

NUTRIRSI

PERIODICO TRIMESTRALE

SCIENZE DELLA NUTRIZIONE UMANA

EDUCAZIONE

SCIENZE NATURALI

ECOLOGIA

CULTURA

numero 9 marzo 2011

LEGUMINOSE

VEGETARIANI: LO SVEZZAMENTO

GRANDI CHEF: HEINZ BECK

OCEANI E VELE: NUTRIRSI IN REGATA

EVOLUZIONE: DA AUSTRALOPITHECUS A HOMO

LE OCCASIONI CONVIVALI NEL TEATRO D'OPERA

CHILDREN'S CORNER: IO AIUTO IL MIO PIANETA



vincenzinosiani
editore

HEINZ BECK

by Heinz Beck



Quando descrivo la mia attività o quando rispondo alle interviste sul mio "metodo" generalmente cerco di raccontare tutti gli "spazi" in cui mi muovo e la mia visione di questi.

Oggi il mio mestiere è diventato molto più complesso rispetto agli anni passati: la globalizzazione, le nuove tecniche di produzione alimentare, la tecnologia di lavorazione, una nuova dimensione estetica della proposta gastronomica, hanno trasformato insieme ad altri fattori la missione aziendale di un ristoratore e soprattutto la sua ricerca culturale.

Credo che abbia ragione un mio illustre collega quando sottolinea come alcune sperimentazioni siano il risulta-

to esclusivo del complesso delle pressioni che alcuni di noi subiscono attraverso la visibilità e la competizione che ne deriva; io cerco di non farmene una ragione lasciando alla curiosità ed alla ricerca del buon gusto il ruolo dominante nelle scelte e nelle decisioni.

Le mie ispirazioni rimangono legate al mondo che osservo: un paesaggio, la sua luce e le sue ombre, un quadro ma anche la frutta di un mercato e la caotica disposizione sui banchi di vendita.

Quello che dico spesso ai miei collaboratori è di guardare oltre il limite del piatto, e imparare a non considerarlo come tale, ma pensarlo come un punto di partenza e non di arrivo.

In tale contesto la creatività sembrerebbe padrona, ma non è così; il rispetto delle stagioni, la logica dell'equilibrio nel menù del pasto che offriamo, la coerenza nutritiva delle spezie utilizzate, la stessa sequenza nel menù, finiscono per essere un complesso di declinazioni necessario affinché il contenuto abbia un significato.

Il menù per esempio; nel suo complesso, per come lo vedo io, è una struttura armonica, una sorta di logica musicale del crescendo che, se non rispettata, annoia il commensale; ma è stato sempre così in Italia ed in molte altre parti del mondo, se guardiamo le tradizioni popolari soprattutto questa regola è la base della cultura alimentare.

Spazio e contenuto, strutture e sequenze: potrei sem-



brare presuntuoso. Certamente. Non sono un ingegnere o un architetto ma il linguaggio delle materie credo renda bene l'idea per chi comunque ha davanti a sé colori e forme da armonizzare. Già, colori e forme, sempre nuovi, ed equilibri, desiderati forse, sempre antichi. A me piace l'equilibrio, piace il bello più che il nuovo in definitiva.



La globalizzazione sta influenzando sempre più i nostri stili di vita e naturalmente anche il mangiare; se però assorbiamo le diverse influenze senza criterio questo potrebbe essere dannoso, per la nostra identità, per la nostra cultura; se invece riusciamo ad integrare, l'innovazione potrebbe essere realmente costruttiva, specie nel caso della cucina italiana dove la tradizione è globalmente, appunto, riconosciuta come paradigma internazionale.

Oggi, sono sicuro, questo non è semplicissimo, il mercato e la regola del prezzo e del profitto spingono gli OGM su ogni tavola; frutta perfetta apparentemente immutabile ai condizionamenti esterni, alle condizioni climatiche; ma, appunto, solo in apparenza.



Qui non si tratta di dire sì o dire no alla tecnologia; la questione reale è dare i limiti alla tecnologia medesima: se devo ingegnerizzare la cipolla che non fa lacrimare dico no agli OGM ma se fanno crescere il grano nel deserto e magari possono realmente contribuire alla lotta contro la fame nel mondo, ben vengano.

Un discorso analogo vale per le tecniche di preparazione, dove inoltre va considerato lo studio come base dell'applicazione; alla fine sono il buon senso e la logica a dover ispirare ogni iniziativa. Almeno così credo.





Heinz Beck
VEGETARIANO
2005, *Bibliotheca Culinaria*

Pochi chef hanno prestato la loro attenzione alla verdura. Maggiormente attratti dalle possibilità di ingredienti più nobili, tendono a relegare le delizie dell'orto ad un semplice ruolo di comparse. La tendenza attuale per il cibo impiattato ha ulteriormente confinato gli ortaggi in secondo piano. Il contorno di una volta è oggi una guarnizione, chic ma decisamente minimalista. In modo alquanto paradossale, la generazione più ossessionata dall'igiene salustica e dall'aspetto fisico ha bandito i suoi migliori alleati.

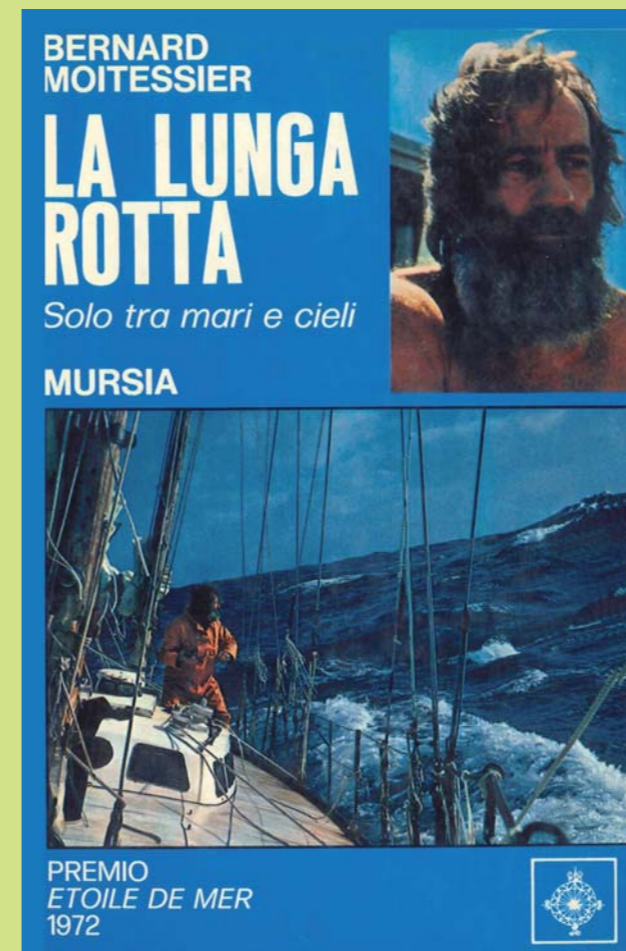
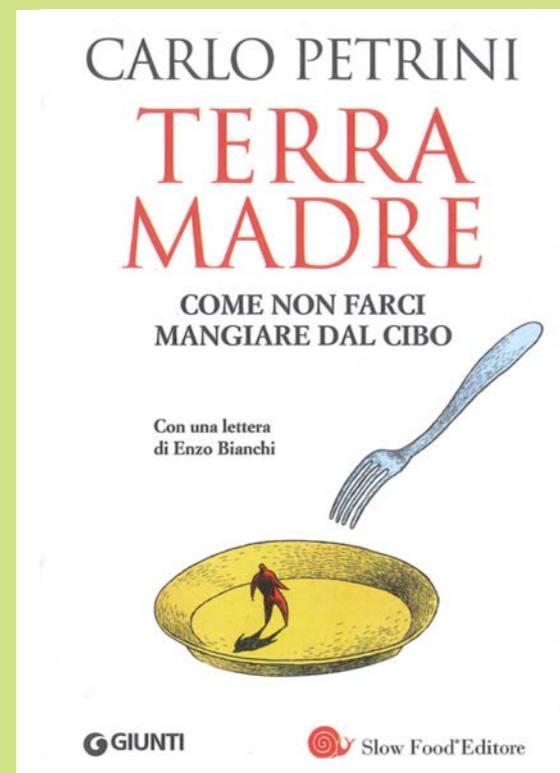
Sempre proiettato in avanti, Heinz Beck ha deciso di riportare le verdure al centro della tavola. Con la sua proverbiale attenzione ai dettagli e la sua straordinaria sensibilità agli accostamenti di sapori, colori e consistenze, in questo libro Beck propone 28 ricette che trasformano il concetto della cucina vegetariana. Il verde e croccante sedano diventa un'elegante granita, la terrestre zucca un etereo soufflé, la negletta barbabietola un colorito cannellone. E tutte queste metamorfosi sono realizzate non con prodotti esotici di importazione ma con ortaggi che tutti conosciamo e troviamo dal nostro abituale ortolano.

Una ricetta memorabile ci coinvolge non solo a livello gastronomico, ma anche a livello emozionale: in queste pagine Beck si rivela un maestro in questo duplice effetto. Egli ci ha proposto intriganti soluzioni per ogni cosa, dagli asparagi alle zucchine, eseguite con tale stile che rimaniamo ammirati del suo talento.

Carlo Petrini
TERRA MADRE
Come non farci mangiare dal cibo
2009, *Slow Food Editore*; 2009, *Giunti Editore*

Nel sistema agro-alimentare industriale che domina il Pianeta, il cibo è diventato una merce come tutte le altre, il cui prezzo è stabilito da regole di mercato disumane, senza badare alla qualità e senza rispettare chi lo produce. In questo mondo di valori capovolti, è il cibo che ci mangia: un cibo omologato, seriale, globale e poco naturale che inquina la Terra, dal campo al nostro stomaco, che causa gravissimi danni all'ambiente e alla Natura, dalle campagne fino alle odierne megalopoli.

Per non essere più mangiati dal cibo, Carlo Petrini propone con Terra Madre un'alleanza tra chi produce il cibo e chi poi lo mette in pancia; tra tutti coloro che nel mondo riconoscono il grande valore politico, economico e culturale del cibo. Terra Madre si batte per un rapporto vitale tra la Terra e gli esseri che la abitano: è un nuovo soggetto politico, interconnesso e attivo ovunque, per contrastare lo strapotere dell'agrobusiness internazionale. Le comunità del cibo possono riequilibrare il rapporto tra l'uomo e la Terra, trasformare l'atto del consumo in una scelta innovatrice, grazie alla quale il consumatore, diventato co-produttore, si prodiga per un sistema in cui ogni comunità locale ha diritto alla propria sovranità alimentare.



Bernard Moitessier
LA LUNGA ROTTA
Solo tra mari e cieli
Mursia, 1972

Perché Moitessier, quando era già praticamente il vincitore dei premi posti in palio per il primo giro del mondo a vela senza scalo in solitario, preferì rinunciarvi e, invece di approdare in Inghilterra, proseguì per conto proprio, compiendo un altro mezzo giro del globo e andando all'atterraggio di Tahiti? Tutti ricorderanno lo scalpore e la curiosità suscitati dalla sua decisione. Moitessier, in questo che è il più meditato, sofferto e straordinario dei suoi libri, racconta quel viaggio: in che modo e perché lo intraprese, e dove lo ha condotto la sua "lunga rotta". Si è trattato, infatti, di un viaggio di scoperta, oltreché di una memorabile impresa velica: un viaggio che ha rivelato solo per gradi, al navigante stesso, la sua vera natura. La "lunga rotta" non è solo sulla carta nautica, non si svolge solo nella realtà del mare, del vento e del cielo, ma anche e forse soprattutto nell'intimo di Moitessier, e si traduce alla fine, in un abbandono del mondo occidentale, in un ritorno alle fonti dell'Oriente. Ed il momento di più intensa emozione è forse in una breve nota, due righe a piè di pagina, verso la fine del libro. Storia di mare, storia di un uomo: una lettura affascinante.

Serventi Sabban
LA PASTA
Storia e cultura di un cibo universale
2000, *Editori Laterza*

Un libro vivace e ricchissimo che, ripercorrendo i tempi e i modi del fare pasta e del condirla in Estremo Oriente e in Occidente, offre complessi itinerari culturali e gastronomici. (Tullio Gregory)

Un'opera importante che collega la storia dell'alimentazione con la genetica, la botanica, la storia dell'agricoltura e la letteratura e indaga in trattati di geografi e in diari di grandi viaggiatori. (Titti Marrone)

Una storia complessa che ha origini incerte e misteriose, come le sorgenti di certi fiumi. Per questo gli autori sono costretti a indossare l'abito di Indiana Jones, dell'esploratore, per iniziare un percorso storico che vede coinvolti l'agricoltura, l'economia, il gusto, l'industria e, in ugual misura, la poesia e il costume. (Folco Portinari)

