



WWW.05

editrice
san marco


IL DELICATO EQUILIBRIO TRA NATURA E CULTURA

*a cura del professor Giovanni Ballarini,
Presidente dell'Accademia Italiana della Cucina*

L'uomo è ciò che mangia, si sente ripetere spesso. Si tratta di una frase per molti aspetti vera, in particolare perché il cibo influenza il nostro corpo, compresi la sua fisiologia e il suo benessere, e in quanto il cibo stesso ci fornisce un'identità. Siamo italiani, infatti, perché parliamo italiano, ma anche perché mangiamo italiano (nonostante i crescenti allettamenti della globalizzazione gastronomica). Allo stesso modo apparteniamo a regioni, città e anche a famiglie ben determinate perché possediamo un linguaggio e una cucina specifici e riconoscibili. Soltanto considerando questi aspetti possiamo comprendere perché, per molti, dei vari piatti tradizionali la ricetta "vera" è quella che fa parte della tradizione familiare o locale, come è emerso anche da una recente inchiesta giornalistica. Tutto questo accade poiché per l'uomo il cibo non è soltanto il nutrimento del corpo, ma anche dell'anima, quindi, non è unicamente natura, ma anche cultura.

La cultura, oltre che conoscenza, è un insieme variegato di comportamenti e regole, quindi di permessi e divieti, che reggono una società, grande o piccola che sia, tribale o civilizzata ed evoluta. Come ci ricordano gli studiosi, tra le regole fondamentali che fanno parte della cultura di un popolo vi sono quelle alimentari.

I nostri più lontani antenati erano esclusivamente legati agli alimenti con un approccio naturale e istintivo, tanto che si nutrivano con cibi crudi, raccolti spesso casualmente. Con *Homo erectus*, circa 1 milione di anni fa, l'uomo primitivo ha incominciato a sviluppare regole, seppure primordiali, per la raccolta degli alimenti ma, soprattutto, ha imparato a trattarli, in particolare con il fuoco, che ne consentiva la cottura. Con il passare dei millenni, la nostra specie, l'*Homo sapiens*, ha anche scoperto come conservare le materie prime (la carne della caccia e le verdure raccolte o coltivate) e ha stabilito delle gerarchie di importanza nei confronti dei vari cibi, assegnando loro anche valori simbolici, sia di ordine sociale sia di rilevanza religiosa (come i precetti alimentari presenti in tutte le religioni).

Sono stati così scelti o prodotti alimenti ritenuti più nobili e riservati ai signori, come talune carni e il pane bianco, e altri meno pregiati, destinati ai più poveri, come i legumi e il pane nero. Già nell'Antico Egitto vi erano cibi riservati al Faraone e alla sua corte oppure ai sacerdoti, rigorosamente vietati ai contadini e al resto del popolo. Questa tendenza si è affermata per molti secoli, anche vicini alla nostra epoca, e non sempre con esiti negativi per la cucina, specialmente quella della tradizione. Sono ben note in Italia le numerose tipologie regionali di cucine contadine, ma non vanno dimenticate, per i loro pregi, anche quelle dei marinai e in talune regioni pure alcune cucine legate a tipici mestieri, come quelle riferite ai boscaioli, ai carbonai o ai muratori, tutte quante ricche di preparazioni che risentono delle materie prime che erano a disposizione di queste categorie di consumatori. Non a caso, il ricordo di que-

A. Solillo – S. Palermo – I SAPERI DELLA CUCINA



editrice
san marco



ste origini popolari è rimasto fino a oggi in alcuni piatti, come la ben nota *carbonara*, ossia il piatto preparato alla moda dei carbonai.

Gli aspetti culturali dell'alimentazione e della cucina sono molto importanti anche nelle società moderne, come dimostra il fatto che uno stesso alimento viene diversamente interpretato nelle differenti popolazioni del mondo. Il mais, ad esempio, è diventato una *tortilla* in Messico e una *polenta* in Italia, mentre soltanto in Italia il riso è divenuto il *risotto*. Altrettanto si può osservare che le tradizioni regionali italiane utilizzano in modo differente il merluzzo, che può essere salato (baccalà) o essiccato (stoccafisso).

Oggi, in particolare, stiamo vivendo la diffusione mondiale (globalizzazione) non soltanto di cibi ma anche di culture, con una costante evoluzione anche in cucina, tanto che ciò che si mangiava nel passato oggi è ampiamente modificato e, per molti aspetti, ricreato. La cucina, infatti, al pari della lingua di un popolo, è lo specchio fedele di una società e della sua cultura. Una società industriale con ritmi di vita frenetici svilupperà inevitabilmente una cucina industrializzata e altrettanto frenetica. Sotto un altro punto di vista, però, si deve osservare che una società come la nostra, che guarda con un certo rimpianto al passato, si pone alla ricerca e riscopre anche i cibi e le ricette antiche. Così come si conservano e si restaurano opere d'arte, fino a riutilizzare antichi edifici, allo stesso modo si fa attualmente per le ricette antiche, che sono però adattate al presente, rendendole più leggere e quindi adeguate a uno stile di vita sedentario, ben diverso da quello del passato, caratterizzato da un'attività fisica spesso molto intensa. Si deve a questo punto considerare che, mentre la nostra natura biologica è rimasta quasi immutata negli ultimi millenni, la società e la cultura che ne è emersa hanno sensibilmente modificato lo stile di vita dell'uomo, il quale è ormai aiutato nei compiti più faticosi da numerosi strumenti tecnologici. La società del passato aveva invece sviluppato ricette ricche di energia, che se fossero impiegate come tali anche oggi, causerebbero l'incremento di fenomeni già molto diffusi, come il sovrappeso e l'obesità. Il compito non facile della cucina d'oggi, quindi, è anche quello di stabilire un rapporto nuovo e corretto tra le esigenze della natura e quelle della cultura, alleggerendo le ricette, senza tradire però le loro caratteristiche originali. Questo risultato può essere ottenuto, ad esempio, iniziando dalla dimensione delle porzioni, che devono essere più piccole di quanto non fossero nel passato, calibrando meglio le calorie dei menu e dei singoli pasti.

In questo contesto, però, è altrettanto importante attuare il recupero dei valori culturali del cibo, iniziando dalla conoscenza delle sue origini, della sua storia, dei valori simbolici che gli sono associati e dell'impiego delle materie prime nelle ricette tradizionali, anche se poi vengono modificate secondo interpretazioni legate alle esigenze odierne.

In modo analogo a quanto accade al turista che nella città che si appresta a visitare può trovare una guida adatta a spiegargli i monumenti e le tradizioni del luogo, così deve avvenire anche quando egli si siede alla tavola di un ristorante e gli viene presentato un piatto locale, che merita le stesse attenzioni di un'opera d'arte. Se, infatti, il cibo è cultura, allora anche molte ricette della tradizione sono dei veri e propri monumenti, che l'operatore della ristorazione deve conoscere adeguatamente per poterli proporre al pubblico, dando così, è il caso di dirlo, più *sapore alla cultura*.

A. Solillo – S. Palermo – I SAPERI DELLA CUCINA