

SCOPRI I PRODOTTI E LE RICETTE PIÙ AUTENTICI E TRADIZIONALI

Sapori d'Italia

19 Agosto/Settembre 2010
BIMESTRALE

EDIZIONI E5T Srl - ANNO III - N° 19
Taxe Perçue - Pubblicazione periodica Registrata Trib. Milano n° 687

Euro 4,90

12 RICETTE DI STAGIONE

LIGURIA E TOSCANA

La Marocca, il pane
dei pellegrini

GELATO ARTIGIANALE

Cosa c'è da sapere

SPECIALE WEEKEND

Piemonte, la Valle Stura
Veneto, Jesolo
Marche, il Montefeltro
Abruzzo, la Maiella
Sicilia, Mazara del Vallo

LAZIO

La Ciociaria

MERAVIGLIE DELLA NATURA

I finferli

IL MERCATO

delle Vettovaglie di Livorno

ISSN 1973 - 3089



9 1771973 308004

Vivere con lentezza

...nel senso di imparare ad assaporare ogni attimo, sia nella vita che a tavola. Come? Ce lo spiega una Onlus davvero particolare, con i 7 "ComandaLenti" dedicati al piacere del cibo.

Attorno a noi tutto cambia in modo repentino e spesso inaspettato, ma le abitudini, anche quelle acquisite in tempi più recenti, restano uno dei fattori più difficili da cambiare. Le abitudini una volta insediate generano dei comportamenti, quasi automatici, che escludono il pensiero, l'attenzione e la riflessione. Spesso corriamo anche quando non ce n'è bisogno e riempiamo la nostra giornata di scadenze, non tutte necessarie, solo perché facciamo fatica a restare un po' soli con noi stessi e non riusciamo a gestire i nostri momenti di silenzio o di vuoto. Se queste abitudini corrispondono poi a un comportamento di gruppo, di massa o addirittura vengono riconosciute come parte di uno status symbol il cambiarle o il rinunciarvi crea anche momenti di panico. Tutto questo vale anche quando pensiamo alla tavola.

Si sente dire spesso che il cibo sia uno dei pochi piaceri della vita: ma in una società un po' viziata o invecchiata, il piacere del cibo si è trasformato nel piacere dell'eccesso del cibo, dove il gusto lascia il passo alla quantità, che riesce a sovrastare anche la migliore qualità. Gianni Brera, grande giornalista sportivo ma anche grande conoscitore dell'arte culinaria, sosteneva che l'aggiunta della panna a una serie di primi piatti tipicamente italiani (ricordate i tortellini panna e prosciutto?) avesse rovinato la nostra cucina, dopo la panna è arrivata l'epoca della rucola, seguita da quella del salmone, in una successione di aggiunte che annullano una delle caratteristiche

dei piatti migliori: la semplicità. Il piacere si trasferisce così dal gusto, dal sapore, al senso di riempimento e di sazietà. Quanto più il nostro modo di vivere si impoverisce sul piano dei rapporti umani e sociali tanto più i carrelli che spingiamo nervosamente al supermercato si riempiono.

Anoressia, bulimia, obesità, ricerca ossessiva degli abbinamenti stravaganti ci mostrano che mangiare da piacere si è trasformato in sofferenza. Mangiare con lentezza, significa recuperare il valore del cibo in quanto tale, il piacere della compagnia, il gusto dei prodotti di stagione e del territorio che ci ospita, i profumi e i sapori non esaltati o esasperati o addirittura coperti da sale o zuccheri o grassi. Recuperare la lentezza vuol dire anche rinunciare per una volta all'immane rito del supermercato per comperare poche cose al negozio sottocasa dopo aver scambiato due chiacchiere con il negoziante.

Se per gioco chiedete a una persona quali sono i cibi che vorrebbe assaporare in un'ipotetica ultima cena, quasi sempre vi parlerà di cose semplici, legate alla sua infanzia alla cucina della nonna o della mamma, perché quello che si ricorda è il sapore, i suoni, le risate di quei momenti di festa celebrata con una naturale ritualità. Sempre per gioco abbiamo voluto aggiungere ai 14 comandamenti, che riguardano la vita in generale, anche qualche consiglio per la cucina, come vedrete si tratta di usare il buon senso e il vero senso del benessere e per questo invito ognuno a formulare il proprio personale ottavo comandamento.

1 - Il cibo è la nostra prima medicina, inse-

gnia Ippocrate... crediamoci

2 - La poesia del cibo inizia la momento della spesa, scegliendo prodotti di stagione e di qualità. Se vogliamo risparmiare diminuiamo la quantità, che è anche un ottimo modo per controllare colesterolo e peso.

3 - È scientificamente provato che l'acqua non bolle prima se continuate a osservarla: quindi appassioniamoci senza fretta alla preparazione della nostra cenetta, apparecchiando con cura la tavola. Un fiore?

4 - Utilizziamo tutti i sensi per godere dei singoli ingredienti: la vista, il tatto, l'olfatto, il gusto...anche l'udito (i rumori della cucina fanno tanto casa e calore).

5 - Gustiamo ogni forchettata e ogni piccolo sorso di quel vino, che anche da incompetenti, avete scelto con amore e cura.

6 - Evitiamo il "due in uno"! Se mangiamo non telefoniamo, se telefoniamo non mangiamo.

7 - Non schizziamo nel dopocena... il cinema, la lavastoviglie, l'ultimo ritocco al computer possono aspettare.

Bruno Contigiani

Fondatore de L'Arte del Vivere con Lentezza Onlus. Autore di *Vivere con lentezza*, Orme editore 2008 e di *Chi va piano*, Rizzoli 2009

L'ARTE DEL VIVERE CON LENTEZZA

Piazzale Ponte Ticino, 7 - 27100 Pavia

Tel. 334 7433487

info@vivereconlentezza.it

www.vivereconlentezza.it

 Vivere con Lentezza

