



Slow-Food

# l'arcigoloso



Slow-Food

Supplemento settimanale di informazioni per i buongustai a cura di Arcigola

Via della Mendicizia Istruita, 14 - 12042 BRA (CN) - Tel. 0172/426207-421293

## NOTIZIE ARCIGOLA



● **VINI D'ITALIA** Giovedì 16 novembre alle ore 17 verrà presentata la Guida «Vini d'Italia 1990» edita dal Gambero Rosso. Il nuovo «Ciro d'Italia» in 3.500 tappi sarà illustrato dai curatori, Carlo Petri e Daniele Cerinili, presso la Sala Grechetto, via Francesco Sforza, 7 Milano.

● **VENEZIA** Grande interesse attorno alle iniziative sulla cucina ebraica veneziana. Dopo le conferenze del 2 e 9 novembre, il 16 novembre il tema trattato sarà: «La cucina delle feste d'Israele» a cura di Laura Voghera, con inizio alle ore

17.45 presso la Sala Montefiore - Ghetto Vecchio Canareggio 1189.

● **PADOVA** Venerdì 10 novembre è stato inaugurato il «Mezzocorno», circolo di gastronomia conviviale, ristorante Slow Food, eno/grappoteca e prossima sede della Condotta Padovana di Arcigola, con sede in via Rolando da Piazzola 375 - tel. 8755039. Il circolo, riservato ai soci Arci, promuoverà lo sviluppo del movimento Slow Food, incontri letterari/musicali/papillari e corsi di enogastronomia qualificati.

## USI E CONSUMI

### Il vademecum del fastfooder

GIORGIO BERT

Linee guida per l'utente del fast food: è questo il sottotitolo di un articolo pubblicato sulla prestigiosa rivista medica *New England Journal of Medicine* a cura della Associazione Medica del Massachusetts. Si parte dalla constatazione che ogni secondo 200 americani ordinano un hamburger: si tratta di un budget da miliardi: quali le conseguenze per la salute? Dipende: non è, ovviamente, che l'hamburger sia un veleno, e nemmeno, in quanto tale, un fattore di rischio, purché esso sia soltanto una tra le infinite possibilità di alimentazione quotidiana. Il fast diventa un problema sanitario (ancorché consumato «slow»), se si trasforma nel pranzo abituale dei giorni lavorativi. Si tratta infatti di alimenti poco equilibrati rispetto a diversi fattori: grassi nei piatti tipici del fast food le calorie derivate dai grassi rappresentano il 40-58% del totale, contro il 30% raccomandato da medici e dietologi. Per di più si tratta per la maggior parte di acidi grassi saturi, cioè pericolosi per le arterie; infatti anche gli oli vegetali come quelli di semi, si saturano se riscaldati più volte.

**Sodio:** i piatti da fast food possono contenere dosi di sodio pari a circa la metà della razione giornaliera consigliata. Molti ritengono che il sodio possa facilitare la comparsa di ipertensione.

**Fibre:** sono pochissime nei tipici fast: si consiglia quindi di accompagnarli sempre con insalate vegetali.

**Calcio:** molto scarso, il che predispone all'osteoporosi; opportuno bere latte scremato con l'hamburger.

**Proteine:** troppo: un tipico piatto fast può contenere fino al 100% del fabbisogno quotidiano; l'eccesso di proteine predispone ad osteoporosi e,

forse, a danno renale.

**Vitamine e altri fattori:** scarse, soprattutto la A e la C, l'acido folico e l'acido pantotmico; sono carenti inoltre il ferro, il rame, il calcio e il magnesio.

Va infine sottolineato che l'apporto energetico può essere talora eccessivo e in altri casi scarso; il senso di sazietà non è ovviamente correlato al fabbisogno reale.

Il problema in una dieta di questo tipo, che si presenta come un pasto completo, è pertanto costituito principalmente dallo squilibrio tra le diverse componenti; squilibrio che dovrebbe essere chiaramente noto al consumatore, così da permettere gli adattamenti opportuni, usando ad esempio le insalate (quasi tutti i fast hanno oggi un salad bar) al posto delle patate fritte, latte scremato anziché coca cola, e così via.

È comunque evidente che il classico piatto fast non è alternativo al tradizionale piatto unico della nostra cucina, frutto di secoli di esperienze sia pure empiriche, e generalmente alquanto equilibrato, almeno nelle versioni originali: non eccessivamente «interprete» da cuochi fantasiosi o esterrefatti. Non è facile ottenere un piatto equilibrato sotto il profilo nutritivo con una cucina veloce e semplificata: lo «slow» come fattore di salute non si riferisce quindi soltanto al consumatore ma anche al cuoco. In ambedue i casi si richiedono, per star bene, tempi e ritmi biologici, varietà, capacità di scegliere ciò che è più adatto alla situazione fisica e psichica.

Non è tanto il contenuto del fast a danneggiare la salute: ma il modello culturale che esso si porta al seguito: è contro questo e non contro gli hamburger che intendiamo prendere posizione.

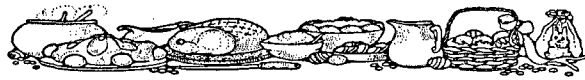
Due sono le tradizionali metodologie di lavoro che si incontrano nella ristorazione: la cucina casalinga e quella del grande ristorante. È vero che le grandi catene di fast-food rappresentano nuovi modelli di ristorazione, ma almeno sinora - non è ad esse che si rivolge la clientela dei buongustai.

Non bisogna nemmeno confondere la cucina casalinga con la cucina domestica propriamente detta: la cucina casalinga è quella che adotta (e spesso migliora) i procedimenti e le mansioni lavorative tipiche della cucina domestica per proporle al pubblico della trattoria. La cucina casalinga è anche la custode della memoria dei sapori, è quella che rende accessibile alla clientela la ricetta rustica. È, nella maggior parte dei casi, una cucina schiettamente stanziale, che mai sopporta di essere trapiantata dal suo luogo d'origine.

Sino all'avvento della nuova cucina, il ristorante di prestigio (quasi sempre confinato nei grandi alberghi) è stato un genere d'importazione, ricalcato fedelmente sul modello della «cucina internazionale» di derivazione francese.

È vero che, nelle sue fasi iniziali, anche la nuova cucina italiana ha assunto quella francese come modello d'emulazione. Quando si sostiene che la nuova cucina è sorta e sepolta, ci si riferisce proprio a quel periodo; contraddistinto dalla difficoltà di esprimere differenze specifiche tra le varie realtà regionali: l'accoppiamento delle distanze e il potenziamento della macchina distributiva facendo sì che i foies gras, i salmoni, gli agnelli pré-salé e i piccioni di Bresse si ritrovassero puntualmente in ogni ristorante alla moda.

La fase successiva, quella attuale, ne rappresenta l'indispensabile evoluzione: la cucina creativa non rinnega l'ap-



## Nuova cucina gusti antichi con fantasia

EUGENIO MEDAGLIANI

provigionamento e della cura della presentazione, ciò che differenzia l'alta cucina casalinga è proprio la pianificazione del lavoro.

La nuova cucina è stata concepita in funzione della brigata di un grande ristorante. Le cotture separate e simultanee, le preparazioni effettuate rigorosamente al momento, l'esasperazione della freschezza e la precisione cronometrica dei tempi di cottura hanno senso solo se il locale ha a disposizione la manodopera e l'organizzazione necessarie. Contrabbandare per alta cucina quella effettuata dal ristorante dotato di una brigata familiare è perciò una contraddizione in termini: qui la cucina resta per forza di cose casalinga, al di là degli accostamenti ad effetto e delle pre-

sentazioni azzimate.

Resta da chiarire l'equivoco da cui questo articolo ha preso le mosse. La «nuova cucina» è stata davvero una moda effimera che non interessa più ad alcuno? È singolare che da cinque o sei anni a questa parte si senta cantilenare periodicamente lo stesso *de profundis*. A prescindere da quell'aggettivo che, dopo più di un decennio di utilizzazione, suona ormai terribilmente antiquato, i principi su cui si fonda la «nuova» cucina non sembrano patire sintomi d'invecchiamento. Proviamo ad elencarli:

— rispettare il sapore originario degli alimenti e adottare le tecniche più appropriate per metterlo in risalto;

— cercare l'approvvigionamento qualitativamente migliore e rispettarne la fe-

schizza:

— effettuare le cotture al momento, nei modi e nei tempi giusti;

— costruire il menu in base alla disponibilità di mercato;

— sfruttare la fantasia e l'improvvisazione entro i limiti del buon gusto, senza scendere nel barocchismo e nell'eccentricità;

— astenersi dal servire porzioni pantagrueliche, comporre solo ricette equilibrate dal punto di vista nutrizionale, riducendo l'apporto delle materie grasse;

— allestire presentazioni eleganti e piacevoli senza indulgere in preziosismi che possano compromettere la qualità e la freschezza del cibo.

Ad un esame critico, nessuno di questi punti potrebbe essere ragionevolmente messo in discussione da un ristorante di classe.

D'altro canto, bisogna decidersi. Il grande ristorante, per ovvie ragioni, ha necessità di distinguersi dalla trattoria rustica e deve di conseguenza esprimere uno stile caratterizzante.

Ebbene, al riguardo sono oggi disponibili soltanto due modelli: quello trionfo e superpassato dell'alta cucina internazionale, inscenato ancora nei ristoranti da crociera e nei ristoranti vecchia maniera, e quello praticato dalla stragrande maggioranza dei ristoranti di classe, erede diretto e riconosciuto della *nouvelle cuisine* degli anni Settanta.

Se anche in Italia l'alta ristorazione ha motivo di esistere, non può dunque che rivolgersi ad una di queste scuole, tenendo conto che, mentre la prima è tradizionalmente impermeabile alle «contaminazioni» locali, la seconda sembra concepita apposta per accogliere e valorizzare, come stanno a testimoniare le esperienze dei nostri migliori ristoranti.

## NON SONO D'ACCORDO

### Premi alla stampa anche a sorteggio



CORRADO TREVISANI

In questi giorni è arrivato in redazione un invito di Giorgio Guagliumi, addetto stampa dell'Enoteca Italiana di Siena per un'interessante iniziativa realizzata con l'Associazione Le Donne del Vino. L'iniziativa consisteva in un ciclo settimanale di incontri dal 6 all'11 novembre, in cui regione per regione i rappresentanti di questa vivace associazione raccontavano le loro esperienze.

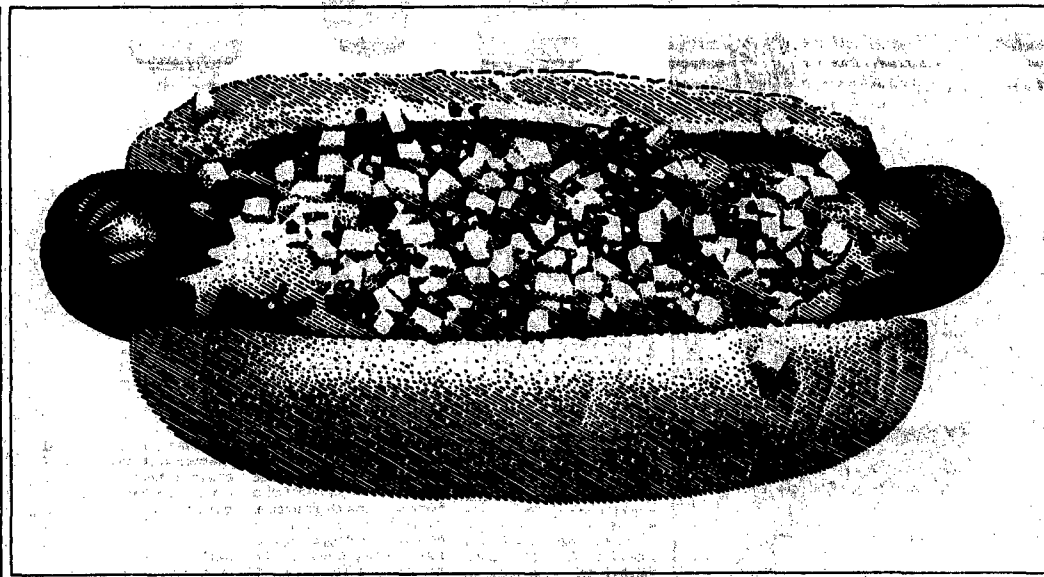
La manifestazione è stata sicuramente interessante e utile, l'unica nota stridente è stata un'avvertenza a piè pagina delle schede di partecipazione, che recitava così: «Gli articoli sulla manifestazione dovranno essere inviati all'Ufficio stampa della Enoteca, verranno regolarmente catalogati e distinti con un numero che verrà comunicato e per sorteggio parteciperanno ai seguenti premi: 1) 15 giorni di ospitalità in una villa del Chianti; 2) 100 bottiglie Doc e Dogg al giornalista e 100 ai colleghi del giornale; 3) 50 bottiglie Doc e Dogg al giornalista e 50 ai colleghi del giornale; 4) un servizio di bicchieri di cristallo; 5) una scatola di pasta assortita».

Questo meccanismo co-

stituisce evidentemente un passo avanti rispetto alla consegna della scarpa destra (o dello scil) con promissione della sinistra a pubblicazione avvenuta e introduce un divertente elemento di rischio: scrivi un articolo e forse non vinci nulla; inoltre coinvolge simpaticamente tutto il giornale, anche il cronista di nera avrà la sua bottiglia, e perfino qualche tipografo, fortunato parteciperà all'eventuale vincita.

Al di là della comica ingenuità di questa iniziativa, mi sembra che questo sia un utile tentativo. esempio, evidente nella sua grossolanità, di come spesso energie che andrebbero utilizzate meglio per rendere più interessanti ed utili gli appuntamenti di approfondimento culturale sul vino vengono dirottate nella ricerca di scorciatoie per arrivare ai mezzi di comunicazione, con l'evidente convincimento che la cosa importante non è l'iniziativa e il suo contenuto ma il fatto che se ne parli sulla stampa.

Ovviamente questo articolo verrà inviato all'Ufficio stampa ed all'eventuale vincita verrà a sua volta risorteggiata fra tutti gli associati ad Arcigola.



## UOMINI E CIBI

### Purché sia norvegese

PAOLA QHO

È stagione: torna la voglia di cibi saporiti, di brasati, di lessi, di umidi e guazzetti. Il pesce salato o seccato si presta benissimo a queste preparazioni: del resto è nato dall'esigenza di conservare il pescato per le stagioni meno propizie. Maestri di quest'arte, si sa, furono i popoli del Nord, seguiti, alla fine del '500, dai Portoghesi che, scoperto il banco di Terranova diedero inizio ad una rudimentale ma efficacissima «industria conserviera», destinata a sfamare un'Europa provata dalle carestie, dalla peste, dalla crisi produttiva. Il merluzzo, nelle sue due versioni: salato (baccalà) ed essiccato (stoccafisso) entrò nell'alimentazione «povera» delle tavole europee, favorito an-

che dal clima della Contro-riforma che prescriveva un bel numero di giorni di vigilia e di «magra». Le Havre e Genova furono i due porti che si spartirono il monopolio del merluzzo atlantico e, attraverso il probabile canale dei commercianti genovesi e dei mercanti olandesi, che commerciavano soprattutto il pesce secco norvegese, questo cibo entrò anche nella cucina continentale, diventandone una componente tipica (pensiamo al Veneto).

Lo «stocco» caratterizza più specificamente la cucina dei Genovesi, i quali, nel secolo scorso fatti due conti con il rapporto qualità-prezzo, al merluzzo di Terranova, sempre più scadente,

preferirono quello più pregiato del Mare del Nord; e lo pretessero del migliore, la qualità «ragno»; nome che deriva, per curiosa deformazione dialettale, da «Ragnar», la ditta norvegese più nota e qualificata. Il «ragno» ha polpa bianca, soda, con riflessi azzurro-argentei; le sue scaglie, anche dopo lunga cottura, mantengono compattezza e insieme morbidezza. Ancora Norvegia anche per il baccalà (il migliore è della qualità «Cod»; pregiato, e più caro, il filettone spesso, bianchissimo e morbido nella polpa), nonostante sul mercato arrivino altri tipi, come il Faroese, il Brosme, il Thaiandese, più scuri e più duri al tatto. Occorrerà accertarsi dal rivenditore di che

qualità si tratta, anche perché il prezzo cambia: il norvegese «Cod», ad esempio, va al consumatore a circa 1.500-1.600 lire al chilo, mentre i tipi meno pregiati costano anche la metà.

Salumieri e formaggiai hanno tradizionalmente venduto il pesce conservato: in molti di questi esercizi ci sono ancora vasche e bacinelle per l'ammollo. Così a Genova, e in generale in Liguria, dove sopravvivono botteghe specializzate: in via Macelli di Soziglia, al 20-22 rosso, c'è la Bottega dello Stoccafisso, di Lorenzo Valle; una bottega omonima è a Sampierdarena, in via d'Aste 94 rosso, entrambe raccomandabili per la qualità. A Nervi, in via Oderdan al 241, Gino Sessarego,

detto «il bestia», incarta burbero stoccafisso e baccalà nella sua tipicissima bottega: spartani banchi di marmo e nulla più.

Gli usi in cucina? Tanti e tutti appetitosissimi. Il baccalà in Liguria è fritto con le cipolle oppure in pastella, a mo' di frittelle. Così preparato si trova nelle friggitorie, insieme ad altri «friscu»: di bianchetti e di verdure. Lo stoccafisso va bollito, ma soprattutto cotto in umido o al forno con le patate, che hanno preso il posto dei «bacilli», le piccole fave greche seche e spezzettate. La cottura, rispettando le tradizioni, andrebbe rigorosamente «in bianco». Un filo di pomodoro, ma poco, comunque non guasta.

## AL SAPOR DI VINO

### Villa Margon l'amor di Mauro

SILVIO TREVISANI

Il design della bottiglia è tedesco, l'etichetta è di raffinata scuola italiana ed il vino è buono. Siamo parlando di Villa Margon, «vino da tavola atesino» imbottigliato dai fratelli Lunelli di Trento. Si fregano i tre dello spumante italiano ne hanno inventata un'altra: dopo il Ferrari, l'acqua minerale Sargiva e la grappa Segnana si buttano sul mercato del vino e lo fanno secondo tradizione. Ovviamente si parte dal bianco e ovviamente con uno chardonnay: vendemmiato 1987, un anno in recipienti di acciaio, un anno in bottiglia.

«Non vorrei sbagliare - ci informa Mauro Lunelli, l'inventore della Villa Margon - ma io non conosco un bianco italiano di 2 anni e non barricato. Sono cinque primavera che lo assaggio, che lo bevo con gli amici, che ci credo. E devo dire che finora i giudizi raccolti mi confortano e mi rendono felice «Mauro Lunelli è proprio raggiano e della sua creatura parla con amore: «Io sono un esperto di cuvee, ho vent'anni di esperienza sulle spalle e il Villa Margon è una cu-

vée. A prevalente base di uve chardonnay, esattamente l'80%. Il resto sono uve trentine bianche di montagna: di collina alta, sopra i 500 metri, dal sapore rustico, succoso».

Ad assaggiarlo si direbbe proprio di sì. Non è aromatico, il profumo è perfetto, ed al palato lascia nostalgia. «È un vino con le palle quarche - prosegue Mauro - perché è stabilissimo, prova a lasciarlo un paio di giorni in un bicchiere e vedrai che mantiene compostità e non si ossida. Io lo avrei messo sul mercato il prossimo anno. E sul mercato sono state piazzate 65 mila bottiglie, praticamente tutta la produzione, e grazie all'opera del direttore commerciale Giancarlo Aneri ed enoteche hanno comperato senza assaggio. L'unico difetto è il prezzo per berlo dovremo sborsare quasi diciottomila lire. Aneri e i fratelli Lunelli sostengono che il futuro del vino di qualità è quello, che è il suo valore commerciale, ma noi restiamo della nostra idea: 18 mila lire per una bottiglia di vino, sia pur stupendo come il Villa Margon ci sembrano troppe.