

**MARCO ALBERTO DONADONI**



**Meditazioni quasi zen legate alla relazione fra un maschio single e l'habitat cucina**

Edizioni MAD



Questo libro è stato realizzato col contributo della *Società Editrice Dante Alighieri* di Roma (<http://www.societaeditricedantealighieri.it/>), a cui potete rivolgervi in caso desideriate, dopo averlo letto ed apprezzato in questo formato elettronico e gratuito, averne una copia stampata su carta vera. *Print on demand* e spedizione vi costeranno 8,5 Euro a copia.



*Ai miei figli, perché spero possano imparare a capire e godere di un semplice e naturale processo di crescita, cioè quello che si può fare in cucina anche senza essere - o pretendere di essere - il grande Escoffier.*

*Un grazie di cuore a tutte e tutti coloro che con la loro lettura e i loro commenti hanno sviluppato il tema originale di quest'opera.  
Ed in particolare a Giovanna Dossena, per la sua generosità di editor professionale volontario.*



© Edizioni MAD – Cuggiono - 2013

## ATTENZIONE!

*Qui non troverete ricette ma modelli di pensiero.*

*Apparentemente un po' zen, eppure frutto di una mente molto occidentale.*

*Modelli che l'autore non ha nessuna pretesa debbano essere per forza condivisi dal lettore.*

*Il senso di questo manualetto vuole essere solo quello di diffondere un'idea latente, forse non ancora razionalizzata abbastanza: essere single può avere connotazioni piuttosto soddisfacenti, se si prende la cosa dal verso giusto*

*In generale, come magari avrete già notato anche nel sottotitolo, queste righe sono scritte e dedicate soprattutto a single di genere maschile. Ciò non vuole escludere dalla lettura altri generi dell'umanità, anche se probabilmente alcune affermazioni ivi contenute potrebbero risultare geneticamente un po' assurde a molte signore, probabilmente condizionate da una storia millenaria di lavori domestici.*

*Del tipo: stare in cucina due ore a fare roba da mangiare è un piacere e non un dovere...*

## Sommario

Una storia come tante

Approccio filosofico

Una vecchia passione: il modellismo

Uomini e donne

E' per me

Time & Timer

Tecnologia e stampa

Il super

L'alternativa

Il freezer

La rielaborazione

Pane ed altri primari

Stimoli culturali alieni

Pentolame (Tajine y compris)

Professional activities

Creatività diffusiva: quello che non...

Ricette e Fatrasies

Bibliografia varia

### ***Piccolo glossario introduttivo***

***Cucina*** – ambiente domestico fondamentale, nella fattispecie identificato come locale o spazio all'interno del quale meditare al fine di trasformare alcuni elementi, di per sé già commestibili, in entità complesse, non necessariamente a loro volta commestibili, ma comunque destinate a soddisfare l'operatore in funzione dell'azione di per sé.

***Filosofia*** – letteralmente amore per il sapere, nella fattispecie modello di pensiero legato all'amore del sapere stare in cucina, anche indipendentemente dal risultato ottenuto.

***Ingredienti*** – componenti di base o già elaborate in prima istanza, mescolando e modificano fisicamente o chimicamente le quali si ottiene un terzo elemento complesso, detto piatto o portata.

***Single*** – individuo che vive da solo sia per scelta originaria che a seguito di separazione, anch'essa suddivisibile in scelta o subita.

***SDSS*** – Acronimo per Single Di Secondo Stadio, colui che ha visto la luce ed ha capito che cucinare è attività filosofica prima – molto prima - che manuale.

***Soddisfazione*** – risultato finale del lavoro, non necessariamente legato al gusto né a necessità di nutrizione . Contrario ad

***Insoddisfazione*** – stato di chi si trova a sedersi a tavola senza aver prodotto alcuna delle pietanze poste sulla suddetta. Legato a

***Critica*** - attività dichiarata o pensata da chi approccia un cibo prodotto da altri.

***Stadio*** – livello di consapevolezza di un individuo relativamente alla filosofia del cucinare.

## UNA STORIA COME TANTE

*E' sulla strada che viene disegnato il tuo destino. E anche se sembra scorrere tutta dritta e solitaria stai sicuro che in realtà è intorcinata ed incollata ad altre strade come uno spaghetti appena scolato. In quel piatto puoi leggere te stesso se hai gli occhiali giusti ed il menù adatto.*



*Jack Keruan, scrittore di cibo e vita<sup>1</sup>*

---

<sup>1</sup> L'attento lettore avrà modo di notare come *quasi* tutte le citazioni inserite in questo manuale sono frutto di illuminazione internettiana, di invenzione o di contaminazione. Tutte volute consapevolmente e realizzate a scopo artistico, come dicono gli autori dei film porno per mettere le mani avanti con la censura. In caso di irritazione da parte di eventuali autori originali, l'autore se ne scusa fin d'ora.

Autostrada MI-TO (Milano-Torino), tramonto autunnale.

Sto guidando per tornare dal mio studio milanese verso la nuova casa che ho inaugurato da poco a Cuggiono, ridente cittadina - come si suol dire - nel cuore del Parco del Ticino. Nella ridente cittadina ci sono capitato per una serie fortuita quanto fortunata di accadimenti: l'emigrazione anni prima di un fratello dalla metropoli meneghina, il seguirlo della mamma comune, una separazione che mi ha fatto tornare dalla suddetta mamma.

La ricostruita convivenza materna, oltre ad alcune importanti ricuciture emotive mi ha finora permesso di mantenere, anche nel nuovo ruolo di single, una caratteristica che la sempre succitata madre aveva definito "uomo da albergo": l'uomo cioè che tornato dal lavoro si siede ad un desco apparecchiato, gusta con moderata convinzione ciò che gli viene ammannito, critica quel giusto che permetta di modificare la salatura la prossima volta, o di gratificare il/la cuoco/a, passare a caffè, ammazzacaffè e decollare verso altri lidi.

Un uomo insomma che non percepisce come immanente né necessario il concetto di cucina come habitat lavorativo-culturale.

Esigenze varie di indipendenza e autogratificazione (in fondo ho superato le cinquanta annualità) mi portano poco dopo a recidere per la terza volta il cordone ombelicale<sup>2</sup> - con soddisfazione di entrambi i capi del cordone stesso - e a trasferirmi in un nido piccolo, dignitoso, e soprattutto svincolato da qualsiasi genere di donna.

Nel bene e nel male.

Ad esempio, parlando di cucina: le componenti di questo ambiente non mi aveva particolarmente interessato al momento di allestirla nella nuova minicasa: uno spazio con quattro fuochi diversi fra loro (di due dei quali non sentivo né capivo il bisogno), un misterioso antro sottostante dotato di arcane manopole graduate, un numero standard di mensole richiudibili e un frigorifero altrettanto standard che presumevo dedicato a bibite fresche – specialmente birre - piazzato di default sotto uno spazio freezer, ipotizzabile per contenere qualche gelato e, forse, un paio di buste di cibipronti.

---

<sup>2</sup> Prima il parto, poi il matrimonio, infine la definitiva indipendenza

Poche ed estive esperienze precedenti di autonomia gastronomica, ancora in ambito matrimoniale, mi avevano lasciato come insegnamento che un pasto maschile autogestito si componeva di:

- primo al burro crudo, possibilmente tortellini, o estratto direttamente da una delle buste *thatsamore* (peraltro niente male);
- secondo, bistecchina alla piastra – che però mi pareva poi difficile da pulire - o uova fritte che non ci stanno mai male;
- verdura, frutta e dessert anche no.

Alternativa vincente - ma anche un po' deprimente - pizzeria sotto casa con giornale o libro di fantascienza che fa tanto vacanza in città.

Il tutto in base ad una spesa che con moglie al seguito, o meglio al seguito della moglie, era di solito una delle esperienze più irritanti della settimana.

Ergo, la cucina risultava un accessorio di arredo che tutti mi dicevano inevitabile, ma che io personalmente sentivo decisamente inutile rispetto a cose come divano, televisore, letto, armadio, doccia, mobile bar.

Adesso torniamo al momento da cui siamo partiti, il tramonto sulla MI-TO: guardo la strada, guardo l'orizzonte, guardo il tramonto e mi viene fame.

Non una fame qualsiasi: fame di risotto.

Ma la mente urla: TU NON HAI MAI FATTO UN RISOTTO!

La considerazione dapprima mi attanaglia, poi mi sconvolge, per finire mi ribalta la coscienza: io, laureato, cinquantenne, padre di tre figli ormai adulti, capace di riparare motori e impianti elettrici, autore di testi e varie altre cose pubblicate in cinque diverse lingue, non sono in grado di fare un risotto...

Peggio ancora, non ho proprio idea di come fare a cucinare un risotto.

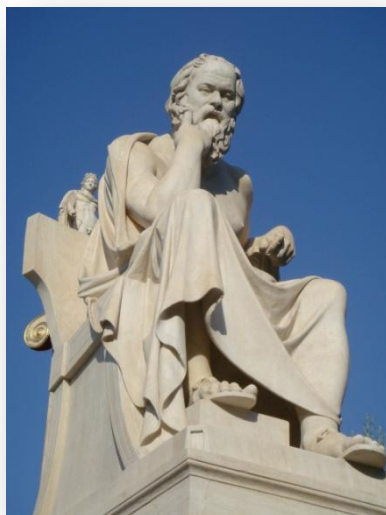
La luce si apre un varco fra le nuvole, scende sulla mia auto familiare, e mi avvolge in un turbine di motivazione: *minchia, devo imparare a fare il risotto!*

E' un questione di orgoglio maschile: e così dal bruco dell'uomo d'albergo comincia a formarsi la crisalide del single in cucina di primo stadio.



## APPROCCIO FILOSOFICO

*La pupa (più diffusamente denominata crisalide nel solo ambito dei lepidotteri) è uno stadio che si manifesta nel corso dello sviluppo post embrionale degli insetti olometaboli e che precede lo stadio di adulto. Lo stadio di pupa è talvolta confuso con quello di ninfa, in realtà proprio delle metamorfosi incomplete, tuttavia gli Autori usano spesso l'aggettivo ninfale per fare riferimento anche alla pupa.*



*Da Wikipedia*

Uno stadio intermedio dunque, in cui nelle ore successive all'illuminazione autostradale mi identifico appena arrivato a casa. Mi precipito sugli scatoloni dei libri materni che avevo ereditato con tanto di spallucce al momento della consegna, frugo affannosamente, scartabello, indago ed alla fine eccolo, il mitico, ancestrale, scarabocchiato, intriso di note e noterelle parentali: *il Talismano della felicità* di Ada Boni.

Mi sento tanto Fratel Guglielmo da Baskerville nella biblioteca de *Il nome della Rosa*, quando scopre la presenza dei testi originali aristotelici: sfoglio con cura le pagine ingiallite e un po' fragili per il tempo vissuto, scorro con trepidazione fino alla sezione risotti, ed ecco la formula agognata.

Scremo fra tante quella che a prima vista sembra più semplice (riso e piselli), analizzo le potenzialità del contenuto del frigo – cioè guardo cosa mi ritrovo, e di scatole di piselli ne ho due - cambio un paio di componenti in base a questa seconda analisi (tipo olio al posto del burro che ho finito da tempo) e passo dal leggere al fare. Mezz'ora ancora e il bimbo è nato, davanti a me sfuma e sobbolle in fase finale il mio primo risotto! Mi sento padre,

anzi patriarca, perché inevitabilmente le dosi usate in conseguenza della poca fede riposta nel sacro libro e della mia inesperienza hanno prodotto una quantità di cibo bastante per una cena a quattro.

Che problema c'è? mi chiedo, assecondando l'illuminazione della fase incubativa: surgelo l'avanzato e ho la scorta per i prossimi tre giorni!

Mi sento adulto, mi sento più grande, mi sento completato, mi sento protetto e assicurato: almeno per i prossimi tempi non ci sarà carestia.

Ogni grande passo dell'umanità richiede, per essere trasmesso ai posteri con la dovuta efficacia, un'inevitabile analisi post illuminativa, e così a pancia piena, davanti ad un buon amaro e con occhi umidi di orgoglio mi trovo a rielaborare cosa è successo, non tanto dal punto di vista meccanico e consumistico, quanto da quello più generale e strategico: ho fatto una cosa nuova ed inaspettata, ho approcciato la mia cucina come mai avevo avuto modo di fare prima, ho capito a cosa servono più di due fuochi sul piano cottura.

E, elemento fondamentale, mi è piaciuto!

Ho percepito perfino il brivido di piacere artistico che trasmette la conformazione e il colore del malloppo-risotto steso sul piatto del mio desco. Brivido a cui in breve tuttavia fa seguito un minimo ma significativo (come vedremo più oltre) dubbio: se a quel risotto iniziale ed iniziatico avessi aggiunto una bustina di zafferano, cosa sarebbe successo? Per un po' non lo saprò, dato che quel risotto dovrà essere il cibo della mia anima oltre che del mio corpo per almeno i prossimi quattro giorni.

Ma il seme della ricerca è ormai piantato... a quel primo risotto fanno seguito esperimenti sempre più arditi: quale cohelliano alchimista comincio a produrre in serie sempre più articolata sughi per tagliatelle, pirofile di lasagne, i primi timidi bolliti, cefaletti al sale, filetti di merluzzo al sughetto e via cuocendo.

Al contempo mi accorgo che il mondo è pieno di elementi vitali mai considerati prima: erbe da balcone, scaffali di sali speciali, alternative etniche al riso quali il couscous, o alla piadina come le tortillas. Un universo di componenti gastronomiche a cui la mia supponenza maschile non aveva mai fatto attenzione.

Per non parlare di libri, pubblicazioni, trasmissioni televisive, a cui avevo fino ad oggi dato un peso pari a seminari di urologia comparata o di semantica delle formazioni calcaree del Sud Dakota. Che invece ora mi paiono come sermoni da Savonarola, pieni di promesse, avvisi, stimoli e incitazioni a crescere sempre più nell'ormai mia complice piccola cucina.

E pentirmi della mia precedente ignavia.

Risultato: quel vano freezer che credevo creato solo per la conservazione dei gelati comincia a riempirsi di porzioni sempre più numerose destinate a futuri pasti.

Ad un tratto però mi sento come Topolino nell'Apprendista Stregone di *Fantasia*: i risultati del mio entusiasmo cominciano a tracimare oltre le mie previsioni e possibilità conservative, eppure non riesco a fermarmi. Perché diavolo continuo ogni sera a cucinare qualcosa quando il freezer comincia ad esser pieno di ogni ben di Dio già cucinato?

La realtà del nuovo grado di approccio alla cucina del single - lo stadio di farfalla completa- comincia a farsi strada come sole all'orizzonte di un deserto inesplorato: non sarà che la gratificazione che provo entrando nella

mia cucina è derivata non tanto dal piacere del gusto del cibo quanto dal piacere evocato nel crearlo?

Ecco, la verità mi abbacina nella sua interezza: sono finalmente diventato un maturo e completo SINGLE DI SECONDO STADIO (d'ora innanzi definito con l'acronimo di SDSS).

Cucino perché cucinare mi piace!

## UNA VECCHIA PASSIONE: IL MODELLISMO

*Quel vecchio marinaio continuava a sentire l'odore delle alghe anche quando mangiava minestrone di rape. Desinava tenendo davanti a sé un modellino della nave su cui aveva svolto il suo primo imbarco, costruito nelle ore di bonaccia.*

*Quel piccolo veliero ormai perennemente in secca era il solo compagno di desco a cui confidare le critiche sulla cucina della signora Hermione, sua padrona di casa e custode.*

*Yas van Degoer, narratore di leggende olandesi*



Incapace di frenare la smania di analisi per questa mia nuova passione, comincio a considerare cosa mi piace di questa nuova attività gastronomica. La progettualità? I sapori? La ricerca delle componenti? Lo sforzo creativo? La contaminazione fra colori, generi e regole?

La possibilità di variare risultato nel tempo e nello spazio? La ricerca di apprezzamento presso compagni ed amiche? Vado a cercare paralleli con altri moventi e altre gratificazioni mentali: cos'è che per decenni mi ha intrappolato allo stesso modo, sia pur con materiali e dimensioni diverse?

Subito emergono tutte le mie vecchie passioni legate al modellismo, e provo allora a cercare quali componenti potrebbero risultare simili.

Nel campo del modellismo ho fatto quasi tutto, dagli aerei della prima guerra mondiale a quelli della guerra fredda, dai panzer germanici alle auto anni '60, dai soldatini scala 1:76 HO fino ai grandi in piombo scala 1:32, dalle barchette da pesca ai galeoni transoceanici, dalle corazzate giapponesi alle astronavi di guerre stellari.

Come in tutte le cose che ho fatto non mi sono mai specializzato in nessun campo, mi è sempre piaciuto

vagare, in modo anche un po' superficiale, fra tante cose. Mi accorgo che il culmine finale della mia passione per il modellismo - e di questo mio vagare - era stata la *contaminatio* potenziale: costruire modelli fantascientifici di mia invenzione usando componenti nate per tutt'altro veicolo o financo scopo, come ebbe modo di dimostrare un vascello fantasma di stuzzicadenti in scala 1:50, prodotto con mio fratello in ormai lontani anni.

Il limite di questa passione era tuttavia sempre stato il problema del risultato: una volta terminato un ingombrante vascello di prima classe Victory di napoleonica memoria (misure 50x30x60 centimetri fuori tutto), dove lo metti? Si aggiunga che come attrazione per la polvere non c'è nulla che valga il modellino, di per sé inoltre quasi impossibile da spolverare senza distruggere qualcosa di fondamentale, quindi è necessario prevedere anche l'uso di teche apposite, ancor più ingombranti.

Limite inoltre ribadito anche a livello di soddisfazione mentale, perché il modellista tende a essere molto triste quando ha finito il suo manufatto: fra piacere di costruire e gratificazione dell'ammirare il costruito non c'è rapporto, non c'è corsa.

In cosa è diverso allora il foglio istruzioni per il montaggio dalla ricetta? In che difforme la ricerca degli ingredienti dall'acquisto di cordame e legno e colle speciali? Cosa fa differente un cacciatorpediniere classe Lupo, ben rifinito e verniciato anni '40, da un piatto di straccetti di petto di pollo alla zucca e peperone, correttamente bilanciati e amalgamati con brandy d'annata?

La risposta mi balza agli occhi: l'uso del risultato prodotto. Un piatto di pasta alla Norma so benissimo come e dove farla finire, non mi crea problemi di occupazione di spazi (salvo quello del mio freezer ed eventualmente solo per pochi giorni), è alla fine pure meno costoso perché va a sovrapporsi ad un'attività che in ogni caso avrei dovuto svolgere: nutrirmi.

La soddisfazione dell'uso di un arrosto di coniglio rispetto a quello di un carro armato Tigre (almeno fin quando devi limitarti alla scala 1:40) non è in effetti paragonabile.

Ma rimane ancora un punto da approfondire: è il sapore del prodotto o il processo che mi porta a gustarlo, quello che mi gratifica davvero?

La coppa (in questo caso sarebbe filologicamente corretta anche quella di suino) a cui tendere, è frutto del gusto o dell'azione che lo porta a essere gustato?

E se è vera la seconda ipotesi, fare una teglia da sei porzioni di pasta al forno – da surgelare e poi consumare magari riscaldata al microonde nei successivi cinque pasti - non va ad inficiare il piacere or ora definito?

Ecco allora apparirmi il senso compiuto e consapevole dell'essere SDSS, da cui il senso del titolo: porsi l'obiettivo della porzione singola, in modo da avere il piacere di poter cucinare nuovamente ogni volta. O al limite, se proprio non ci riesco, riutilizzare in altro modo quello che ho preparato in dosi sovrabbondanti per poter cucinare di nuovo.

## UOMINI E DONNE

*Allora la donna vide che l'albero aveva frutti buoni da mangiare, era gradito agli occhi e desiderabile per acquistare saggezza; prese un suo frutto e ne mangiò, poi ne diede anche al marito, che era con lei, e anch'egli ne mangiò*



*Alessios Dimitirikos - I vantaggi della cucina da single*

Sempre più spesso mi capita di sedere a tavole in cui maschi di ogni età ed estrazione sociale conversano amabilmente di pentole e condimenti. Anzi, dirò di più, mi sono capitate situazioni in cui vedere freddi manager un po' contrapposti e costretti contro voglia a sedere alla stessa mensa, una volta comparso l'argomento cucina farsi dapprima meno sospettosi, poi lentamente sempre più condividenti, per finire in un sodalizio da quasi abbraccio frutto della scoperta di quanto piace anche all'ormai ex competitor la crema di pistacchio (*ma che sia di Bronte eh, dopo ti mando via mail l'indirizzo di quel negozietto di via Etnea...*) nella ricotta ( *io preferisco quella di capra, è un po' più saporosa ma anche leggera...*).

Insomma, una volta si aveva la convinzione che i temi dei discorsi maschili fossero quasi esclusivamente l'organo sessuale femminile, l'automobile e il calcio; oggi è quasi più facile e realistico sentire uomini commentare un tipo di farfallina di Campofilone trafilata al bronzo piuttosto di quella di Belén, o dell'effetto prodotto nella tartare di tonno da una manciata di erba cipollina appena colta, piuttosto che da quello di una punizione di Pirlo.

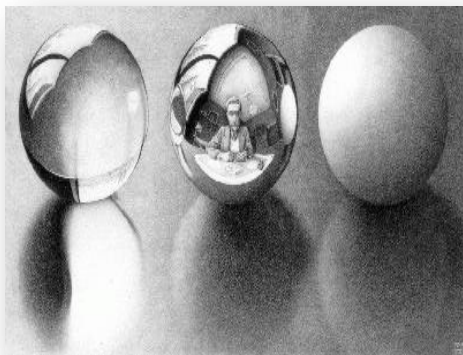
E il tutto, notare bene, sotto lo sguardo tra lo stupito e l'annoiato delle rispettive compagne o comunque commensali di sesso debole, come si diceva una volta. Ho provato a dare un senso a questa differenza da me prima mai osservata, a dare una spiegazione razionale al ribaltamento di ruoli che una volta prevedevano i maschi (me compreso) usare il tavolo per metterci sotto le gambe e le femmine per posarvi sopra il desinare.

Oh, non è che vivo nel paese dei campanelli: sono perfettamente consapevole che nella normalità della vita sono le donne a fare da mangiare e gli uomini a mangiare. Quello che sto proponendo alla meditazione del lettore è il fatto che quando le donne lo fanno non sono quasi mai felici di farlo, mentre gli uomini affrontano il compito – magari più raramente, d'accordo - CONTENTI di farlo. Una delle spiegazioni che potrei dare al fenomeno si collega al concetto sviluppato al capitolo precedente: avendo data per possibile la relazione fra cucina e modellismo, la stessa connessione di interessi riporterebbe alle differenze fra generi: chi di voi ha conosciuto una donna entusiasta di aver costruito un vascello reale del XVI secolo alzi una mano...

Un'altra spiegazione si potrebbe trovare nelle doverosità genetiche: è abbastanza scontato che nel mondo femminile la cucina sia ancestralmente legata ad un dovere sociale, mentre per i maschi è una novità hobbistica. Si aggiunga che l'ambito cucinativo femminile è sempre stato quello familiare, di norma poco gratificante, mentre i maschi se ne sono sempre andati per cucine apprezzate, grandi mître e docenti di arte gastronomica (vedi i protagonisti degli ormai inflazionati spettacoli culinari in tv). Insomma veri uomini-prime-donne, che nel piatto di invenzione trovano completamente al loro ego.

## **E' PER ME**

*Dimension del saggio  
è saper godere de la  
propria virtù, senza la  
necessità ch'altri ne  
traggano a lui  
complimento*



*Andrea da Casciano - codice adamantino – de' cibi et altri  
godimenti*

Abbiamo appurato che il secondo stadio del single in cucina si realizza appieno nella tensione a fare mono porzioni, al fine di poter cucinare ogni volta, e ogni volta qualcosa di diverso. O a rielaborare in ogni caso il cucinato precedente in sughi, composti e sformati.

Un altro sintomo del secondo stadio è la consapevolezza che quel che si è fatto lo si è fatto per sé, e non per il mondo. La nuova esperienza la si fa in privato, nell'intimità del proprio forno o fornello. E questo non, come si potrebbe credere, per non fare brutte figure (vabbe' un po' anche per quello) ma proprio perché ad essere gratificanti è la spinta all'innovazione e alla creatività di per sé.

Invitare degli amici, a questo punto ancora più delle amiche, per condividere il frutto del lavoro potrebbe risultare anche piacevole per il nostro soggetto ormai maturato, solo non è determinante. Condividere fa sempre piacere ma... consistenza del componente alla giusta cottura, colore, sfumatura alcolica, rotondità di gusto, accostamento fra portata e contorno, abbinamento col vino non sono necessariamente prove del fuoco da passare sotto il giudizio degli estranei, men che meno

degli esperti. Anzi. L'idea che un vero competente di cucina ci cominci a valutare scientificamente la cottura, la scelta del tipo di pesce o altre fondamentali componenti non è cosa che interessi in modo particolare: il piacere sta nel fare più che nel risultato, e il primo giudice di questo siamo noi, che abbiamo seguito tutto l'iter anche intellettuale del cibo in questione, che coltiviamo l'attesa dell'impiattamento quasi come la gestante il parto, che abbiamo provato a cambiare questo o quell'ingrediente magari segnando con attenzione da Dottor Jekyll su un foglietto le variazioni delle dosi, dei tempi o dei diversi componenti.

Foglietto che poi provvederemo quasi subito a perdere, in modalità abbastanza freudiana, perché sono la variazione e l'improvvisazione a dare piacere in questo fare non professionale, la condivisione passa in secondo piano (quando non diventa addirittura fastidiosa...).

Semmai potremmo citare come compagno quasi inevitabile un buon bicchiere di vino. Ecco, potremmo dire che il miglior sodale e mentore del SDSS in cucina non sono né un esperto cuoco né una compagna affettuosa,

ma un corretto calice di Brunello da sorseggiare fra un controllo di cottura e l'altro, a stimolo e supporto di ogni illuminante variazione sul tema.

Una volta messo in tavola, con quella grafica necessaria e sufficiente di piatti, bicchieri diversi e posate adeguate, con quel profumo, con quella promessa che riempie di lacrime gli occhi (forse abbiamo abbondato un po' con le cipolle..) il single di secondo stadio è contento di sé, e al diavolo i giudizi estranei. Anzi, qualche volta gli vien voglia di fare una foto, magari col telefonino, per ricordare un giorno quanto piacere ha provate nel vedere, prima ancora che assaggiare, quel risultato di modellismo gastronomico che subito dopo è destinato a sparire per sempre<sup>3</sup>. Anche perché probabilmente, come detto, il single di secondo stadio difficilmente saprebbe ricostruire il percorso che lo ha portato a tanto risultato: la scientificità non è per lui, non gli interessa, quel che conta è l'invenzione, è mettersi alla prova. Lui lo sa, e comunque

---

<sup>3</sup> A volte la foto la manda anche a un particolare collega single, ma solo per dimostrare attraverso un testimone credibile la prova del compiuto. La scarsa condivisione è determinata anche dal fatto che il collega single immediatamente risponderebbe che lui quel piatto lo fa in un altro modo, innescando, invece di una utile complicità tipicamente femminile, la conflittualità rituale e non utile tipicamente maschile...

non potrebbe andare contro la sua stessa natura  
esperienziale ed autoriferita.

## TIME & TIMER

*Il tempo per scrivere o per cucinare, come il tempo per amare, dilata il tempo per vivere.*



*Daniel Pennac, Come un romanzo*

Come si insegna nelle aule di alta formazione, il tempo è una dimensione che può/deve essere considerata ed usata al fine di migliorare il risultato che si vuole ottenere.

Per gli antichi greci c'erano addirittura tre modi di indicare il tempo: *Aion*, *Chronos* e *Kairos*.

Il primo, *Aion* rappresentava l'eternità, l'intero corso della vita, il principio creatore divino, eterno e inesauribile; Il secondo, *Chronos* indicava il tempo nelle sue dimensioni di passato presente e futuro, lo scorrere delle ore, la dimensione quantitativa; l'ultimo, *Kairos* indicava il tempo opportuno, la buona occasione, il momento propizio.

Già padroneggiare questi concetti potrebbe permettere di contestare con grande efficacia (e gran bella figura culturale) l'affermazione che sentiamo fare spesso e in tanti casi: "*non ho tempo*".

Quale tempo, in che senso, rispetto a che?

Se ci pensate un attimo, non c'è alcuna cosa importante nella vita di una persona normale che non si sia potuta fare per mancanza di tempo: il tempo è materia viva, gestibile,

come un sacco elastico in cui inseriamo le cose da fare, di solito mettendo prima quelle che riteniamo più importanti (che infatti ci stanno sempre tutte) e poi via via quelle meno importanti, o che ci interessano meno, o che non ci va proprio di fare.

Quindi il SDSS, una volta presa coscienza della sua illuminazione vitale, metterà il tempo di cucina alla prima casella, e quindi il tempo di cucinare lo troverà in ogni caso.

Se poi non lo fa, si sappia che, conseguentemente ai citati concetti, è una scusa bella e buona.

La soluzione da rifuggire con attenzione, perché slegata concettualmente alla singlitudine in oggetto, è l'uso di strumenti atti a contrarre meccanicamente lo spazio-tempo: come il microonde e la pentola a pressione.

Il primo è strumento utilissimo in caso di necessità di scongelamento (come vedremo in un successivo capitolo, il freezer può essere grande amico del SDSS ma anche un suo casuale forte impedimento) o di emergenza.

Ma, malgrado alcuni testi di cucina dedicati allo specifico strumento<sup>4</sup>, è difficilissimo che il microonde possa diventare un vero accessorio di cucina amatoriale – nel senso di amore del cucinare in sé. Proprio perché invece di amplificare virtuosamente tende a contrarre i tempi dello stare in cucina.

La seconda, la pentola a pressione, è già più accettabile, anche se come diceva Massimo Boldi in un'ormai antica trasmissione TV<sup>5</sup> non si vede il punto di cottura. Dato infatti per scontato che il piacere del SDSS non sta in un'arida formula tecnica ma nel curare ogni tanto l'evoluzione del suo prodotto con occhiate, assaggi, considerazioni anche olfattive e elaborazioni magari anche infelici frutto dell'ispirazione del momento, l'attrezzo in questione non permette nessuna di queste cose.

A volte, frutto dell'esperienza acquisita e della necessità di ridurre almeno parzialmente i tempi – può ovviamente succedere - si può anche concedere una deroga, ma non deve assolutamente diventare un vizio. In questo caso

---

<sup>4</sup> Per correttezza citiamo *MIROONDE, nuova cucina, nuovi sapori* (vedi bibliografia)

<sup>5</sup> So' contrario alla pentola a pressione, 'un si vede il punto di hottura! – A tutto Gag, 1980

possiamo suggerire l'acquisto da tenere come riserva di una pentola di piccole dimensioni: a cercarle si trovano pentole di volume pari a 3/5 litri, più che sufficienti al nostro ridotto commensale, e che occupano poco spazio. Tuttavia per approfondimenti sull'argomento pentolame rimandiamo all'apposito capitolo.

Arriviamo al tema cuore di questo capitolo: in realtà quanto tempo ci ruba la preparazione di un piatto tipo?

Un normale primo piatto – spaghetti o tagliatelle - se non consideriamo il tempo di produzione della pasta in sé, prevede massimo 15' di ebollizione dell'acqua e altrettanti di cottura, durante i quali si possono preparare e cuocere la maggior parte dei sughi. Ergo, mezz'ora totale.

Durante la quale esistono molti spazi aperti (mentre bolle l'acqua non è che dobbiamo stare a guardare le bollicine che salgono) da usare per manipolare e strutturare in tempo parallelo l'eventuale secondo e contorno.

Secondo che prevede per la preparazione di carne o pesce circa 10', per la cottura altri 20/30 min., per un totale di 45' di occupazione globale.

Tempo quest'ultimo che tuttavia ci chiederà di fatto due o tre interventi reali pari a 1-2 minuti ciascuno, per controllare cottura ed eventuali interventi creativi volanti. Il che lascia ancora una volta altri interstizi temporali per preparare la tavola in modo acconcio, tagliare e preparare le verdure di contorno, stappare ed eventualmente gustare in anticipazione rispetto al pasto vero e proprio il vino giusto, primo compagno ufficiale che come detto non può non accompagnare il rito quotidiano del cooking vero e proprio.

Certo, volendo fare cose particolari, tipo il brasato, il bollito o il caciucco, tutto questo va un po' diluito, e magari progettato in occasioni settimanali acconce come la domenica.

Ma il concetto generale resta valido.

Altro compagno ufficiale delle nostre performance è il timer, strumento indispensabile se vogliamo procedere in modo virtuoso ed efficiente in questa concatenazione di tempi ed eventi. Timer che si trova in fogge e colori dei più diversi e con possibilità di selezionare valori definiti anche al secondo, posto che siamo così pignoli sul tema (ma un vero SDSS non lo è mai, in quanto la sua base di superficialità creativa

non gli permette di approfondire troppo il tema della precisione).

Per concludere, possiamo quindi affermare con cognizione di causa e di esperienza che un pasto completo non occupa in termini di tempo e di media più di mezz'ora/ tre quarti d'ora.

E chi di noi, per quanto manager in carriera o creativo scombinato può affermare di non avere, su 24 ore globali, mezz'ora da dedicare ad una cosa così importante come farsi acconciamente e soddisfacentemente da mangiare?

## TECNOLOGIA E STAMPA

*A tutti i folli. I solitari. I ribelli. Quelli che non si adattano. Quelli che non ci stanno. Quelli che sembrano sempre fuori luogo. Quelli che vedono le cose in modo differente. Quelli che non si adattano alle regole. E non hanno rispetto per lo status quo. Potete essere d'accordo con loro o non essere d'accordo. Li potete glorificare o diffamare. L'unica cosa che non potete fare è ignorarli. Perché cambiano le cose. Spingono la razza umana in avanti. E mentre qualcuno li considera dei folli, noi li consideriamo dei geni. Perché le persone che sono abbastanza folli da pensare di poter cambiare un piatto sono coloro che lo cambiano davvero.*

*(Steve Jobs – My vision by cooking)*



Ho detto del mitico *Talismano della felicità* che, come un rotolo del Mar Morto, mi ha aperto la visione originale della vera parola in cucina.

Il single illuminato in effetti comincia ad impallinarsi molto presto anche della cultura in cucina, con diverse e diversamente problematiche conseguenze.

Intanto comincia a collezionare testi differenti, e di vario spessore: dalla collezione di testi ottocenteschi di grande valore bibliografico ad insulse ma irresistibili dispense distribuite nei centri commerciali, da pubblicazioni specializzate a cura dei vari slow food a dvd di trasmissioni attinenti la cucina. E poi libri illustrati di cucine regionali, quaderni in finto-scritto-a-mano offerte con confezioni omaggio di surgelati, appunti di parenti ritrovati ad un matrimonio e raccolti in schede plastificate, libri di famosi personaggi letterari, noti gourmet<sup>6</sup>.

Poi un giorno entra in internet, scopre Giallozafferano e soci, e capisce che tutta quella biblioteca non gli servirà a nulla, per due motivi.

---

<sup>6</sup> A titolo di esempio: *Le ricette della Signora Maigret*, mai di fatto provate da Simenon in persona, *Ricette immorali* di Montalban, *A tavola con Nero Wolf* di Stout, e molti altri che si rinviano alla bibliografia

Perché non è la consultazione vaga e navigante che i testi possono offrirgli quella che gli serve. Egli infatti ha una istintiva consapevolezza del fatto che se si mette a consultare illustrazioni di cucina fiamminga o di pescado argentino, probabilmente non riuscirà più ad uscire dal tunnel della dipendenza da ricetta nemmeno con un sostegno molto qualificato. In fondo quello che vuole è uno solo spunto generico sulla base di qualcosa che gli viene in mente, in funzione di quel che si ritrova in dispensa. Il bello è avere una base da smontare e ricostruire, non una maestra autoritaria che vuole vedere se sai il tempo di cottura dell'uovo bazzotto.

E in questo i motori di ricerca sono il massimo desiderabile.

Miglior uso avrebbe la letteratura su carta se usata in altro modo, considerando comunque che il single di secondo stadio non è uno stupido narcisista (beh, un po' narcisista lo è) né un incolto analfabeta. Mi spiego: spesso, sullo stimolo della nuova passione, io per primo mi sono ritrovato a annotare una serie di appunti relativi a libri che della cucina non hanno l'aspetto ricettivo, nel senso di

raccolta di ricette, ma storico, culturale, folkloristico, ambientale.

Evidenziare elementi anche turistici legati al cibo locale è un vezzo che poco a poco ti prende, e così cominci a scrivere in un libretto che conosci solo tu, i ricordi di viaggio che hanno qualche connessione con la tavola, tuoi o di personaggi letterari.

Il ricordo del rumore delle voci del mare legato ad un fritto misto del bagnino Sergio allo stabilimento silvarolo; il breve spuntino fatto al pub Black Horse, nella campagna fuori Londra; l'uva strappata e mangiata di straforo sotto la pergola dei nonni nel varesotto; la finta minestra rigirata da René nell'*Eleganza del riccio*; le cantine scoperte come cunicoli nel ventre del colle di Orte; la descrizione del portico sul mare in cui pranza Montalbano; le dune di Chia e il profumo di un Vermentino offerto dai responsabili di un grande albergo in cui preparavi un evento; le merende sarde descritte dalla Murgia in *Accabadora*; i colori del banchetto delle spezie al mercato di Campo dei Fiori sotto lo sguardo serio di Giordano Bruno; i profumi gastronomici catalani di Pepe Carvalho; i tavolacci scomposti e liberatori della Trattoria delle Barche nascosta fra i pioppi

del Ticino; il rito dei pranzi ai circoli letterari sovietici del *Maestro e Margherita*; l'agriturismo scoperto per caso fra i canyon dell'alto Lazio; il crotto italo svizzero semideserto di Corippo, il comune meno popolato (18 abitanti) del cantone ticinese. E forse del mondo.

Non piatti particolari, né ricette rubate da riprendere, né componenti da importare, ma sensazioni, ricordi, facce, rumori particolari che si accostano al nuovo piacere culturale del cibo, che formano una raccolta di figurine virtuali del tutto personali.

## IL SUPER

*Brrr che freddo!  
Appena varco la soglia del  
supermarket tutto il corpo  
viene scosso da brividi per  
il tepore che mi avvolge e  
che spazza via dalle mie  
ossa il gelo di una mattina  
nevosa ma soleggiata.*



*Lista alla mano inizio la spesa : frutta, verdura, pane, biscotti...*

*E poi vedo lei, col suo sguardo fisso su di me.  
Sono in completa soggezione, mi arresto, faccio finta di  
guardare le innumerevoli birre alle mie spalle ma quando mi  
giro lei è sempre lì a fissarmi. Sono indeciso se farmi avanti o  
no. Prendo la birra, una qualsiasi, mi giro e con passo deciso  
marcio verso di lei evitando di distogliere il mio sguardo dai suoi  
occhi così profondi.*

*I nostri sono sguardi magnetici.*

*Raccolgo tutto il coraggio, lei deve essere mia!*

*Gonfio i polmoni ; il commesso del banco del pesce mi guarda  
con aria interrogatoria. Le parole escono dalla mia bocca come  
un fiume in piena mentre indico la mia preda : "Voglio questa  
bella aragosta viva per la sera di Natale!"*

*Gabriele Luzi - da SHAKE, il blog di*

Ho citato questo brano non solo perché lo trovo molto divertente, ma soprattutto perché significativo di un certo pregiudizio diffuso nel connettere i single ai grandi magazzini-centri commerciali- supermarket.

Tutti pensano, leggendo le prime righe di quel pezzullo, all'assatanato cacciatore di femmine che gira come da cliché per gli scaffali alla ricerca della preda umana momentanea. E resta sorpreso nello scoprire che il target delle sue brame è invece una piccola e rossa aragosta.

Da quando ho abbandonato la crisalide e sono evoluto in SDSS ho scoperto che la grande superficie non è quel labirinto in cui mi trascinavo – anzi mi trascinava la donna della mia vita - a fare la spesa, o peggio ancora in cui vagavo seguendo le ordinazioni via cellulare della suddetta rimasta a casa<sup>7</sup>.

O meglio, lo era, ma in funzione non del fattore topologico quanto sociologico: era la dipendenza dal capo che lo rendeva inospitale, non la sua essenza intrinseca.

---

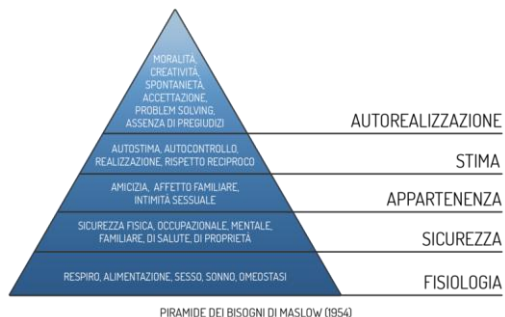
<sup>7</sup> Ci sono pezzi memorabili a cui rimando per riportare a tutti i colleghi maschi l'humus emotivo della situazione: li trovate su Youtube cercando Giacobazzi, *la domenica all'ipercoop*, e Maurizio Battista, *il supermercato*.

Infatti, appena sbocciato nella singlitudine, fin dalla prima incursione libera e non delegata ebbi subito la sensazione che qualcosa fosse profondamente cambiato. Non nel luogo (era lo stesso in cui mi ero sempre aggirato prima) né nelle persone (le cassiere e le clienti non erano diventate più carine o più accessibili) ma nel mio modo di approcciare l'ambiente. Ora cercavo cose che interessavano a me, senza nemmeno dover preparare la scusa del perché avevo portato a casa qual'inutile mazzo di rape ancora verdi, o quel tipo di pasta sfoglia extra indicazioni.

Sento qui il dovere di spendere una parola a favore della mia ex, se no qualcuno potrebbe pensare che fosse un cerbero urlante e prepotente. Assolutamente no, non è stato certo per quello che siamo diventati ex. Il fatto è che l'uomo, indipendentemente dal tipo di leadership esercitato dalla cosiddetta parte debole della coppia – lei -, in tema di casalingo si sente comunque diretto se non dominato.

Qualcuno/a potrebbe dire che è un suo problema, e magari avrebbe ragione, ma comunque è così.

Approcciare gli scaffali da uomo libero produce tutta un'altra emozione, quasi un senso di onnipotenza: sto facendo la spesa, quindi assolvendo ad un bisogno primario di nutrimento, non consumistico, accettato e



giustificato anche secondo la scala di Maslow<sup>8</sup>, posso comprare tutto quel che voglio, non devo rispondere a nessuno delle mie scelte.

Questa ebbrezza libertaria a dire il vero si evidenzia già nel single di primo stadio, colui che scopre il nuovo mondo, ma si va razionalizzando e controllando, oserei dire professionalizzando, man mano che il soggetto si avvia verso il secondo.

---

<sup>8</sup> Abraham Harold Maslow, psicologo statunitense, è noto per aver teorizzato una gerarchia dei bisogni umani, la cosiddetta scala di Maslow, alla cui base sta il bisogno di nutrirsi, al vertice il bisogno di autorealizzazione. Il che ci porta a pensare che il supermarket nel SDSS realizza un cortocircuito virtuoso in detta teoria.

Lo stadio del soggetto si può dedurre facilmente da tre visibili sintomi legati a diversi tipi di controllo: 1) quello delle quantità, 2) quello del rapporto qualità-prezzo, e soprattutto 3) quello delle scadenze.

1) Nella prima fase il soggetto scopre la possibilità di scegliere, ad esempio, fra tipi e marchi di pasta a cui non aveva mai dato peso, il che lo porta ad un approccio tipo prebellico: l'importante è che in ogni istante in casa ci sia materiale per cucinare. E così riempie quelle mensole di cui non capiva il significato di ogni ben di Dio, spesso ben oltre il necessario. Le basi iniziali immancabili sono pasta, riso, caffè, zucchero, olio/burro, passata di pomodoro, sale, pepe.

Le componenti coordinabili sono carne, specie bianca di pollo o tacchino a filetti, pesce basico tipo orate e branzini da mettere nel forno e via andare, filetti di tonno o spada, verdure facili come insalate miste, cipolle rosse, olive snocciolate, patate. Frutta di stagione a piacere. Gli sfizi di cui il primo stadio riempie il frigo - anche se potrebbero benissimo stare fuori - sono sughì, salse esotiche, qualche verdura particolare, di solito offerta in banchetti irresistibili

come il rafano o il cavolo nero russo, che poi non si sanno ancora come usare... E qualche dozzina di scatolette varie.

Il prezzo a questo stadio non è importante: *“tanto sono solo, cosa vuoi che cucini ogni volta, euro più o euro meno non cambia”*.

Diventa importante solo dopo un duro periodo di apprendistato, in cui si scopre ad esempio che un branzino da due chili sfama 4 persone e non lo si può suddividere prima; e che l'acquisto consapevole si deve evolvere in attenzione alla proprietà partitiva, ma di questo parleremo nel capitolo del freezer.

2) La qualità non ha prezzo, dice un detto. Non è vero, di solito il prezzo ce l'ha eccome, solo che il povero soggetto non ha ancora i termini per poterla valutare. E così all'inizio va di offerte, scoprendo poi che quella pasta è molle dopo tre minuti di cottura e rende la metà di quella di qualità superiore, che il pesce pescato in Mediterraneo sa di pesce più di quello allevato in Grecia, che la frutta argentina ha meno profumo e sapore di quella romagnola.

Oppure spende una fortuna non sapendo poi nemmeno regolare le dosi (come già detto, la quantità di cibi preparata agli inizi è sempre almeno doppia del necessario). Un approccio di risparmio nel tempo sta nel frequentare i banchi specializzati, comparare i prezzi, farsi amico l'addetto di turno.

Ma questo è già atteggiamento maturo da SDSS.

3) Le scadenze sono scritte su ogni confezione, è obbligatorio per legge, non si scappa. Ma il poveretto non lo sa ancora, si butta sul prezzo ottico dell'offerta più appariscente, scopre solo a suo danno che i dodici yogurt devono essere mangiati entro due giorni, pena un rischio di un minimo di dissenteria, che poi in realtà è difficilissimo correre davvero perché in ambienti civili le indicazioni di consumo preferibile sono molto al di sotto del reale necessario (per sicurezza del consumatore). Quando si entra nel secondo stadio, invece, i tre punti si affrontano con la grazia invidiabile del maestro di sci che fa il figo danzante sullo snowboard di fronte alle turiste abbaitate a prendere il sole.

Riprendiamo i tre punti:

1) Non si fanno scorte oltre l'orizzonte del terzo giorno: il tempo per rifare la spesa c'è, fare la spesa è un piacere che si rinnova, la possibilità di cambiare idea in fase progettuale si allarga.

ATTENZIONE! perfino le offerte è garantito che si ripresenteranno.

A questo proposito: la spesa va scritta su un foglietto che blindi la seduzione delle offerte speciali, un po' il palo a cui si fa legare Odisseo per tirare dritto davanti agli "sconto 50%, solo oggi".

Il mio personalissimo record di resistenza con carrello finale limitato solo ai contenuti programmati vale sulla distanza dei 4 passaggi-acquisti. Anzi, con il cestino trolley, che in ogni caso ci sta meno roba e si è meno tentati a cedere alla *"parure di coperte misto lana lino per ospiti obesi che verrebbe normalmente 300 euro ma solo per oggi la potete portare via a 80"*.

2) La qualità è gestibile: quando si è imparato a dosare da single le porzioni, si può anche pensare alla pasta particolare non tanto nel colore (roba da turisti

nordici) quanto nella trafilatura, nel tipo di stesura, nella zona di origine, senza spendere più di tanto. E questo incide ancor più sul fresco, tipo pesce, verdura o frutta, che come detto, grazie a una buona relazione col responsabile di reparto si può acquistare anche su base quotidiana, passando dal negozio o dal super di ritorno dall'ufficio (oggi quasi tutti i punti vendita sono aperti fino alle 21, non accampate scuse).

Il che rinnova il piacere di pensare durante il ritorno a cosa fare per cena, argomento da cui è un po' partito tutto questo discorso.

3) Le scadenze si possono sfruttare a nostro vantaggio, se legate alla piccola quantità. Possono dare grandi soddisfazioni sia di scelta qualitativa che di risparmio. Non tutti sanno che comprare il pesce la sera offre maggiori possibilità di contrattazione che al mattino, che le confezioni di uova da due vicine alla scadenza costano molto meno in termini assoluti di quelle da dodici a lungo periodo, che se si compra pesce o carne non decongelata (suddividendola prima di metterla in freezer) ci si può garantire una fantasia di combinazioni in termini

di tempo assolutamente sicuri e lunghi: maiale e coniglio si conservano fino ad un massimo di 4 mesi, mentre la carne di vitello e di manzo può stare in freezer anche per 6 mesi. Il pollame e la carne di cavallo si possono congelare fino a 5 mesi, la frutta e la verdura si possono conservare fino a 12 mesi.

Ma il freezer è il tema importante di un prossimo capitolo, a cui passeremo presto.

## L'ALTERNATIVA

*Il mercato è il  
Quanun, l'arpa  
concessa dal  
volere divino alle  
persone che  
amano la buona  
tavola perché  
possano creare  
l'armonia della cucina in pace e buona volontà*



*Ahmed al Jannas, musicista*

Al supermercato ed al centro commerciale si contrappongono, non si sa ancora per quanto tempo, il mercato rionale e il negozio sotto casa.

Sfatiamo qualche mito negativo: non è vero che nel negozio sotto casa non ci sono offerte o prezzi paragonabili a quelli dell'iper, non è vero che la qualità dell'iper è sempre inferiore a quella del mercato rionale, non è vero che gli incontri sociali si fanno solo al mercatino di paese, non è vero che si cucca solo nei supermercati.

In compenso è vero che nel negozietto spesso certi prodotti costano di più, ma in compenso non si è distratti da diecimila offerte di cui non avete assolutamente bisogno. In compenso con i nuovi sistemi di self service e autopesatura della grande superficie puoi prendere anche quantità minime senza sentirti un pidocchio agli occhi del fruttaiolo, e d'altra parte è difficile chiedere consiglio su come cucinare una verza ad una bilancia, sia pur molto precisa.

E comunque una volta che ti conosce anche il negoziante di paese accetta come ragionevoli e non frutto di miseria

acquisti di due carote, una cipolla bella rossa e tre zucchine, ma piccole.

Quanto al mercato poi, sarà perché è rimasto uno dei pochi ambienti in cui gli extracomunitari riescono a ritrovarsi e a ritrovare ancora condizioni assimilabili a quelle dei loro paesi di origine, oltre ad essere foriero di acquisti in termini accettabili per quantità e prezzo, è un vero spettacolo per chi lo sa vedere ed ascoltare.

Un giorno mi sono fermato davanti al mio solito banchetto di frutta, gestito da quattro cugini marocchini.

In fila, insieme alle sciure Teresa e Maria c'erano Yejide, una nigeriana, Ilenja, russa, Yussuf l'algerino (da non confondere coi cugini marocchini, che per noi sono tutti lo stesso ma loro si offendono come se qualcuno ci dicesse che siamo uguali noi e i francesi).

Poi sono arrivati Marcos il cingalese e U Ho, il ragazzo cinese che ha il negozio dietro la piazza. Tutti riuniti intorno al baracchino di Mohamed, parlando in un curioso esperanto alto lombardo per capirsi fra loro. E ho pensato a come sarebbe bello raccogliere in una grande intervista

le loro storie facendo partire la narrazione dai loro paesi e mano a mano avvicinandole fino ad annodarle intorno al pomodoro che in questo momento Shabir il pakistano sta strappando alla presa della suddetta sciura Maria che pensa a) di essere arrivata prima, b) che ormai ci sono troppi negri in giro.

Però lo pensa in fondo sorridendo, anche perché proprio di quel colore è pure Amina, la sua insostituibile badante.

Ed ho pensato che tutto quel pensare nasceva dalla scoperta che andare a fare la spesa può essere davvero divertente, quando hai la padronanza definitiva del tuo essere SDSS.

O anche senza.

## IL FREEZER

*Il freezer è come la  
tavolozza per l'artista  
cuoco: un tempo  
Botticelli preparava da  
sé le componenti  
naturali dei diversi colori  
sapendo già come li  
avrebbe usati sulla tela, oggi il bravo cuoco sceglie dal  
freezer uno a uno i pezzi giusti, assemblando i quali a fine  
giornata potrà dire di aver elaborato la sua Primavera in  
tavola*



*Johan Joansson, designer danese*

Il freezer passa tre fasi nel processo di sviluppo del single: la prima, di contenitore di ghiaccio per aperitivi e – forse - qualche vaschetta di gelato; la seconda, come già accennato, di deposito delle porzioni esagerate di cibo prodotte dal soggetto di primo stadio (questo in connessione con la scoperta del forno a microonde, strumento adatto allo scongelamento delle porzioni riciclande nel suddetto refrigeratore); la terza, quella finale e completa, e forse anche quella per cui Jacob Perkins<sup>9</sup> inventò la macchina domestica del freddo, è quella in cui si usa per congelare le componenti che si utilizzeranno successivamente per cucinare.

E' fondamentale sapere che una delle prime regole del buon surgelatore è quella di non ricongelare mai qualcosa scongelato, norma igienica basilare e incentivante fra l'altro nei confronti della creatività: ogni volta che hai scongelato qualcosa poi lo devi usare!

Il perché è scientificamente dimostrabile considerando che *“il freddo è batteriostatico, cioè rallenta i batteri nella loro crescita e proliferazione ma non li uccide. Il congelamento*

---

<sup>9</sup> Nel 1834 Jacob Perkins realizza il primo frigorifero domestico, la cui storia potete trovare per intero in <http://www.libertadiscelta.com/storia-del-frigorifero.html>

*crea dei cristalli di ghiaccio: più la temperatura a cui è sottoposto l'alimento è bassa, meno grandi saranno i cristalli di ghiaccio.*

*Es -20°C molto grandi; -70°C molto piccoli.*

*Quando scongeli l'alimento i cristalli di ghiaccio si sciogliono rompendo le cellule (o meglio le avevano rotte nel congelamento ma adesso se ne vedono gli effetti), si libera l'acqua e le sostanze nutritive all'interno. Più se ne liberano più è pericoloso. Infatti ci sarà più acqua per i batteri, e inoltre l'alimento perde sapore (l'acqua era mista ad altre sostanze che danno sapore, le famose caratteristiche organolettiche).*

*Il calore invece è battericida, quindi se cuoci l'alimento abbatti la carica batterica, ma sia ben chiaro che di batteri ce ne sono a iosa e quindi molti ceppi, anche se li fai bollire, potrebbero resistere. Comunque la maggior parte dei batteri patogeni (detto semplicemente quelli che ci fanno star male) non resiste ai 100°C per 20 min.”*  
*(da forum.giallozafferano.it).*

Ergo, una volta scongelato è meglio mangiare il prodotto e basta. Ma per fare questo si potrebbe pensare di essere

esclusi dalle mega offerte che propongono grosse quantità di cibo in unica confezione. *Non essere esattevolmente così*, come diceva il Brucaliffo di Alice: la soluzione è il frazionamento dell'enorme petto di tacchino, offerto a prezzo quasi ridicolo, in sotto sezioni di portata monodose, da congelare poi tenendole in sacchetti separati e ben staccate fra loro. Un errore classico è quello di tagliare i blocchetti ma poi metterli tutti insieme, col risultato che il freddo li risalda e quindi per staccarli o usi il Kalashinov o ti tocca comunque scongelare tutto<sup>10</sup>.

Un'altra soluzione è comprare alimenti già surgelati, che hanno un sacco di positività (sono facilmente frazionabili, sono freschissimi essendo stati surgelati e porzionati spesso all'origine) salvo il problema della conservazione fredda fino a casa. Che si risolve facilmente, anche se non vi siete attrezzati con un minimo di programmazione iniziale, nell'inevitabile acquisto dell'ennesima borsa termica (se qualcuno ne ha bisogno io credo di averne più di venti a casa, basta chiedere...).

---

<sup>10</sup> Occhio, per tenerli separati fra loro non usate pellicola di plastica o fogli di carta: la fusione avviene lo stesso

Il scongelamento dal punto di vista psico - logico è momento importante nell'ambito del pensiero SDSS: costringe /permette /stimola a programmare con un certo anticipo, dato che la cosa andrebbe fatta (se non si usa il microonde) almeno 5 ore prima di cucinare il scongelato. La parcellizzazione degli acquisti in monodosi ha una ulteriore e non secondaria ricaduta sul fattore freezer: per farlo si possono/debbono eliminare vaschette e contenitori in plastica e polistirolo, ottimizzando gli spazi del congelatore fino a sfruttare un volume doppio di quello occupato dalla spesa appena scaricata dal carrello. (E qui ci sarebbe da meditare un po' su quanto spreco a 360° si sviluppi nella nostra cultura consumistica grazie al concetto stesso di confezione... ma non è questa la sede).

Ci fu un tempo in cui non riuscivo a capire il senso di certe assemblee familiari in mattine d'estate vacanziera, in cui gli adulti si riunivano ad un tavolo dopo la prima colazione e pensavano a cosa cucinare la sera. Ero ancora un pischello ignorante ed escluso dai piaceri del verbo, e la cosa mi sembrava del tutto insignificante, anzi fastidiosa. Non capivo invece che il vero gusto del risultato finale –

oltre al successo - nasce dalla programmazione intellettuale, e questo si verifica anche in tema di cucina, fino agli estremi del buon maggiordomo tipo il Mr Stevens di Kazuo Ishiguro<sup>11</sup>, che comincia la sua giornata con cuoca e fattorino per definire gli acquisti *giornalieri* da organizzare in funzione di pranzo e cena. E questo vale tanto per una cena di gala da baronetto inglese come per il frugale ma dignitoso desco del single consapevole.

Fra l'altro ho contezza scientifica del fatto che questo modello di organizzazione costringe il cervello a mantenersi in allenamento sotto molti punti di vista: programmare vuol dire esercitare visione strategica; studiare ciò che si userà in seguito fa sviluppare la capacità di analisi delle risorse; variare componenti già usate in precedenza sviluppa creatività e innovazione.

Se abbiamo quindi

- 1) preso gli ingredienti giusti, al prezzo giusto;

---

<sup>11</sup> Quel che resta del giorno, libro e anche film con Anthony Hopkins nella parte del maggiordomo e Emma Thompson in quella della governante Miss Kenton

2) suddiviso correttamente le porzioni (attenzione alla sindrome da primo stadio, tutto ci sembra troppo poco se non siamo abituati al porzionamento singolo);

3) dedicato del tempo a pensare cosa fare di diverso da quanto preparato il giorno prima,

ecco che possiamo dire di essere a un buon punto di maturazione nel nostro auspicabile secondo stadio.

## LA RIELABORAZIONE

*Con sfumature diverse, il nuovo modo di intendere la cucina individuale riprende contenuti e formule della cucina di massa, del mondo letterario e televisivo, della pubblicità, creando una*



*Single Pop Cook. Questa accezione di cucinare infatti usa il medesimo linguaggio della pop art e risulta dunque perfettamente omogenea alla società dei consumi che l'ha prodotta. L'artista-creatore-cuoco di conseguenza non trova più spazio per alcuna esperienza soggettiva e ciò lo configura quale puro manipolatore di componenti, oggetti e oseremmo dire simboli già fabbricati a scopo industriale, pubblicitario o economico. Queste componenti, riprodotte e rielaborate attraverso la variazione progressiva, diventano completamente e ripetutamente personalizzate. Carlo Fruttini e Mario Scorsi – La nuova visione gastroedonistica*

Per quanto il nostro SDSS sia stato attento alle porzioni, alcuni piatti sono davvero difficili da gestire in monodose. Prendiamo ad esempio la lasagna, la cui pasta, se non siete di quelli esagerati che se la tirano (nel senso della sfoglia), in commercio esiste solo in formati da 30x10 circa. Allora per non spezzare la pasta secca - è molto difficile riuscire a non sbriciolarla o “addentellarla”- la si bolle un attimo per poi tagliarla prima di metterla in teglia, oppure si prende quella fresca che è più gestibile da questo punto di vista, ma di minor possibilità conservative. In ogni caso molto spesso ci ritroviamo con porzioni da uno e mezzo o due commensali. La mia soluzione nel primo caso finisce, se il risultato mi appaga, che mangio un casino più di quanto dovrei. Nel secondo che in effetti mi ritrovo a rimangiare molto presto la stessa pietanza, e per di più senza avere avuto il piacere di cucinarla.

La soluzione del corretto SDSS è la rielaborazione. Cioè quello che una volta si chiamava polpettaggio, altrimenti detto riutilizzo di quel che si è avanzato.

A parte il fatto che la polpetta è un cibo davvero buono anche di per sé, essa si presta a rielaborazioni con gusti

ed erbe tali che del primo piatto originario si perdono totalmente le tracce, con massima soddisfazione del rielaboratore.

Tuttavia la polpetta non è l'unico output del caso: ogni tipo di sugo, ragù, salsina è oggetto/soggetto prima o poi di riciclaggio alimentare.

Alcuni prodotti cucinati, tipo fettine di vitello o avanzi di pollo, ritagliati magari in sotto - sotto porzioni, possono essere trasformati in allettanti piatti tex-mex una volta immersi in salsa di pomodoro, fagioli, peperoni e cipolle – magari rosse di Tropea.

Garantisco quanto sia divertente adagiare ed avvolgere il suddetto riciclo su/in tortine di mais, tortillas e altre piadinerie simili, in tripudi di colori, salse e profumi vari.

Oppure in gustose insalate di tuttounpo', con aggiunta di patate (che tirano sempre, come dice la un po' volgare ma veritiera pubblicità), pezzi di insalata colorata o verde a piacere, uova sode e maionese.

Altro campo di interessante riciclo di dosi sbagliate per eccesso è quello delle paste saltate, fritte e in frittata.

Attenzione, ribadiamo che il termine riciclo, una volta riduttivo e ultimamente rivalutato ma solo in chiave ecologica, non è inteso in questi casi assolutamente con accezione negativa. Anzi.

La pasta riciclata, come peraltro il riso, non è una riedizione ma un'elevazione del prodotto originale. Gestita con la cura, l'attenzione e la creatività del vero SDSS essa può assurgere ad empirei da non sottovalutare anche in chiave di sovrapproduzione consapevole (faccio più pasta perché poi così la rifaccio saltare in padella), grazie alla possibilità di aggiungere ogni volta componenti diverse alla ricetta. Erbe varie, rigorosamente coltivate sul balconcino, salse, componenti fresche e contaminazioni apparentemente anche un po' blasfeme possono dare quella soddisfazione che l'originaria pasta al pomodoro e basilico non aveva in prima battuta magari fornito.

Siamo sempre a battere e ribattere lo stesso punto: l'essenza del SDSS sta non nel prodotto ma nel processo, non nel gusto finale ma nella costruzione di un manufatto che magari potrebbe risultare anche non totalmente apprezzabile, ma che è comunque il frutto dell'applicazione dell'inventiva umana.

Non sta scritto da nessuna parte che la sperimentazione porti a risultati positivi, ma provare magari anche sbagliando, questo è il gusto della cucina creativa.

A questo proposito vorrei dirottare un attimo dal tema e suggerire la lettura di un libro che ha molto segnato il pensiero di chi scrive: *L'uomo artigiano* di Richard Sennett<sup>12</sup>. Non è lettura particolarmente scorrevole, è un saggio sull'evoluzione del pensiero dell'umanità, ma secondo me contiene stimoli molto importanti, con ricadute anche nel nostro umile settore hobbistico-culinario.

Citando una delle tante recensioni *“Fabbri, orafi, liutai univano conoscenza materiale e abilità manuale: mente e mano funzionavano rinforzandosi, l'una insegnava all'altra e viceversa. Ma non è il solo lavoro manuale a giovare della sinergia fra teoria e pratica. Perché chi sa governare se stesso e dosare autonomia e rispetto delle regole, non solo saprà costruire un meraviglioso violino, un orologio*

---

<sup>12</sup> RICHARD SENNETT (L'uomo artigiano - Feltrinelli, traduzione Adriana Bottini, pp. 320)

*dal meccanismo perfetto o un ponte capace di sfidare i millenni, ma sarà anche un cittadino giusto.”*

Possiamo aggiungere a tutto questo anche le frittate e tutto quanto ha a che fare con l'amalgama prodotta dall'uovo?

Possiamo, perché poche cose hanno a che fare con la rielaborazione virtuosa come la frittata. Vi avanza del peperone, della cipolla, degli sfridi di petto di pollo, una dozzina di rotelle di zucchine, mezza decina di quadretti di zucca, un fondo di pancetta sotto la crosta, formaggio di ogni tipo...?

Bene, tutto ciò che limita l'accesso di questa massa di zombie gastronomici alla dispersiva ed antietica pattumiera (anatema su chi butta cibo ancora commestibile!!!! ) è la frittata, unitamente alla fantasia del gestore dei fornelli.

Fantasia che di volta in volta può essere indirizzata dal senso estetico (solo colori verde natura o tutto ciò che è rosso/ arancio, ad esempio); dalla dominanza di salato vs dolce; dalla derivazione regionale tipica (volete stare sul siculo? melanzane, capperi, e magari un po' di pistacchio): e così via.

E che dire della rielaborazione della pasta saltata, della frittata di pasta, del mix di paste diverse in trionfo di forme e dimensioni? O del risotto?

PANI ED ALTRI  
PRIMARI

*Attende la terra le mie  
lacrime, perché son le  
sole a illuminare il  
cielo di poesia, mentre  
il forno cuoce  
il pane che profumerà la  
vita e aprirà ombrelli di sorrisi.*



*Donato "Donnino" di Angelo di Pascuccio detto il  
Bramante architetto e pittore*

In cucina non si producono solo piatti articolati, ma anche prodotti che potremmo definire primari: pane, pasta e focacce. Su cui poi lavorare cuocendo, rivoluzionando e contaminando i canoni della classicità.

Il SDSS, nel suo percorso di maturazione, difficilmente può esimersi da questo passaggio culturale, anche se poi una volta sperimentato può decidere se vuole inserirlo nel suo bagaglio di attività corrente o meno. Come ho fatto anche io, che ho deciso con assoluta autogiustificazione che la funzione del pastaio non mi si confaceva. Perché il SDSS non può e non deve sentirsi obbligato a fare assolutamente nulla, deve essere la vocazione, la chiamata che lo spinge nella direzione a lui più consona.

Saputo che stavo scrivendo questo libretto, una cara amica mi ha scritto: *in questo tuo percorso non può mancare la pasta madre ed il pane fatto in casa.*

*Mio marito<sup>13</sup> ha scoperto una grande passione...il pane ormai si fa solo in casa...pizza, piadine, focaccia...gnocco*

---

<sup>13</sup> Il fatto che ciò abbia a che fare con un marito felicemente accasato sottolinea come l'essenza del SDSS possa essere un'esperienza mentale e non necessariamente anagrafica

*fritto ed ovviamente niente lievito ma pasta madre con farina di kamut il più delle volte...*

*La pasta madre porta con se mille significati, l'ultima cosa intorno ad un piatto è il sapore del cibo... è tutto il contorno... la vita che lo accompagna...*

*La pasta madre passa da persona a persona...viene regalata...può essere solo regalata con un augurio di buon pane!!! Ed esistono gli spacciatori di pasta madre... è tutto un mondo particolare...*

*Fare il pane con la pasta madre, curarla, mantenerla è un ulteriore passo nell'esperienza in cucina.*

*È un prendersi cura a livello personale di ciò che ti occorre per produrre il cibo... un po' come coltivare l'orto, curare le galline ecc...*

Credo ci sia poco da aggiungere a queste parole, se non che ci sono molti modi per fare il pane.

Esistono macchine pensate e prodotte per facilitare la cosa, che tuttavia secondo la più intransigente filosofia da SDSS sono delle scorciatoie difficilmente accettabili. Ne ho avuta una anche io, in primo stadio, e per un certo tempo ho prodotto un numero più che sufficiente di pane

in cassetta con le più varie quota di acqua, farine diverse, lieviti diversi e diverse farciture: olive, uvette, cereali. Personalmente non mi hanno mai soddisfatto del tutto, forse l'unica volta che mi sono un po' entusiasmato è stato quando ho usato la macchina come semplice impastatrice e poi ho proseguito il percorso in forno classico.

Tuttavia devo riconoscere che la produzione di pasta, pane e piadine varie rientra senza alcun dubbio ed a pieno titolo nella matrice di creatività-sregolatezza-autosufficienza che caratterizza l'operatore come un entusiasta del modellismo culinario, e quindi come adeguato e coerente SDSS.

**STIMOLI            CULTURALI**  
**ALIENI**

*Ho visto cose che voi umani  
non potreste nemmeno  
immaginare: banane in  
fiamme alle porte di un  
bistrot parigino, tranci di stinco prezzati uno ad uno su  
lunghe tavole bavaresi, osti dell'interno versiliano dettare  
la successione delle cotture necessarie per un caciucco  
degnò di questo nome... tutti questi momenti non  
andranno persi nel tempo come lacrime nella pioggia... è  
tempo di scrivere.*



*Roy Batty – lavoro in pelle*

Il SDSS maturo non può evitare di essere coinvolto nell'essenza del suo pensiero da ogni circostanza, e da ogni possibile contatto che lo riporti al suo stato di interesse culturale.

Non è proprio necessario diventare un ossessivo monomaniaco, anzi sarebbe bene evitarlo, né un opprimente impositore di ambienti filosofici da cucina.

Tuttavia non potrà più fare a meno di scoprire che intorno a lui è pieno il mondo di gente con esperienze connesse al pensiero culinario, di posti particolari, di libri e situazioni da cui prendere spunto e da cui trarre alimento per la sua lampada intellettuale. Tutti elementi che in caso di assenza di connessione consapevole fra il soggetto primario di questa analisi e il mondo a lui circostante si perderebbero forse per sempre.

Stimoli e visioni aliene<sup>14</sup> che prima della maturazione avrebbero attivato nel nostro SDSS un semplice sorriso di cortesia con annesse spallucce, e che invece una volta subita la maturazione gli provocano l'accensione di vivo e vibrante interesse. E gli si stampano indelebilmente nella memoria.

Non parliamo qui (come non lo facciamo in alcuna altra parte della nostra dissertazione) di ricette, che pure fanno parte del bagaglio di curiosità ovviamente connesse all'argomento ma che, come detto in precedenza, sono reperibili ormai a migliaia sia in formato cartaceo che elettronico o televisivo.

Vogliamo invece parlare di elementi particolari che si possono scoprire solo mantenendo attenta e vigile la curiosità per il cucinare come attività filosofica a 360°. Anche senza alcuna ricaduta pratica o attività

---

<sup>14</sup> dal latino *alienus* col vario significato di: «appartenente ad altri, altrui; straniero; estraneo».

conseguente: basta sapere che ci sono, ricordare che esistono, magari anche raccontarlo ad un altro SDSS.

Senza spocchia, senza pretesa di cultura, senza pensare di essere un esperto, semplicemente per il piacere umile e normale di sapere e di condividere.

Ci sono esperienze mutuate da racconti di amici o magari da trasmissioni televisive che con la cucina non c'entrano nulla, in cui si scopre come per ogni popolo, regione e perfino comune, si attribuiscono valori e interessi diversi al cibo e soprattutto al suo modo di essere vissuto<sup>15</sup>.

Facciamo qualche esempio

1) Tempi diversi – in Spagna nessuno mangia prima delle 22, in Germania raramente si cena dopo le 19. A

---

<sup>15</sup> In questo il vero SDSS è un po' snobbino e disdegna le varie trasmissioni talent in cui cuochi saputelli e sboroni giudicano il lavoro di assatanati quanto masochisti aspiranti alla gloria culinaria. Come detto anche in altra sede, per l'SDSS anzi il giudizio, data la preminenza della scoperta e dell'esperienza in sé, è assolutamente da non considerare, salvo quando è autoriferito. Semmai si interessa a quei documentari di viaggio in cui si parla ANCHE di come cucinano le persone scoperte dai viaggiatori.

Roma si cena mediamente fra le 20.30 e le 21, in Valtellina ci si siede a tavola non più tardi delle 19.30. E non è un caso: dietro certe scelte ed usanze c'è una storia e una cultura da scoprire, riconoscere e rispettare.

La tempistica non è un elemento solo di abitudine, ma di cultura.

Ergo, volendo mantenersi in ambito di coerenza accettabile quanto un po' sofisticata, possiamo dire che una buona paella non si dovrebbe mai gustare prima delle dieci di sera, una buona dose di pizzoccheri saranno filologicamente molto più corretti se spadellati al massimo entro le sette.

## 2) Approcci al locale cucina

Ci sono situazioni che non ammettono l'apparecchiamento fuori dal locale in cui si è cucinato, altre in cui sarebbe davvero poco adatto mangiare in cucina. Ad esempio, tutto ciò che è freddo (insalata di pasta o riso, verdure, torte salate e tramezzine vario) nasce per essere

trasportato in luoghi che permettano di gustarlo in situazioni quali terrazze sul mare, giardini pensili e non, spiagge, terrazze di baite a picco sulla valle. Che senso avrebbe fare un bel toast ripieno di sperimentali accoppiamenti di verdure e poi consumarlo sopra il lavello? D'altra parte, quanto è più buono invece un bel piatto di polenta se lo si gusta accanto al fuoco originario, acceso magari nel camino di una vecchia cucina di quelle con le piastrelle bianche e nere, con tutta la cultura del radunarsi intorno al calore fondamentale della casa e del suo centro vitale, appunto la cucina?

### 3) Tradizioni orali

Ci sono parenti che possono raccontarci di prassi e consuetudini legate al cibo che fanno parte tanto quanto il possesso immobiliare del patrimonio di una famiglia. È bellissimo stare ad ascoltare lontani cugini che ci riportano nel passato raccontando di certi piatti, di certi condimenti e di certi usi della comune famiglia che avevamo dimenticato o mai abbastanza evidenziato. Discutere con zii e nonni di

come si facevano una volta le rape in umido, di come si riciclava il pane avanzato, delle procedure intorno al grande tavolo di certe occasioni rituali. Da queste rimembranze il SDSS riesce a ricavare stimoli e profumi per rieditare non solo le pietanze narrate, ma anche i momenti e le occasioni. Attraverso questo modello di recupero culturale, che pur passando dallo snodo del cibo non si esaurisce nella ricerca di antiche ricette in sé (il che fa parte comunque di un altro approccio alla maturità del SDSS) ma sfocia nella sociologia familiare, il piacere dell'approccio al cucinare si allarga, si arricchisce, si completa. Come dimostra la prima parte del bel libretto di Sveva Casati Modignani // *diavolo e la rossumata* (la seconda parte sono ricette di cui se volete potete fare tesoro).

Poi non ha molta importanza se il tacchino ripieno viene rieditato in chiave moderna, se i tempi di cottura vengono anche stravolti grazie a cucine controllate elettronicamente, se la torta di semolino trova completamento nel ripieno di soli piselli o con l'aggiunta di

dadini di prosciutto: ciò che conta è che nel momento in cui stiamo davanti a quel fornello stiamo in compagnia, oserei dire in simbiosi, con le persone evocate dal nostro fare.

#### 4) Attrezzi alieni.

Ci sono strumenti tanto esotici quanto locali che danno un senso di completezza all'approccio da SDSS. E che fino alla loro spiegazione da parte di un locale esperto potrebbero essere davvero manufatti alieni (o strumenti di tortura medioevali).

Prendiamo ad esempio la chitarra, non nel senso dello strumento musicale ma in quello dell'attrezzo per fare la pasta a spaghetti quadrati. Oppure certi setacci per filtrare la farina che sembrano dei tamburelli. O i filtri per pressare l'olio, che certi piccoli frantoi ti fanno ancora scoprire, se sei disposto a comprare il loro olio (che spesso non capisci se è davvero più buono di quello del supermarket, ma che nel ricordo poi non può che essere migliore). O i

secchi in legno con quella mazza centrale bloccata da un coperchio con foro, quelli per fare il burro. O le forme di pressione per certi formaggi, tonde come piccole basse botti e cerchiato di metallo regolabile. Tutta roba che nessuno normalmente userebbe o sarebbe in grado di usare, ma la conoscenza della quale riempie il buon SDSS di idee, sensazioni, stimoli.

5) Ci sono per finire immagini che hanno il valore di una testimonianza non tecnica ma culturale e sociale, e soprattutto di stimolo alle idee rispetto al concetto del cucinare, e che comunque possono accendere una lampadina nel cervello di un SDSS.

Si può andare dai banchetti di spezie al mercato di Marrakesch - ma anche a quello di Campo dei Fiori a Roma - a fotografie in bianco e nero di tavolate contadine sulle aie d'inizio del Novecento; dai quadri dell'Arcimboldo alle madie illustrate tirolesi; dai dépliant turistici di una località turca alle tovagliette di carta di un ristorante veronese.

Il tutto, ripetiamo, come stimolo ad un pensiero di gioco col cibo, inteso non come mezzo di deprezzamento (chissà perché si dice ai bambini di non giocare col cibo invece di stimolare alla corretta alimentazione proprio sfruttando questa attività...) ma come invece valorizzazione del rapporto fra uomo e cucina.

**PENTOLAME  
(TAJINE Y  
COMPRIS)**



*Questo è il momento.*

*Su via! sollecite giriam*

*la pentola,*

*mesciamvi in circolo*

*possenti intingoli: sirocchie, all'opera! l'acqua già fuma,*

*crepita e spuma,*

*gettando nella caldaia...*

*Le streghe di Macbeth – Verdi/Shakespeare*

Questo capitoletto vuol essere solo un sintetico suggerimento per coloro che approcciano per la prima volta l'adesione alla nostra confraternita. Partendo da una condizione logistica spesso tipica ed inevitabile per il single: la penuria di spazio.

E' questa una condizione a volte vissuta come restrizione circa le possibilità dell'arte di secondo stadio: *“Ah, se avessi tutto lo spazio che voglio, potrei avere anche tutti gli strumenti che desidero per ottenere tutti i risultati che auspico.”*

Bene, nulla di più errato. Come per il monaco cistercense alla gratificazione del suo essere tale non occorre null'altro se non una spartana cella dove pensare, meditare, cantare ed orare (al laborare ovviamente deve essere connesso un ambiente legato allo specifico del labor) così per l' SDSS l'eccesso di spazio e di mezzi potrebbe portare addirittura alla dispersione del piacere intrinseco.

E comunque di solito lo spazio non c'è, quindi...

Cominciamo col minimo indispensabile (oh, questa non ha la pretesa di proporsi come una guida strutturata e credibile, è solo il racconto di quello che è servito a me per cominciare) :

1 casseruola in acciaio diametro 15 cm. e altezza 10 cm: vi servirà per cuocere ogni tipo di pasta, compresi gli spaghetti.

1 casseruola un po' più bassa, in acciaio, diametro 15 cm e altezza 8 cm: vi servirà per qualunque sugo, ma anche per il risotto o le patate.

1 casseruola ancora più bassa, sempre in acciaio e sempre di 15 cm di diametro ma altezza 5/6 cm: per preparare brodo, ma anche altre componenti da sugo che magari volete cuocere a parte (ci sono minibatterie che hanno queste pentole incastrabili fra loro) .

1 piastra di quelle in ghisa per tutto ciò che è da cucinare (ovviamente) alla piastra.

1 padella antiaderente grande, tipo wok, diametro almeno 28 cm, per saltare condire e ribaltare ogni genere di pasta, ma anche per cuocere verdure, pezzi di pollo ed altri componenti. Con coperchio.

1 padella antiaderente piccola (diametro 20 cm) per tutto ciò che è la cucina corrente, per le frittate (non dimenticate anche qui il coperchio per rigirarle fino a che non vi viene la voglia di sperimentare l'arte circense in cucina, vedi capitolo successivo)

1 pirofila 28x18 cm, da usare per tutto ciò che vi viene in mente di fare al forno, compresi i dolci.

Con questa dotazione minima potete praticamente fare di tutto: primi, secondi, sughi, dolci, carni, pesce, pasticci (e di questi quanti ne farete, nel senso di casini, e che bello sarà ricordarli...).

Una volta poi sofisticati, potete sbizzarrirvi ad aggiungere teglie di terracotta, ottime per cuocere ad esempio

minestre e minestrone, ricordando di mettere fra il fondo e il fuoco un frangifiamma per non correre il rischio di fare spezzare col calore diretto la terracotta. A proposito di questa materia, se volete avanzare di soddisfazione godereccia potete trovarvi anche una tajine, quella buffa pentola formata da un piatto base abbastanza concavo e da un alto coperchio a forma di vulcano, tipica della cucina nordafricana. Di solito di grande fascino estetico ma anche di grandi dimensioni, problema al quale si può trovare soluzione usandola come contenitore temporaneo di altre pentole.

O a sbizzarrirvi con pentolame in metalli pregiati e più costosi come l'alluminio o il rame stagnato (occhio questo da lavare sempre a mano e non in lavapiatti, se no perde lo stagnato e sono costi a ripristinarlo).

Metalli che hanno il loro perché, a ben voler vedere, quanto a diffusione del calore a tutto tondo e mantenimento dello stesso.

Io per acquistare queste cose minime e massime ho scoperto che nei grandi magazzini Metro offrono dotazioni professionali a cucine e ristoranti, da cui spizzicare anche qualche cosa di interessante per chi, al contrario dei suddetti operatori, ha il problema delle monodosi più che quello delle tavolate.

Minimo inciso: prima di entrare nel giro del DSS non avrei mai immaginato di poter/voler girare nel reparto cucine professionali con occhio languido e perso fra macchine affettatrici e macchine per friggere in pressione ed a calore controllato.

D'altra parte, in un mondo in cui abbiamo già tutto e non sappiamo mai cosa rispondere alla critica domanda "*cosa vorresti per Natale*", essere SDSS dà questo enorme vantaggio: sapere cosa rispondere, potendo suggerire spunti adeguati ad ogni tasca e anche un po' fighetti – lasciatemelo dire - legati alle vostre esigenze in cucina.

PROFESSIONAL

ACTIVITIES

(IL CIRCO IN CUCINA)



*L'acrobata (dal greco:*

*Akròs -cima, sommità- e*

*Baino -cammino) è un*

*atleta del circo che offre al pubblico esercizi spettacolari di*

*elevata difficoltà o ad alto rischio. I suoi numeri sono*

*fondamentali per la storia dell'arte circense. I numeri*

*proposti dall'acrobata richiedono un'ottima preparazione*

*fisica e doti atletiche non comuni, che garantiscono la*

*sicurezza necessaria per compiere l'esercizio*

*correttamente e senza correre pericoli.*

*da Wikipedia*

Quanti di voi hanno mai collegato le acrobazie dei giocolieri di Moira Orfei con l'attività che si svolge in cucina?

Eppure una connessione c'è, ed andiamo a dimostrarla. Magari senza cadere negli eccessi del signor Wang Zuxiang che ha deliziato i palati di centinaia di clienti per 30 anni con i suoi piatti, e da qualche anno rallegra i suoi clienti anche con delle acrobazie con gli strumenti da cucina: un mestolo in bocca per tenere un altro mestolo in equilibrio, e sopra a quest'ultimo una padella e infine un piatto.

Uno dei numeri più classici circensi non è forse il lanciatore di oggetti a rotazione, clavette e palline rotanti con o senza fiamme?

Ebbene, una delle massime soddisfazioni del SDSS è quella di imparare a fare saltare la pasta nella padella, per non parlare dell'esagerato orgoglio che fa nascere il rigiro della frittata. Proprio come per il bravo giocoliere anche queste attività (che fra l'altro mi dicono aver un potere

afrodisiaco enorme sulle persone di opposto sesso che vi vedono agire in questo modo, anche se ribadiamo come per il SDSS vero non sia il pubblico a contare, ma la soddisfazione personale) richiedono tuttavia molto molto molto esercizio. Il suggerimento che danno nelle scuole di cucina “serie”, magari anche un po’ ovvio, è di provare all’inizio con attrezzatura minima e senza sughi, tipo pasta corta cruda o riso crudo: così in caso di insuccesso anche se qualche torciglione vagherà per l’aere nel vostro soggiorno la cosa non procura più di tanti danni. Il segreto sta tutto nel colpo di polso, e questo, come per le iniezioni, va allenato non solo fisicamente ma soprattutto mentalmente: ce la posso fare, ce la posso fare, ce la posso fare...

Ogni incertezza potrebbe provocare danni non trascurabili.

Poi naturalmente c’è tutto l’uso del “flambé”, l’arte di incendiare un piatto intriso di alcol senza appiccare fuoco alle tende o ai commensali. Il Parampàmpoli è un preparato incendiabile perfetto in questo caso (lo trovate ormai anche

nei supermercati, ma io ho il piacere tutto SDSS di averlo conosciuto nella baita originale sopra Borgo Valsugana, il Crucolo di Scurelle). È un ottimo liquore usato di solito per correggere il caffè, incendiabile nel pentolino di preparazione. La sua caratteristica di incendiabilità ragionevolmente sicura e i contenuti a base di erbe e miele lo rendono adattissimo anche per il SDSS di primo impatto per rendere decisamente più esotiche anche altre ricette sperimentali, tipo un banalissimo arrostitino di maiale. Per non parlare delle banane flambé, usando questo vino al posto del rhum o del brandy.



Alla fine di questa breve dissertazione sul tema “come si relaziona l’uomo solo con l’elemento cucina” vorrei parlare brevemente della modalità creativa.

Un giorno venni colpito fortemente da Davide Paolini, che nella sua trasmissione *Il Gastronomo* ormai da decenni presente sulle onde di radio 24, dissertava sulle convinzioni culinarie da abbattere. Il Paolini citava ad esempio le due connessioni classiche mortadella-lambrusco e champagne-ostriche, spezzando il legame tradizionale e invertendo i fattori.

Lui aggiungeva anche considerazioni tipiche del vero esperto, chimico organolettiche, di storia della produzione e di analisi dei terreni su cui i rispettivi vitigni emergono, cose per le quali tuttavia non sentivo un particolare interesse. Quello che invece mi aveva colpito era il piacere che produceva l’innovazione nelle sue parole, tale e quale quello provato quando un mio amico pescatore abruzzese mi rivelò il segreto delle cozze coi fagioli.

Ecco, per me questa è l'essenza dell'essere Single di Secondo Stadio, e che vado di seguito a ridefinire.

- ❖ *Non ripetere: scoprire ogni giorno il piacere di pensare al cucinare come lo farebbe un bambino rispetto ad un gioco di costruzioni.*
- ❖ *Non preoccuparsi del risultato, non temere l'errore: scoprire la libertà del provare indipendentemente da quello che dice la gente o da quanto viene buono. La sperimentazione può essere positiva in sé, basta che non pretenda di essere sempre artistica, geniale o funzionale. Anche sbagliare può essere divertente, fare parte del gioco.*
- ❖ *Non chiudere il cervello: abituare la mente ad essere aperta ad ogni stimolo, visivo, narrativo, olfattivo, financo tattile, storico, sociologico. Indipendentemente dal fatto che poi serva o meno (fra l'altro: non si sa mai).*
- ❖ *Non dipendere: capire il senso dell'indipendenza dalla presenza altrui, anche apparecchiando perché mi fa piacere concludere con otto posate e tre bicchieri*

*l'attività che ho sviluppato preparando quello che nei tre piatti sovrapposti andrò a mettere.*

- ❖ *Non sprecare: aprire ogni giorno il frigo come un piccolo grande scrigno che contiene elementi preziosi di cui ringraziare il Sommo, qualunque sia la nostra professione di fede.*

## RICETTE E

## FATRASIES

*Un orso impiumato /  
fece seminar del grano /  
da Douvres a Wissant /  
una cipolla pelata / era pronta a  
cantar là davanti / quando su un rosso  
elefante / arrivò una lumaca armata / che andava  
gridando loro: / Figli di puttana orsù venite / faccio versi  
dormendo*



*Fatrasie d'Arras, numero 54<sup>16</sup>*

---

<sup>16</sup> (questa citazione è vera!)

Fin dalla prima pagina ho dichiarato che questo NON è un libro di ricette. Credevo di essere stato chiaro, anche nel giustificare e spiegare loro assenza. Eppure non pochi tester-lettori-editor-amici, che hanno avuto la ventura di leggere le prime stesure, hanno lamentato l'assenza delle suddette.

Ora, capisco che – come si suol dire e come cade a fagiolo in questo contesto – l'appetito vien mangiando, e che qualcuno potrebbe volere concretizzare tutta questa filosofia. E che ci possa essere anche qualcuno che vorrebbe vedere dimostrata la competenza reale dell'autore, magari attraverso qualche proposta un po' particolare.

Potrei anche farlo: in effetti scrivono ricette ormai cani e porci...

Tuttavia la mia incorreggibile rigidità mi porta a declinare con un filo di sussiego la richiesta, perché davvero quel che vorrei trasmettere attraverso queste poche righe è il

senso e il piacere di inventare, di contaminare, di modificare tutto ciò che ha a che fare col cibo nello spirito dell'innovatore incosciente, senza alcuna pretesa didattica né di risultato, ma per il solo piacere di farlo.

Didattica fra l'altro per la quale, come già più volte suggerito, internet è maestra e contenitore più che sufficiente e soddisfacente.

Non volendo d'altra parte scontentare del tutto coloro che hanno avuto la forza e la costanza di arrivare fino a questa centesima pagina, accetterò un piccolo compromesso, che tuttavia mi piacerebbe sviluppare allora come delle *fatrasies*<sup>17</sup> di cui ho citato un campione nell'introduzione a quest'ultimo capitolo.

Se non si fosse capito, a me piacciono un sacco queste poesie nonsense, che dall'accostamento di suoni e

---

<sup>17</sup> Componenti poetici francesi incoerenti del sec. XIII, per la maggior parte anonimi. Loro caratteristica è che, mentre i singoli versi sono grammaticalmente corretti e intelligibili, il testo complessivo appare privo di senso. Qualcosa di molto simile alle poesie di Carroll, di cui parlano i surrealisti ( e si capisce perché ).

significati diversi producono risultati a volte entusiasmanti, a volte ridicoli, a volte emozionanti. Magari a volte anche insoddisfacenti o metricamente scorretti. Scritte e cantate non per fare editoria da cassetta ma solo musicalità che soddisfi chi li produce e li recita.

Proprio come succede per SDSS che mettono insieme componenti sperimentali in cucina.

Che nell'accostare sapori, profumi e colori diversi ottengono risultati a volte entusiasmanti, a volte ridicoli, a volte emozionanti.

E a volte anche insoddisfacenti.

Ecco quindi per chiudere il discorso alcune mie piccole cuisine – fatrasies che fanno riferimento a potenziali ricette.

- 1) *Perché sol di carne far le lasagne / se si possono  
mettere dentro montagne / sposando pezzetti di  
pere acidine / con del mascarpone, e colline / di  
grana e di pecorino / copiando assai da vicino / un  
risotto di classica foggia? / Si chiedono spesso i  
caproni di roggia / impastando poi il tutto / con vino  
passito di brutto.*
- 2) *Una rana tonante esaltava il piacere / di sviluppare  
a dovere / i gusti di dolce e piccastro / a volte  
mettendo in contrasto / la zucca con il peperone /  
infarcendo il suo pollo padrone.*
- 3) *Ho visto una volta un polpo di parte / che volendo  
cambiare le carte / riusciva felice a impanare / filetti  
di orata di mare / usando nel trepido impasto /  
pistacchio, nocciole ed olio olivastro*

4) *Usavo pistilli di buon zafferano / soltanto per riso nostrano / poi vidi su certe colline / delle vecchie lumache aretine / far saltare in tonde padelle / straccetti di pollo e patate novelle / rosolando di giallo in pancetta / quella strana ma buona ricetta.*

5) *Ho sentito di uno scorpione / che sobbolliva in un gran pentolone / in miscele di olio e di burro / misture di erbe in sussurro / rubate da sacchi curati / da solidi e pratici frati / per far poi saltare in padella o tegame / di formaggi le croste nostrane.*



## BIBLIOGRAFIA

Sveva Casati Modignani - *Il diavolo e la rossumata* - collana Pikwick, Sperling & Kupfer

Richard Sennett - *L'uomo artigiano* - Feltrinelli

Isabel Allende – *Afrodita ricette, racconti e altri afrodisiaci* - Feltrinelli

Kazuo Ishiguro - *Quel che resta del giorno* - Einaudi

Robert J. Courtine - *Le ricette della Signora Maigret*, Mondadori 1988 (mai di fatto provate da Simenon in persona).

Manuel Vázquez Montalbán - *Ricette immorali* - Feltrinelli

Rex Stout - *A tavola con Nero Wolf* - Mondadori

Paolo Prada e Walter Pedrotti – *MICROONDE nuova cucina, nuovi sapori* – Demetra

*Fatrasies* – a cura di Daniela Musso - Pratiche Editrice

## SITOGRAFIA

[www.gastronauta.it](http://www.gastronauta.it) - Davide Paolini (anche radio 24)

[www.digitalici.com/hitech/gli-oggetti-piu-strani-da-usare-in-cucina](http://www.digitalici.com/hitech/gli-oggetti-piu-strani-da-usare-in-cucina)

<http://dottorgourmeta.italiasquisita.net/index.php/tag/carlo-spinelli/>

*E per chi sente il bisogno di ricette di ogni tipo e ogni latitudine:*

[www.giallozafferano .it](http://www.giallozafferano.it)

<http://cucinareconpoco.blogspot.it/>

<http://www.ideericette.it/>

<http://giococibo.wordpress.com/giococibo-il-libro/>

[www.eataly.it/](http://www.eataly.it/)

[www.slowfood.it/](http://www.slowfood.it/)

*Marco Alberto Donadoni, nato a Milano l'8.11.1951 e laureato in Giurisprudenza all'Università Statale di Milano. E' stato giornalista pubblicitista, collaboratore di RAI e RSI.*



*Ha lavorato come direttore creativo in varie società (International Team, Editrice Giochi, Arti Grafiche Ricordi) dal 1978 al 1990.*

*Dal 1991 è consulente aziendale specializzato in comunicazione, coaching e performance manageriali. Ha collaborato, oltre che con varie società di consulenza, anche con il Politecnico di Torino, il CUOA di Vicenza e la scuola di Alta Formazione di Pisa. Fra varie altre attività ha seguito per molti anni la comunicazione dell'associazione donatori di sangue della Clinica Mangiagalli di Milano (Sano Come un Donatore) e quella per la ONLUS Europa Uomo.*

*Ha pubblicato per Dante Alighieri Editrice Met@forming, un saggio su metafora applicata alla formazione e Le donne i Cavalieri l'Armi e i Lavori, un saggio sulle dinamiche al femminile in ambito lavorativo. E per La meridiana ha curato e scritto con importanti colleghi di studio e di gioco Keiron, un saggio su gioco e formazione.*

*Vive e lavora nel suo studio professionale a Cuggiono (Milano), nel Parco del Ticino, da cui scrive anche il suo blog [singledisecondostadio.blogspot.it](http://singledisecondostadio.blogspot.it/)*

*Da oltre dieci anni è single consapevole.*

[www.madonadoni.it/](http://www.madonadoni.it/)

[http://singledisecondostadio.blogspot.it//](http://singledisecondostadio.blogspot.it/)

marco@madonadoni.it