

SABATO 19 GIUGNO 2010 09:57

Libri sul cibo: Battiato in cucina



“... Un paio d'anni fa, in un ristorante a Macerata, assaggiando un'oliva... improvvisamente ho sentito milioni di cellule del mio corpo gridare come per ribellarsi. Ho chiesto al cameriere, per sapere cosa ci fosse dentro quell'oliva e mi ha fatto un elenco: carne di maiale, mortadella, salsiccia... Dentro un'oliva c'era una salumeria, in forma atomizzata!”. E' questa una delle frasi contenute nel libro Sowa Riggà (Infinito edizioni, 14 euro), nel quale il musicista e artista poliedrico Franco Battiato e l'esperto di Medicina Tradizionale Tibetana Giuseppe Coco discutono di cultura, cibo, gusto, produzione alimentare. Sowa Riggà, il titolo, ovvero scienza della guarigione, vale a dire una piccola sapienza medica domestica che, con un piccolo sforzo, può aiutare a vivere meglio assicurando

una nutrizione equilibrata e soprattutto sana. Perché non c'è bisogno di "sfondarsi" di crema e majonese, di dolcificanti e formaggi: il gusto si può abituare, adattare. Una volta ingentilito, sarà difficile apprezzare tutti quegli alimenti che traboccano di grassi di cui pensiamo di non saper fare a meno. Anzi, ne intuiremo la pesantezza, se non la tossicità. Oggi Franco Battiato, già un po' guru orientale anche nelle sue composizioni musicali, ha il suo piccolo orto e una persona molto attenta che vi bada. Sollecitato da Battiato, Coco dà una serie di consigli, primo tra i quali il mangiare quantitativamente meno. La nostra società forse per l'opulenza che la caratterizza, per la fame che ha patito negli anni della guerra e prima ancora, non si alimenta in modo giusto. Non mangia, stra-mangia, si iper-nutre, come a dover zittire altri bisogni che non quello della fame o dover ostentare una sorta di benessere. Lentamente stanno diminuendo abitudine e tradizione in base alle quali a matrimoni, battesimi, proto-cerimonie aggregative familiari e non solo ci sia cibo più in abbondanza, con numeri di portate e piatti sufficienti a sfamare vaste comunità per settimane. Analogamente per cene tra amici dove il piacere dello stare insieme è misto a quello dello strafare (cibo o alcol, o entrambi). Coco, al contrario, insegna come fare la spesa, come scegliere le uova, dà utili indicazioni su decotti e fornisce qualche ricetta, mettendo anche in guardia dai supermercati, la cui disposizione delle merci è frutto di uno studio che stimola a spendere e consumare sempre di più. Schede illustrative offrono nel libro altre indicazioni, come i Gruppi d'Acquisto Solidale (Gas), un'alternativa al modello di consumo e di economia tradizionale.

Inserisci un commento

[Sign in](#) to comment, or comment anonymously.

Nome

Email

URL

Ricorda le informazioni personali?

Commenti (You may use HTML tags for style)

Preview

Submit



il blog di Carlo Ottaviano

VAI



IL GUSTO DELLA PERFEZIONE

ultimi post

21 GIU 10 A Dubai il prosecco senza alcol

21 GIU 10 Vino: la "prima volta" di Galan

19 GIU 10 Libri sul cibo: Battiato in cucina

17 GIU 10 Il cavaliere del tarocco?

12 GIU 10 Bevanda a base di coca: vero o falso?

10 GIU 10 Mondiali al via: rischio sovrappeso

09 GIU 10 Frodi alimentari: Italia e Cina

06 GIU 10 Enoturismo: business da 3 miliardi di euro



ABBONAMENTO SPECIALE

NO COMPROMISE
> 100%
LA VALENTINA

RSS

WIKIO



Individuale
archivio

2010

2009



categorie

Acqua

Ambiente (8)

Bologna (2)

Chef (29)

Cinema (3)

Credenze (5)

Gelati (1)

Grandi cene (9)

Internet (1)

Libri (8)

Michelin (1)

Pasta (1)

salute (25)

Spagna

Venezia

Vino (47)



tags

Alberto Faccani
Astrologia
Bottiglia
Credenze
Enologia Enrico Bartolini Ilario Vinciguerra Luigi Taglienti Luna Massimo Bottura Oliver Glowig
Vino



links