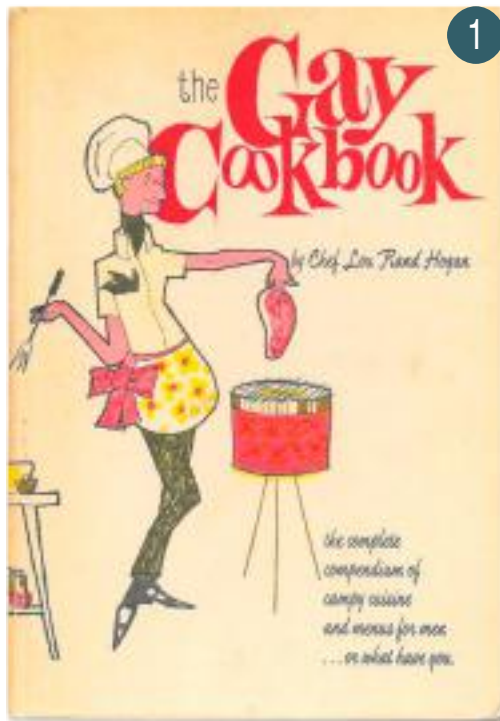


RETROGUSTO

MANGIARE - BERE - SAPERE pagina a cura di **Andrea Cuomo**



A CIASCUNO IL SUO MENÙ

1. Il «Gay Cookbook» del 1965 di Lou Rand Hogan;
2. cibi viola, ricchi di antiossidanti;
3. omogeneizzati della «baby food diet»;
4. cibo paleolitico;
5. un piatto arcobaleno in puro stile «queer»;
6. cibi alcalini

Chi ancora pensa che sia esotico mangiare un sushi o un ceviche, è proprio fuori dal mondo. Ignora quali e quanti regimi alimentari assurdi, strampalati e a volte perfino provocatori esistano. Diete frutto di scelte salutistiche, etiche, religiose, politiche, perfino identitarie. Roba che fa sembrare vegetarianesimo e perfino veganesimo scelte conservatrici. Allacciate le cinture: si parte.

Cucina queer. Queer - parola che dà la lettera Q alla sigla Lgbtq, che identifica le comunità sessualmente differenti dall'eterosessualità - identifica non una pratica sessuale particolare ma l'eccentricità, la liquidità, l'ambiguità. Translato a tavola indica non una categoria di cibi particolare bensì un modo di mangiare inclusivo e alla portata di tutti, «comfort» ma al contempo strano e spiazzante. Graditi i richiami all'estetica «arcobaleno» ma senza eccessi perché chi mangia queer per definizione non vuole essere etichettato in uno stereotipo. Capito tutto? Noi quasi.

Cucina gay. Esiste anche essa dal 1965, anno in cui lo scrittore omosessuale Lou Rand Hogan provò a codificare un ricettario e una prassi gastronomica omosess nel libro «The Gay Cookbook». Il volume non è tanto interessante per le ricette quanto per lo sforzo di immaginare per la prima volta gli omosessuali americani in una dimensione

POVERI ONNIVORI

Queer, paleo, biblici e altre tribù alimentari Il cibo? Famolo strano

Ormai l'identità si definisce anche a tavola E perfino i vegani sembrano dei conservatori

ironicamente domestica lontana dalle semplificazioni «not-tambule» e peccaminose.

Paleodieta. Vegani tappatevi gli occhi e le orecchie. Qui si parla di un regime alimentare basato esclusivamente sui cibi reperibili prima dello sviluppo delle tecniche agricole. E quindi selvaggina, sangue frattaglie, pesce, crostacei, rettili, vermi, bachi, insetti, uccelli, uova, bacche, miele, vegetali spontanei, radici, bulbi, noci e semi. Chi propugna la paleodieta assicura che l'uomo delle caverne non soffriva di molte malattie dovute allo sviluppo. Ma non ci vuol molto per comprendere che si tratti di un'alimentazione priva di ogni fondamento nutrizionale e scientifico.

Dieta alcalina. Altra consorte alimentare quella di chi pensa che assumendo prevalentemen-

8%

La quota di Italiani vegetariani e vegani secondo un rapporto Eurispes del 2018. Secondo un'analisi sul portale Tripadvisor, possono contare su 53mila ristoranti con menù dedicati

16

I vasetti di omogeneizzati che possono essere consumati ogni giorno da chi pratica la «baby food diet», che però può mangiare di tutto

te alimenti che spingono il nostro pH del corpo verso l'alcalinità (ovvero il contrario dell'acidità) si abbiano effetti benefici per il nostro corpo, soprattutto per quanto riguarda la minore possibilità di sviluppare un tumore. I medici ribattono che qualsiasi cosa noi mangiamo viene comunque attaccata dai succhi gastrici che la «acidificano». Quindi pensare di alcalinizzare il nostro corpo è un'utopia. Esempi di cibi alcalini? Tuberi, radici, crucifere, cetrioli, mele, sedano, uva e - sembra strano - anche il limone. Sai che godimento.

Cucina «liberal veg». I vegetariani liberali sono quelli che reintroducono la carne nella loro dieta a patto che sia di qualità, biologica e certificata, avvalorata da una dichiarazione dettagliata della provenienza e dei si-

stemi di allevamento animali.

Reducetariani. Assimilabile alla tribù precedente quella che annovera chi senza abolire la carne dalla propria dieta tende a ridurre la quantità e a controllarne la qualità.

Cucina viola. La «purple diet», resa popolare da Mariah Carey, si fonda sull'assunzione almeno tre giorni a settimana di soli cibi di questo colore (mirtillo, ribes, more, fichil, prugne, radicchio, melagnane e pomodori neri) ricchi di antiossidanti. Pare renda più intelligenti, ma qui scatta il «comma 22» del cibo: «Il cibo viola rende più intelligenti, ma se mangi solo viola non puoi essere intelligente».

Cucina biblica. Tale Jordan S. Rubin assicura di essere guarita dal morbo di Cronin evitando cibi impuri secondo la parola di Dio e comunque pregando sempre prima e dopo ogni pasto.

Dieta delle lenti blu. Inventata dai giapponesi, prevede di mangiare indossando occhiali con lenti blu. Colore che rendendo il cibo meno attraente spingerebbe a mangiare di meno. Poi però tolti gli occhiali arriva una fame... blu.

«Baby food». Molto amata dalle star hollywoodiane prevede di mangiare un po' di tutto ma sempre in forma di omogeneizzati. Sedici vasetti al giorno e via. Poi se vi dimenticate come si usano i denti non lamentatevi coi noi.

TAPAS

AD ALBA

Tartufo, la fiera n° 89

Sarà «L'equilibrio perfetto» il tema della 89esima edizione della fiera internazionale del tartufo bianco di Alba che si svolgerà dal 5 ottobre al 24 novembre. La manifestazione, presentata al Castello di Grinzane Cavour dalla presidente dell'ente Lilliana Allena, come tutti gli anni vivrà dello storico mercato, dell'asta benefica e poi di eventi, visite, mostre e delle «cene insolite».

A PISTICCI

Uno spazio tutto Lucano

Uno spazio polisensoriale per vivere i 125 anni di uno dei prodotti iconici del bere italiano. Si tratta di Essenza Lucano e si trova a Pisticci, in Basilicata, sede dell'Amaro Lucano. Cinque le aree tematiche per immergere il visitatore nella materia prima (le 32 erbe), nelle persone (a partire da pasquale Vena), nella storia, nei luoghi, nelle campagne pubblicitarie e, naturalmente, nell'assaggio.

A MILANO

«Bianca», pesce e arte

Un ristorante di pesce che punta su materie prime eccellenti - gamberi di Mazara, ostriche irlandesi infuse nel gin - e l'unione con l'arte, con la presenza di giovani promesse che trasformano lo spazio con le loro opere. È Bianca in via Bartolomeo Panizza, a Milano. Fino al 15 settembre sui muri i corpi rinascimentali dell'artista italo boliviano Giovanni Manzoni Piazalunga.

Anna Muzio

LA NOVITÀ

Se la cucina diventa un «Theatrum»

Da «Aimo e Nadia» un nuovo spazio per interagire con gli chef

me.

Dentro la sede storica - oggetto di un elegante restyling - di via Montecuccoli, periferia residenziale milanese, è stato ricavato un nuovo spazio, il Theatrum dei sapori, dedicato a workshop e masterclass, cene private. Cucina professionale a vista e spazio conviviale per una ventina di persone dove sarà possibile non solo vedere gli chef al lavoro ma anche chiacchierare con loro, magari raccontando la propria storia perché «l'origine di ognuno di noi



INTIMITÀ Nel «Theatrum» di A&N si fanno masterclass e cene private

■ Come ti rendo la cucina un'esperienza, la materia prima una ricerca, un'eccellenza da scovare, preservare ed esaltare. Quante volte abbiamo sentito queste parole, dalla bocca di chef più o meno blasonati? Eppure c'è un Luogo, di nome e di fatto, dove tutto questo non è retorica o tentativo di adeguarsi allo spirito dei tempi, perché qui il discorso sulle materie prime si fa da oltre 50 anni. È il Luogo di Aimo e Nadia, due stelle milanesi che ora, partendo da questa intuizione dei coniugi Moroni presa in eredità dalla strana coppia di chef Fabio Pisani e Alessandro Negrini, un pugliese e un valtellinese, e dalla figlia Stefania Moroni, ha creato un progetto multiforme.

coadiuva gli chef nella ricerca. E con Milano Food Project intende dare voce ai piccolissimi produttori e artigiani con un certosino lavoro di ricerca sul campo. La prima tappa porta alla luce il 3 luglio una particolarissima pasta rituale sarda, il filindeu («fili di Dio»). Una trama di sottilissimi fili di pasta usata in occasione della festa di San Francesco di Lula. Il cui segreto alberga nelle mani di una donna, la nuorese Paola Abraini.

Ma una sbirciata al dietro le quinte di un grande ristorante - quello vero, non televisivo ma sul campo - gli appassionati la possono dare anche con «Un giorno da chef»: sveglia all'alba, spesa ai mercati generali di Milano, preparazione e pranzo in compagnia dei bistellati. Quelli veri.