ + 3° , difficilmente raggiunti dal frigorifero di casa.

Quando invece si parla di 'abbattimento' la temperatura da raggiungere è -40 gradi. Questa tecnica si usa per poter servire pesce crudo senza il rischio della presenza del parassita anisakis. In mancanza dell'abbattitore, si potrà ricorrere al freezer di casa tenendolo per alcuni giorni.

In ogni caso, il processo inverso, ovvero lo scongelamento del surgelato o del congelato, occorre farlo lentamente nel frigorifero, per permettere al pesce di recuperare le caratteristiche fisiche che aveva da fresco. Idem per la carne. Un pezzo intero di carne potrebbe richiedere anche 24 ore di decongelazione nel frigorifero.

Più bassa è la temperatura, più rapidamente la si raggiunge e più il cibo conserva le sue caratteristiche. Ma, per quanto la surgelazione possa mantenere intatte le caratteristiche del cibo, di sicuro, non lo potrà rendere migliore del fresco, ammesso che questo sia effettivamente fresco.

Il Roast-beef

Il Roast-beef è una di quelle preparazioni che si utilizzano quando è necessario avvantaggiarsi con i tempi e preparare qualcosa di grande resa, ovvero che possa dar molte porzioni. Il motivo di questo sta nel fatto che è una preparazione che va fatta con un certo anticipo, il giorno prima o più giorni prima. Il motivo sta nella sua tipologia. Ed è questa la principale caratteristica di questa pietanza, caratteristica che lo rende utile anche per confezionare panini per una scampagnata o per un buffet.

Per fare il roast-beef occorre un pezzo compatto di vitellone, magro e senza nervature, almeno un Kg. o poco meno, tipicamente si usa il filetto, ma vi sono anche altri tagli adatti, ad esempio il “cappello del prete” ma non solo. La carne (a temperatura ambiente) andrà rosolata da ogni lato (attenzione che la temperatura non sia troppo alta sta far fumare l’olio o il burro), magari aiutandosi spolverando leggermente la carne con della farina, che aiuta. La rosolatura serve a cicatrizzare la carne di modo che i suoi succhi rimangano intrappolati. Da evitare la salatura che invece tende a crepare la carne provocando il risultato opposto.

Terminata la rosolatura, si può sfumare con del vino bianco secco, ma lo trovo facoltativo. A questo punto la carne è rosolata ma dentro è ancora del tutto cruda. Occorrerà passarla in forno con o senza il fondo della rosolatura. Temperatura attorno ai 210° per 10/15 minuti o più, a seconda della grandezza del pezzo.

Terminata la cottura si lascia raffreddare e quindi si ripone, magari avvolto in un foglio di alluminio, nel frigorifero. Il fondo lo raccogliamo e conserviamo anch'essa in frigo, ci servirà al momento di bagnare le fette di rost-beef.

Durante la permanenza nel frigo, la carne riassorbirà i succhi rimasti all'interno del pezzo, se lo avessimo affettato subito sarebbero andati persi. Dopo un giro di frigo la carne potrà essere affettata finemente, non rilascerà alcun umore e potrà essere usata disposta su un piatto di portata come fosse un salume, oppure potrà farcire dei panini. Il fondo di cottura possiamo scaldarlo, magari allungarlo se occorre, con acqua ed un poco di addensante, e versarlo bollente sulle fette disposte sul piatto di portata oppure potremmo bagnarci i panini. Andrà benissimo anche due o tre giorni dopo.

La rosolatura

Quasi sempre, quando abbiamo a che fare con la carne, ci troviamo a rosolare il o i pezzi di carne. Lo facciamo a volte ricoprendo il pezzo con un velo di farina ed altre volte senza.

La domanda è: *"perchè si rosola la carne?"*

Sicuramente la rosolatura conferisce un gusto tipico e piacevole, gusto preannunciato dall'aspetto, del resto si

comincia a guastare con lo sguardo. Una bistecca ben rosolata preannuncia tutto il suo gusto. Alcuni, anche illustri, pensano che lo scopo sia quello di 'sigillare' il pezzo di carne affinché non perda i suoi umori. La questione però è stata spesso oggetto di confutazioni scientifiche corroborate da esperimenti e misure. In altre parole, se da una parte alcuni chef pensano che la rosolatura serva, appunto, a sigillare la carne, d'altro canto altri noti cuochi e chimici, che si sono occupati e si occupano di cucina, confutano questa tesi. Personalmente non sono gran che convinto dalle prove scientifiche poichè inevitabilmente confrontano due tipi di cotture diverse, rendendo, a mio parere, non confrontabili le diverse modalità.

Ma cosa accade in realtà con la rosolatura? Lo 'scottare' la carne con alta temperatura conferendo il classico colore brunito, provoca quello che si chiama 'effetto Maillard'. Senza entrare nella scientificità del fenomeno chimico, basta qui dire che le proteine e gli zuccheri presenti nella carne, a contatto di una superficie rovente, si trasformano in una sorta di caramello. Diciamo, semplicisticamente, che si caramella lo zucchero della carne, conferendo il classico colore e sapore.

Che la sigillatura sia reale o no la rosolatura restituisce sicuramente un tipico e piacevolissimo sapore alla carne.

Tutti sono comunque concordi nell'affermare che la rosolatura va fatta rapidamente e ad alta temperatura, ovvero alla temperatura idonea a provocare l'effetto

Maillard (>160°). Per questo motivo, e anche qui sono tutti concordi, la carne va asciugata bene prima di essere rosolata e la si deve rosolare con la padella o piastra che sia, già ben calda. L'uso dell'olio serve a distribuire meglio il calore su tutta la superficie della carne, si può usare o no ma nel caso lo si usi, occorre stare attenti a che non bruci, dovesse fumare dovremmo buttare tutto essendosi degradato e divenuto tossico. Per questo motivo è sconsigliabile rosolare la carne con un olio non raffinato (ad esempio l'olio EVO), poichè gli oli non raffinati non reggono temperature alte e bruciano facilmente. volendo usare l'olio EVO occorrerà porre particolare attenzione.

Si può certamente rosolare la carne senza olio, oppure la si può ungere invece di versare l'olio in padella o sulla piastra.

L'emulsione

L'emulsione è una reazione che permette l'amalgama dei grassi con l'acqua. Sappiamo tutti che se mescoliamo olio ed acqua, per quanto possiamo agitare, l'olio tenderà sempre a separarsi dall'acqua. Con l'emulsione si riesce ad amalgamare in un'unica sostanza omogenea. Per farlo si utilizza la lecitina. Questa sostanza la si trova in commercio sia in polvere che granulare, ma, normalmente la utilizziamo in vari modi senza saperlo. La lecitina è un elemento naturale presente nel tuorlo dell'uovo, ecco perchè lo utilizziamo per montare la ma-

ionese, per amalgamare il burro nei dolci. tipicamente montiamo il burro con lo zucchero e poi aggiungiamo l'uovo con tutto l'albume ottenendo una crema omogenea, lo stesso se usiamo l'olio. Quando si monta la maionese, l'olio, grazie alla lecitina contenuta nel tuorlo, si unisce alla parte acquosa del tuorlo, alla parte acida, costituita da limone, aceto o altro, trasformando il tutto in "maionese". In realtà non si tratta di un "nuovo" composto, ma un frazionamento del tutto in microscopiche goccioline, cosa indicata, appunto, con il termine 'emulsione'.

L'industria alimentare utilizza generalmente la lecitina di soia per emulsionare i suoi composti. La troviamo fra gli ingredienti di una gran quantità di prodotti.

Perchè l'emulsione funzioni occorre però che tutto sia alla stessa temperatura e che si proceda per gradi, almeno all'inizio del procedimento, occorrerà aggiungere il grasso, o il liquido, un poco alla volta, inseguito più rapidamente, ma sempre procedendo con cautela aggiungendo man mano che il precedente si è assorbito. Se la maionese 'impazzisce' (così pure per ciambelle ecc.), vuol dire che qualcosa abbiamo sbagliato, probabilmente nella temperatura oppure nei tempi del procedimento.

I coltelli

Probabilmente il coltello è l'attrezzo di cucina che utilizziamo maggiormente. Ed è forse questo il motivo per il quale dovremmo sceglierlo con attenzione. Probabilmente ne abbiamo diversi ma ne usiamo solo due, al massimo tre. Ci sono coltelli particolarmente specifici che usiamo talmente raramente che non varrebbe la pena averli di qualità, basta che siano appena decenti. Ad esempio, il mio coltello per affettare il prosciutto sta nel cassetto inutilizzato da quando l'ho acquistato, non ricordo nemmeno più quando. Lo stesso vale per il coltello per tagliare i surgelati, del tutto inutile, entrambe occupano spazio e contribuiscono a rovinare il filo degli altri coltelli ogni volta che impattano l'uno con l'altro.

Ovviamente ognuno ha le sue abitudini e può utilizzare più un tipo che un altro, se avessi l'abitudine di comprare prosciutti interi, probabilmente avrei un coltello da prosciutto particolarmente buono, lo stesso accadrebbe se avessi l'abitudine di mettere in tavola il tagliere con i formaggi, o trinciare il pollo.

Le domanda da porsi sono quindi sempre le stesse, riguardano cioè le abitudini nella nostra cucina. Se usiamo tagliare spesso la carne, ripulirla da ossa e grasso, acquisteremo un buon trinciante con lama larga e l'impugnatura alta rispetto alla lama ed un buon coltello per disossare dalla lama sottile per poter seguire il profilo dell'osso.

Non volendo avere un coltello per tutto, sarà bene dotarsi di un coltello con il manico più alto della lama, in modo

che, tagliando, affettando o tritando, la mano non sbatta sul piano rendendo tutto più difficile.

Per sfilettare il pesce, invece, ci occorrerà una lama sottile e magari flessibile.

Ci sono coltelli per ogni tipo di operazione ma non è realmente utile averli tutti, mentre è importante avere di buona qualità quelli che usiamo quotidianamente o, comunque spesso.

Altre motivazioni per la scelta del coltello derivano dalla qualità dello stesso. Anche qui occorre considerare le nostre abitudini ed anche il nostro modo di essere. Non sembri strano. Dai coltelli vogliamo che siano affilati e nel contempo robusti ed inossidabili, perchè magari non siamo molto attenti a come li trattiamo, magari li buttiamo dentro il cassetto assieme agli altri o li lasciamo bagnati sul piano dell'acquaio o li mettiamo in lavastoviglie in attesa del lavaggio. Oppure siamo molto attenti a come li trattiamo, li usiamo correttamente, li laviamo a mano e li asciughiamo subito. Il coltello, in effetti, è uno di quegli strumenti che non riescono ad avere tutte le qualità possibili in se, per cui occorre fare una scelta.

Come per le pentole, il classico inox commerciale è la scelta più "comoda", ma se si vuole un coltello che duri affilato ed affidabile, che mantenga il filo e che non sia fragile occorre fare scelte più attente.

L'acciaio è una lega di più componenti, alcuni conferiscono durezza, vedi il carbonio, altri conferiscono altre

qualità, come l'inossidabilità, elasticità e quant'altro. Dunque sempre di acciaio si tratta. Oltre alla qualità della materia prima e del giusto mix, c'è da valutare la "tempratura" della lama, ovvero quel processo, in parole semplici, che scalda e raffredda più volte l'acciaio per renderlo quanto più duro possibile.

Tecniche particolari conferiscono durezza al filo ed elasticità nella parte larga della lama. I coltelli "damasco" hanno questa caratteristica, sono formati da più strati d'acciaio sovrapposti durante la forgiatura l'un l'altro.

Va da se che un alto livello qualitativo ha anche un elevato costo, che spesso è compensato dalla soddisfazione di utilizzare uno strumento efficace, a volte, con i miei coltelli economici non riesco neppure a tagliare il pane, mentre con un buon coltello la lama va da se. Quando lavoriamo di precisione, o vorremmo un coltello che affonda nella carne come fosse burro, allora la differenza fra un coltello economico ed uno di qualità si sente tutta. Ma, di contro, questi coltelli occorre maneggiarli con cura, asciugarli bene, evitare che la lama impatti contro altro ferro o che venga usata impropriamente. Dovremo dotarci anche di un paio di pietre per affilare, a meno di avere un arrotino nelle vicinanze.

I coltelli di ceramica sono certo più duri di quelli in acciaio, il filo dura di più ma hanno il problema della fragilità, ovvero si spezzano facilmente, quasi certamente se cascano in terra ed è piuttosto difficile trovare chi li affili una volta perso il filo.

Va da se che ogni confronto va fatto a parità di livello qualitativo.

Per concludere, avere per quei due o tre coltelli che usiamo spesso, una buona qualità, ci permette di lavorare bene e produrre buoni risultati. Provate a tagliare una sottile fetta di arrosto con un coltello che non taglia...!

Pentole, padelle e loro uso

Vale lo stesso discorso fatto per i coltelli, occorre far riferimento alle proprie abitudini e necessità per capire quali sono le attrezzature realmente utili e quelle del tutto inutili, specialmente in mancanza di spazio. Potremmo anche dotarci di una pentola con mescolatore per quando vogliamo farci una polenta, ma quante volte la facciamo in un anno? Nel periodo estivo, abbiamo un posto dove metterla da parte senza occupare spazio prezioso in cucina? Queste possono essere due domande sensate da farsi prima dell'acquisto, magari potremmo decidere per uno di quei mescolatori che si applicano alle normali pentole, sicuramente occuperà meno spazio e spenderemo certamente meno, per le due o tre volte che faremo la polenta. Discorso diverso, invece se la polenta è una nostra consuetudine invernale.

Dovendo comunque fare una carrellata delle tipologie, inizierei da quell'attrezzo che uso quotidianamente per

moltissimi usi: la 'padella'.

Con la padella, io faccio di tutto, oltre alle tipiche preparazioni da “padella”, la uso per fare, sughi, risotti, spezzati. cose che molti, e non a torto, fanno in classiche casseruole. Non voglio dire che per fare uno spezzato occorre una padella, ma che io lo preferisco, in una padella che lo permette e che abbia il coperchio, ovviamente.

Nella scelta dell’attrezzatura di cucina è bene favorire la propria personalità, il proprio modo di cucinare, anche se non proprio ortodosso, la cosa importante è, sempre e comunque, la consapevolezza, in questo caso delle caratteristiche della pentola, padella o casseruola che sia.

Ci sono padelle che, grazie alle loro caratteristiche sono più adatte a certe preparazioni piuttosto che ad altre. Ad esempio una padella di ferro è adatta a sopportare calore intenso, mentre una di rame stagnato è più adatta a cotture a bassa temperatura con calore avvolgente. La motivazione sta nella caratteristica del materiale con cui sono realizzate. nello specifico mentre la padella di ferro è utile per “tostare” potendo sopportare alte temperature senza subire danno, quella di rame stagnato invece mal sopporta le alte temperature che potrebbero far fondere il rivestimento di stagno, questo è il motivo per cui il fondo di queste padelle deve essere sempre coperto dal contenuto, come per le padelle rivestite di antiaderente. Caratteristica della padella/pentola di rame è la capacità di condurre il calore e quindi di tenere la temperatura maggiormente uniforme per tutta la sua grandezza, bordi

compresi, tenendo la fiamma bassa. Questo è il motivo per cui la padella/pentola di rame è ideale per i risotti e non solo. Fra le due c'è l'opzione alluminio, che, pur non essendo conduttore termico quanto il rame, non avendo rivestimenti, resiste bene alle alte temperature. Un compromesso anche economico.

Per chiarire riporto gli indici di conducibilità termica per i materiali utilizzati per pentole e padelle: rame 390, alluminio 290, acciaio 52. Non tutte le fonti concordano, sui valori, ma le differenze sono circa queste.

Le differenze sono evidenti, e bastanti per far dire che l'acciaio non è fatto per cucinare, ma per durare e facilitare la vita di chi lo deve pulire. Non ha bisogno di nulla, basta metterlo in lavastoviglie e nel caso, raschiarlo tranquillamente, senza la preoccupazione di rovinarlo con il forchettone o la paletta di acciaio inox.

Forse possiamo dire che ci basterebbe avere tre padelle di alluminio di diverse dimensioni per fare quasi tutto quello che occorre, ammesso che impariamo a fare le frittate senza farle attaccare. Magari una delle tre potrebbe essere, convenientemente, in ferro per frittate, tostature e simili.

Le padelle con lo strato antiaderente hanno il problema che quel foglio ha una certa durata, molto ridotta se utilizziamo posate in metallo che ne compromettono l'integrità, una volta danneggiato lo strato inizia a perde-

re pezzi che finiscono nel nostro piatto. La padella dovrà essere quindi buttata, poichè non più recuperabile. Anche la padella di rame stagnato richiede una certa attenzione nella gestione, ma può essere comunque ristagnata, ammesso che si abbia a disposizione un artigiano che lo faccia. Prima dell'acquisto è bene informarsi, ma ora l'industria sta producendo padelle e pentole in rame rivestite in acciaio che hanno risolto questo problema. Quella di alluminio è più resistente, non a caso è assai frequente nei ristoranti.

Ovviamente questi paragoni hanno senso a parità di livello qualitativo.

La qualità è importante, una buona padella ci facilita il lavoro e ci restituisce buoni risultati, una di scarso valore, magari con il rivestimento antiaderente, diventa rapidamente rifiuto a meno che non continuiamo ad usarla anche quando si è deteriorata.

La casseruola, è indispensabile per le lunghe cotture, da farsi tassativamente con un buon coperchio. La lunga cottura richiede una certa stabilità della temperatura, per questo dovrebbero essere in materiale capace di immagazzinare il calore, tipicamente materiale refrattario, capace di restituirlo in modo costante per tutta la superficie della casseruola, e che non rilasci, nella lunga cottura, sostanze indesiderate. Le casseruole in pietra ollare sono ideali per questi criteri, ma costano davvero molto. Una casseruola in ghisa smaltata costa decisamente meno ed offre un calore diffuso e costante su tutto il corpo della pentola, il coperchio trattiene il vapore che contribuisce

alla cottura. Ugualmente si comporta la casseruola in terracotta.

Quella che non potrà certamente mancare è la pentola per la pasta. questa si potrà essere in acciaio, visto che dobbiamo farci bollire l'acqua non ci sono motivi validi per consigliare un acquisto più impegnativo. Le pentole con lo scolapasta incorporato hanno, a mio avviso, un paio di vantaggi. uno di questi è quello che la pasta non va a diretto contatto con il fondo, e quindi non si attacca ad esso, cosa utilissima per chi come me usa spesso la pasta liscia, in specie i paccheri. Il secondo vantaggio sta nel fatto che non siete obbligati a trasportare la pentola dal fornello al lavello, magari già occupato da stoviglie sporche, per scolare la pasta nello scolapasta. Con questo tipo di pentola basta alzare il cestello e farlo scolare all'interno della pentola stessa. Chi usa poi saltare la pasta in padella manterrà così l'acqua di cottura a disposizione ancora nella pentola e a temperatura.

Ci sono poi una serie di pentole speciali per le quali va valutata la effettiva utilità in base alle nostre abitudini, allo spazio disponibile e a ciò che ci piace preparare.

Ne faccio un breve elenco senza soffermarmi. Pentola a pressione, pesciera, casseruola ovale per arrostiti, wok, paiolo per polenta con la pala motorizzata, piastra per grigliare e per le crepes, pentola per asparagi, bastardelle per pasticceria ecc...

Mi voglio invece soffermare sulla vaporiera. Questo tipo

di pentola ci offre possibilità che altrimenti non abbiamo. La cottura a vapore non solo sostituisce la bollitura di molte verdure: patate, carote, carciofi, zucchine ecc.. con evidente guadagno nella preservazione delle sostanze della materia prima, ma offre ottimi risultati anche nella cottura del pesce, e sinanco alcune preparazioni di carne. Per questi motivi la reputo molto utile. Il vapore avvolge il cibo, non lo violenta e non gli sottrae quelle sostanze che andrebbero perse se fosse immerso nell'acqua bollente.

fondamentalmente si tratta di una pentola nella quale va dell'acqua, sulla quale si inserisce un cestello forato e un coperchio a cupola o rialzato. Posta sul fuoco, l'acqua scaldata genera vapore che rimane intrappolato e cuoce il cibo. Basta una fiamma bassa per mantenere il vapore sufficiente alla cottura.

Il lievito madre

Tutti sappiamo che per far lievitare l'impasto del pane, la pizza ecc.. occorre il lievito, tutti hanno familiarità con il lievito di birra ma non sono molti coloro che conoscono il 'lievito madre' e ancor meno coloro che lo utilizzano.

Il lievito madre (meglio sarebbe dire 'pasta madre') è quello che si usava quando ognuno faceva il suo pane e magari lo portava al forno pubblico. Si tratta di un pezzo di impasto nel quale sono presenti, oltre ai lieviti di cui il genere dominante è il *Saccharomyces*, anche diverse specie di batteri del genere *Lactobacillus*, microorganismi che sono coloro cui è affidato il compito di consumare gli zuccheri presenti negli impasti e produrre i gas che li gonfiano.

Il lievito madre, o pasta acida, altra espressione utilizzata, lo si può produrre da se o si può chiederne una parte a chi lo ha, un poco per dar vita al proprio.

La procedura necessaria per produrlo ex novo, consta di una prima fase 'start' ed in seguito di operazioni di mantenimento (rinfreschi).

Si inizia preparando una sorta di pastone semiliquido fatto di farina, acqua e frutta a pezzetti o grattata, miele o zucchero. Occorrerà una temperatura abbastanza calda, una temperatura estiva. Nei primi giorni, la frutta fermenterà ed assieme ai batteri presenti nell'aria e catturati dal mix zuccherino di farina frutta e acqua, inizierà a produrre CO₂. Dopo un paio di giorni, o anche prima, si inizieranno a vedere delle bolle salire a galla.

Si comincerà ad effettuare i 'rinfreschi', ovvero la sostituzione di una parte del mix con altrettanta acqua e farina. Da prima questa operazione si farà ogni giorno, dopo una settimana, si passa al rinfresco ogni due giorni, poi tre e così via, sino al termine del primo mese. A quel punto l'impasto sarà un lievito attivo e potrà essere usato per la panificazione. Potremo regolarlo più o meno solido, a seconda di come ci fa comodo. Funzionerà sia da liquido che da solido.

Il lievito madre è indicato anche con l'espressione 'pasta acida', il caratteristico sentore acido può essere più o meno presente, a seconda di come è stata gestita la pasta. Il PH varia ad ogni rinfresco e nel trascorrere del tempo fra un rinfresco e l'altro. Anche le farine usate ed il modo di conservazione, temperatura e arieggiatura influiscono sull'acidità della massa, sia nella forma solida che in quella liquida (nella forma liquida si indica con l'espressione 'licoli'). Anche il pane ne riuscirà parimenti più o meno acido.

La vita del lievito madre viene continuamente rinnovata ad ogni rinfresco. Il pane prodotto con questo lievito potrà anche avere un sentore acido, durerà più a lungo e sarà più digeribile e buono. In questo tipo di lievito, il ventaglio dei microorganismi presenti nel lievito madre, è decisamente più ampio di quello presente nel lievito di birra che è un concentrato industriale di un solo tipo di batterio.

Finito di scrivere nell'aprile del 2020

Le scelte che si fanno possono essere utili e benefiche oppure inutili e dannose, possono creare sintonie o dissidi, promuovere o condannare, certificare il successo o meno di un prodotto alimentare o di una filiera. Ma sappiamo perché scegliamo la carne piuttosto che il pesce, il mercato invece che il supermarket, la padella o la casseruola? Sembrano domande assolutamente banali, quasi stupide, ma la consapevolezza delle scelte, ovvero di tutto ciò che è all'origine delle nostre decisioni e degli effetti che da queste derivano, è affatto banale, anzi, è condizione essenziale per produrre buon cibo, buono in senso lato, per noi, per i nostri cari, per i rapporti sociali e non solo.

