



## Al supermercato col nutrizionista e il gusto delle cose

### 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 nazionale popolare Ã¨ voluto) dall'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 dell'apparato respiratorio) sono causate da quello che si mangia e si beve.*

*L'articolo qui di seguito affronta con leggerezza questo tema, guardando un'ovvero un viaggio all'interno di un supermercato da un'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 d'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.

Ssssss! 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 d'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 quant'altro!

Certo che, se va di questo passo climaticamente parlando! 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 necessità ed urgenza. Rido. Come i **decreti legge**! E ho anche l'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 *polentonia* – conosco poco.

Al banco dei formaggi qualche frizione, giacché il Dottor Nutrizionista raccomanda formaggi freschi. Io, aspirante *affineur*, stagiono nella cantina sotterranea della *casantica* formaggi, formaggelle e robiole. Faccia a cucchiaino. Per colazione consiglia yogurt di qualità con due cucchiaini 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 granché entusiasta.

Ci casca l'occhio sul ricco scaffale di biscotti e dolci. Vietati! Carne: lo rassicuriamo, entrambi ne consumiamo poca. Ma a me piace cotta a lungo, bella grassina avete presente l'arrosto di coppa di maiale?... Qui il Dottor Nutrizionista 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. Ma sà, una volta all'anno si può anche fare!

Sul pesce cado nella sua rete. Il Dottor Nutrizionista Marco Bernardone comincia a snocciolare le ricette siciliane della nonna, che partono dal pesce azzurro (di cui suggerisce di verificare l'etichetta), ma finisce con racconti di sontuosi *cous cous* all'aragosta. Con Kaustiko, anche lui di Marsala, si rubano di bocca ricordi e sapori. Compresa l'esecuzione manuale a danno del polpo pescato per il polpo, che ho trovato davvero truci. E loro già risate.

Neppure il salmone sfugge alla sua attenzione. Ci fa notare che quello selvaggio e pescato ha venature più fitte e di colore omogeneo. Le venature più rade e bianchicce denotano invece alimentazione da allevamento. Sulla pasta attenzione all'importanza di scegliere quella a lenta essiccazione e bassa temperatura: non genericamente a lenta lavorazione che è un termine ambiguo. L'essiccazione lenta e a bassa temperatura, diversamente da quella forzata e industriale ad alte temperature per tempi brevi, evita perdita di qualità nutrizionale.

Non solo. Mantiene anche la pasta più sana ed evita la formazione di composti nocivi, come la fufosina, che rendono meno digeribile il baluardo della nostra tradizione culinaria. Quella lavorata nella maniera corretta, difatti, prende un aspetto più ruvido, più giallo paglierino e un pochino opaco al confronto con il giallo lucido acceso di quelle ad essiccazione industriale, benché di marchi blasonati. Reparto vini del tutto ignorato, ma è 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 l'*Harakiri* gastronomico, per citare un brano di Kaustiko: "Il cavallo di Torino. Il percorso quasi finito, ma Marco sparisce: torna trionfante con una tavoletta di cioccolato fondente all'80% di cacao e me la porge. Questa è di ottima qualità. Ha il sapore di una consolatoria pacca sulla spalla. Il gusto è cultura e memoria. Alla fine questo

È 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 nel film "Il Gusto delle Cose", magico film di luci, profumi e sapori. In fondo è sempre una questione d'amore.

**Claudio Zucchellini**

**CATEGORY**

- 1. blog
- 2. In evidenza

**POST TAG**

- 1. blog

**Categoria**

- 1. blog
- 2. In evidenza

**Tag**

- 1. blog

**Data di creazione**

02/06/2024

**Autore**

zucchellini

default watermark