

Al supermercato col nutrizionista e il gusto delle cose

default watermark

Descrizione

Uno dei temi a mio avviso piÃ¹ trascurati della Csr (Corporate social responsibility) Ã¨ quello della tutela del consumatore. In particolare riguardo a quanto gli viene propinato (il termine nazional popolare Ã¨ voluto) dallâ€™industria alimentare. Eppure oggi la maggior parte degli studiosi conviene sul fatto che salute e alimentazione sono legate a doppio filo. Diversi esperti affermano che oltre il 60% delle patologie (comprese quelle dellâ€™apparato respiratorio) sono causate da quello che si mangia e si beve.Â
Lâ€™articolo qui di seguito affronta con leggerezza questo tema, guardando un â€œviaggioâ€• allâ€™Interno di un supermercato da unâ€™angolazione diversa rispetto a quelle solite, improntate sul risparmio e sul gusto. Personalmente sono piÃ¹ rigoroso e considero i derivati dal latte vaccino, cosÃ¬ come le paste di farina 00, prodotti cui stare alla larga, ma il sentiment Ã¨ lo stesso.

Milo Goj

Come e quando ho conosciuto **Marco Bernardone** e poco prima di lui **Kaustiko** (nome dâ€™arte dietro il quale si cela un eccellente musicista, persona di grande garbo e delicatezza) merita un articolo che ho giÃ in mente. Ci siamo trovati un sabato e siamo andati al supermercato. La cosa che trovo sempre divertente quando ci vediamo Ã¨ che potremmo essere, biologicamente, tre generazioni: potrei essere il papÃ di Kaustiko e il nonno di Marco.

Sssssâ€¦ Bando alle chiacchiere, nutrizionista al lavoro. Evvai Marco! Naturalmente il primo reparto che incontriamo Ã¨ quello di frutta e verdura. Sulla saggezza di puntare alla stagionalitÃ , privilegiare i **prodotti italiani** con un occhio di riguardo al regime biologico, tutti dâ€™accordo. Certo, la frutta matura ha un profumo che questa da supermercato non puÃ² avere. Quella che arriva da lontano poi, da altri continenti, chissÃ cosa direbbe se potesse raccontare il suo viaggio: povere banane, poveri ananas, manghi e quantâ€™altro!

Certo che, se va di questo passo climaticamente parlandoâ€¦ Raccomanda la frutta secca, una trentina di grammi di mandorle o 5 o 6 noci al giorno, dal guscio o giÃ sgusciate, ottimo apporto nutritivo e benefici per la pressione arteriosa e la salute cardiovascolare. Compiacimento: le noci non mi

mancano mai.

Il primo vero approfondimento avviene sui legumi: legumi freschi e secchi ottimi, scatolame solo in caso di necessitÃ ed urgenza. Rido. Come i **decreti legge**â€¦ E ho anche lâ€™impressione che, come i Governi abusano dei decreti legge, noi abusiamo di scatolami. Costi ridotti, rispetto di tradizione culinaria contadina, grande efficacia nutrizionale. Si snodano i racconti di ricette delle nonne, delle case, delle famiglie. Marco e Kaustiko, siciliani di Marsala, mi magnificano le fave, che io – polentone doc di â€œpolentoniaâ€• â€“ conosco poco.

Al banco dei formaggi câ€™Ã¨ qualche frizione, giacchÃ© il Dottor Nutrizionista raccomanda formaggi freschi. Io, aspirante *affineur,* stagiono nella cantina sotterranea della â€œcasanticaâ€• formaggi, formaggelle e robiole. â€œFaccia a cucchiaioâ€•. Per colazione consiglia yogurt di qualitÃ con due cucchiai di cereali poco raffinati, fonti di fibre e vitamine, diffidando dei *muesli* in quanto spesso contenenti zucchero o altri ingredienti meno virtuosi. Raccomanda di puntare sulle confezioni di prodotto unico, con una minimale lista degli ingredienti. Anche Kaustiko non sembra granchÃ© entusiasta.

Ci casca lâ€™occhio sul ricco scaffale di biscotti e dolciumi. â€œVietatiâ€•! Carne: lo rassicuriamo, entrambi ne consumiamo poca. Ma a me piace cotta a lungo, bella grassinaâ€¦ avete presente lâ€™arrosto di coppa di maiale?… Qui il â€œDottor Nutrizionistaâ€• alza le sopracciglia e mi redarguisce. Ma il prossimo inverno li aspetto da me per una polenta di farine buone e crauti con sei carni fresche e affumicate e profumo di Renetta della mia Val di Non. â€œMa sÃ¬, una volta allâ€™anno si puÃ² anche fareâ€•!

default watermark

Sul pesce cado nella sua rete. â€œIlDottorNutrizionistaMarcoBernardoneâ€• comincia a snocciolare le ricette siciliane della nonna, che partono sÃ¬ dal pesce azzurro (di cui suggerisce di verificare lâ€™etichetta), ma finisce con racconti di sontuosi *cous cous* allâ€™aragosta. Con Kaustiko, anche lui di Marsala, si ruban di bocca ricordi e sapori. Compresa lâ€™esecuzione manuale a danno del polpo pescato lÃ¬ per lÃ¬, che ho trovato davvero truculenta. E loro giÃ¹ risate.

Neppure il salmone sfugge alla sua attenzione. Ci fa notare che quello selvaggio e pescato ha venature piÃ¹ fitte e di colore omogeneo. Le venature piÃ¹ rade e bianchicce denotano invece alimentazione da allevamento. Sulla pasta attenzione allâ€™importanza di scegliere quella â€œa lenta essicatura e bassa temperaturaâ€•: non genericamente â€œa lenta lavorazioneâ€• che Ã¨ un termine ambiguo. Lâ€™essicatura lenta e a bassa temperatura, diversamente da quella forzata e **industriale** ad alte temperature per tempi brevi, evita perdita di qualitÃ nutrizionale.

Non solo. Mantiene anche la pasta piÃ¹ sana ed evita la formazione di composti nocivi, come la furosina, che rendono meno digeribile il baluardo della nostra tradizione culinaria. Quella lavorata nella maniera corretta, difatti, prende un aspetto piÃ¹ ruvidino, piÃ¹ giallo paglierino e un pochino opaco al confronto con il giallo lucido acceso di quelle ad essicatura industriale, benchÃ© di marchi blasonati. Reparto vini del tutto ignorato, ma Ã¨ una provocazione. Infatti ci racconta entusiasta del suo amico produttore di vino biologico. Sotto sotto un buon bicchiere ci scappa.

Insomma, tutto chiaro per evitare lâ€™ â€œHarakiri gastronomicoâ€•, per citare un brano di Kaustiko â€“ Il cavallo di Torino. Il percorso Ã¨ quasi finito, ma Marco sparisce: torna trionfante con una tavoletta di cioccolato fondente allâ€™80% di cacao e me la porge. â€œQuesta Ã¨ di ottima qualitÃ â€•. Ha il sapore di una consolatoria pacca sulla spalla. â€œIl gusto Ã¨ cultura e memoriaâ€•. Alla fin fine questo

Ã¨ il succo delle cose che ci raccontiamo. Ricordi, atmosfere di tavole familiari, piccoli riti, il profumo degli orti. In cucina con un leggero sorriso, sempre. Proprio come la splendida Juliette Binoche ne â€œIl gusto delle coseâ€•, magico film di luci, profumi e sapori. In fondo Ã¨ sempre una questione dâ€™amore.

Claudio Zucchellini

CATEGORY

1. blog
2. In evidenza

POST TAG

1. blog

Categoria

1. blog
2. In evidenza

Tag

1. blog

default watermark

Data di creazione
02/06/2024
Autore
zucchellini