

### Apertura convegno SINDROME METABOLICA FIERA DI PADOVA

" La salute in cucina : falsi miti e pregiudizi " ;[due di dicembre alle ore 15](#)  
sottotitolo - Una ristorazione sana e di qualità : quello che devi sapere.

A cura di: dr. Paolo Callegari medico omeopata; chef Alberto Fol executive chef ristorante La Cucina Westin Regina (Venezia) che farà uno "show cooking" in diretta.  
con la collaborazione di Romolo Cacciatori enogastronomo.

Nessun essere umano indifferente al cibo è degno di fiducia; parola di Manuel Vasquez Montalban, scrittore e gastronomo orgogliosamente Catalano. E Virginia Wolf sosteneva che non si può pensare bene ne amare bene, se non si è pranzato bene. Il cibo a detta di molti è l'unica cosa che può darti 5-6 attimi di felicità ogni giorno per tutta la vita. Nessuno può pensare che il cibo sia solo fonte di nutrimento ; ma tenendo presente che tutti e tre siamo anche buoni gourmet ci è d'obbligo che i piatti non siano privi di gusto e di creatività anche se assolvono i principi salutistici alla base di questo incontro. Il cibo è tradizione, amicizia, festa incontro rituale , convivialità, scambio e sensualità ; aggiungeva anche sant'Agostino che era impossibile negare il collegamento fra il soddisfacimento dei bisogni fisici ed il piacere legato al cibo. Se poi un filosofo come Levi-Strauss arrivava ad asserire che la cottura dei cibi col fuoco è l'invenzione che ha reso umani gli umani, possiamo porci qualche dubbio sulla offerta continua o spropositata di cibo crudo invalso nell'ultimo periodo- Ora per difenderci dal crudo di pesce dobbiamo prima Abbatterlo e poi consumarlo...Nessun commento..

Il cinema ha osannato ed innalzato peana alle abbuffate delle cucine di Babette( vedi Careme ;caille in sarcofage - vaul-au.vent) ma anche al valore ed alla semplicità del piatto, ricordiamoci di Miseria e nobiltà del grande Eduardo D.F .In cui la semplice pasta è un momento di piacere, di realizzazione e di rivalsa anche se non inquadrata un momento di particolare dignità. L'assalto di Sordi nell'Americano a Roma ad un piatto semplice come gli spaghetti al pomodoro è denso di significati, prima di tutto la semplicità dell'offerta della cucina(salute) che può creare momenti di grande appagamento ma anche di ribellione verso assurde mode esterofile che andavano e vanno contro la storia e la tradizione.. Mangiare bene può influire decisamente sul nostro umore e non solo sulla salute- Ma non è solo con il caviale il tartufo gli intingoli e le succulenze piene di unto e grassi, oppure le spezie rare, che si crea la bontà del piatto ma soprattutto con la creatività, la bontà e genuinità delle materie prima-

## Romolo Cacciatori

---

Per il bere abbiamo anche un supporto di molti grandi personaggi; Charles Baudelaire invitava a diffidare delle persone che non amano il vino( chi beve sola acqua ha un segreto da nascondere) io ho un amico che il vino non lo beve ma ha scambiato acqua con Wiskey ed è per questo che continuiamo a frequentarci .

Non per finire ma per continuare, cito Oscar Wilde: ho gusti semplicissimi voglio solo il meglio. Dove il meglio non era solo la raffinatezza ma anche la genuinità. Dopo tutte queste citazioni pensate che il nostro sia un incontro in cui privazioni ed astinenze siano in prima fila sicuramente no, e chiamo la storia a darmi una mano;

Fin dai tempi dei romani la cucina cominciò a crearsi uno spazio sempre più importante con mangiate memorabili e scrittori che immortalano le loro ricette tipo Apicio ; i Greci si nutrivano più che creare un momento del mangiare ; verdura formaggi olive ed animali e pesci normalmente cucinati al fuoco senza tanti condimenti- Oppure selvaggina cotta allo spiedo. Il sale sicuramente serviva a condire ed a conservare. Era prezioso e se ne consumava poco, Olio d'Oliva per chi se lo poteva permettere. Le spezie arrivarono nel Medioevo per coprire gli odori ed insaporire. L'igiene non era sicuramente molto ricercata e perseguita e solo verso la fine del 700 con Careme furono dettati i primi principi della conservazione sana dei cibi ( almeno cotti e crudi in posti diversi) poi Escoffier proseguì nell'opera assieme a Pellegrino Artusi. Pellegrino A. lo fece per le famiglie per primo- A quei tempi non si moriva per trigliceridi o colesterolo alto, anche nelle classi più deboli, ma per altre ragioni. Qualche gatta per eccesso di carne i ricchi e i nobili se la beccavano. Il pesce, ora considerato a ragione molto salutare, ebbe un avvio difficile, ci volle il baccalà/ stoccafisso portato dal Querini attorno al 1432 per coinvolgere la popolazione distante da mare nel consumo. Era facile da portare e da conservare e poi costava poco. La chiesa con il concilio di Trento 1521 dette una spinta e ordinò il suo consumo al venerdì e fu un momento salutista. Ora molte offerte nei ristoranti, ma attenti alle salse in accompagnamento e provenienza-

Spaziando nella cucina medioevale ancora che è quella che ha dato l'impronta nei secoli seguenti, ci possiamo accorgere che tranne qualche esagerazione dei nobili per ostentare ricchezza, che la cucina dell'epoca era fondamentalmente senza grassi un poco dolce e piena di spezie. Una antesignana di una cucina Salutistica inquadrata come tale- Provare a rifare le ricette del Maestro Martino è veramente una goduria di gusti e sapori.

Il problema semmai era dato dalle quantità enormi che la classe abbiente offriva agli ospiti ed a se stessi.

Ma tutto era sicuramente ad un livello di freschezza e di genuinità elevato. Allevamenti intensivi non esistevano ma esistevano solo animali che vivevano allo stato brado compreso i manzi ed i maiali. La grandezza dei boschi e la quantità di Querce e di Ghiande uno dei mangimi preferiti dei Maiali, dava la misura della quantità di suini allevabili naturalmente. Ma lentamente si cominciò a creare l'acquacultura e allevamenti in gabbia ed in recinti, conigli, pollame allevato in batterie- oltre alle stalle i buoi- Con tempi di crescita precisi e scanditi Tutti potevano mangiare il pollo ogni giorno. Pesci ogni giorno. E tutti con lo stesso peso-

Negli anni ottanta-novanta si cominciò a reagire sia perché qualche manifestazione esteriore data dal consumo di polli con estrogeni stava creando allergie e gonfiamenti ma soprattutto ci si accorse che i gusti ed i sapori stavano cambiando e si cominciava a rendersi conto di quello che era perso. E la reazione fu piuttosto decisa; ci si accorse che il coniglio in gabbia che doveva prendere medicinali per non ammalarsi presentava sapori nella sua carne poco edificanti; adesso qualche giretto il coniglio lo fa; il pollame allevato in spazi ristretti oltre a sfaldarsi nel momento della cottura richiama sapori tipo quello della rana ma non di una volta ma di quelle di adesso. Il tutto in funzione del mangime artificiale che viene propinato. Farina di pesce o intrugli vari. Senza parlare dei pesci tutti cresciuti per costituire una porzione alla data precisa- Il problema è che ormai le nuove generazioni hanno anche un rifiuto per carni solide di animali con tempi di cottura di una certa durata, dato che per molti la vera qualità è quella dell'animale che si cucina presto ed è morbido e tenero. Il gusto? poi ci metteremo il Ketch-up e la maionese. Non parliamo della stagionalità delle verdura che crea momenti imbarazzanti dato che in ogni momento possiamo degustare prodotti che non possono presentare gusti tradizionale data la forzatura della loro crescita e la provenienza ( ora pomodoro melanzane da Spagna Egitto Tunisia) quindi assolutamente privi di gusto. O del loro gusto naturale.

Un detto popolare meno altisonante di quelli citati dianzi recita: non comprare al mercato niente di più di quello che avrebbe comprato tua nonna , parlo di me-

Anche la congelazione ormai toccasana di tutto, sicuramente importante, è abusata o usata non correttamente non tanto per la salute ( ormai i controlli ci sono) ma per le modifiche delle caratteristiche organolettiche e sensoriali.

Così possiamo assaporare con maggior piacere un prodotto che ha subito una surgelazione rapida con un abbattitore professionale invece che con un congelatore che impiega 24 ore a surgelare il cuore del prodotto a 18 gradi- Visivamente possiamo accorgerci che il prodotto risulta sfaldato, modificato e sgranato ma poi

## Romolo Cacciatori

---

arriva il gusto ed il sapore a convincerci che stiamo usando un prodotto estremamente modificato- Provate a fare confronti diretti-

Allora per la nostra salute ma anche per appagare i nostri gusti rispettiamo la nostra storia enogastronomica dove ben si sapeva godere delle delizie del cibo e non avevano bisogno di difendersi come dobbiamo fare noi e come ci insegnerà il nostro amico dr Callegari medico omeopata nutrizionista- Mentre poi Alberto importante Chef di un importante Ristorante Veneziano, ci farà vedere dal vivo come realizzare una ricetta che ci difende dal mangiare poco accorto ma che conserva le qualità intrinseche alimentari e gastronomiche.

Per quanto riguarda l'abbinamento con il vino.

La ricetta presenta pesce sgombro di una certa grassezza poi verdure olio e sesamo e curry, quindi prodotti speziati, ma non pomodoro ed intingoli untuosi e grassi pertanto il vino potrebbe essere sulla carta un vino strutturato aromatico che ben si accosta con lo speziato- Quindi un Sauvignon Friulano o di Lison, o un Muller Alto Adige-Oppure un Soave di provenienza Veronese da terreni Vulcanici magari con un poco di vendemmia tardiva.