

di Sarah Scaparone

la cucina italiana in america...

SECONDO FRANCINE SEGAN



Continua il nostro dialogo con la scrittrice americana Francine Segan, giornalista ed esperta di enogastronomia, attraverso un approfondimento della cultura gastronomica degli States.

Durante l'estate alcuni quotidiani italiani, citando un articolo pubblicato sul New York Times, hanno parlato di un libro di David A. Kessler dal titolo *The end of overeating: taking control of the insatiable american appetite* ("La fine dell'eccessivo consumo di cibo: come tenere sotto controllo l'insaziabile appetito americano") che negli Stati Uniti ha destato scalpore.

Le industrie alimentari, sostiene Kessler, adottano strategie per mettere in commercio cibi in grado di instaurare nel cervello un desiderio forte e irresistibile a consumare di più. Il segreto è la combinazione di grassi, zucchero e sale che, stimolando la voglia di mangiare, conducono a ingerire cibo anche quando si è sazi.

Abbiamo dunque chiesto alla studiosa americana di raccontarci se la situazione denunciata da Kessler nei confronti delle industrie alimentari sia vera e da qui siamo partiti per un piccolo viaggio alla scoperta del gusto oltre Oceano.

Pensi che le multinazionali americane adottino strategie come questa?

Mi spiace dirlo, ma penso proprio di sì. Tante multinazionali americane pensano solo ai profitti, al business, e la maggior parte di queste vuole esclusivamente vendere cibo, senza preoccuparsi delle conseguenze sulla salute come il diabete o l'obesità dei nostri bambini. Sono contenta che Kessler abbia deciso di pubblicare questo libro perché questo è un argomento su cui tutti devono riflettere. Non è normale

che certi cibi producano assuefazione come le sigarette: questo libro oggi fa discutere ed è ora che la gente capisca che deve prestare più attenzione a quello che mangia.

Qual è la situazione reale in America?

Per fortuna gli Stati Uniti sono molto grandi e ci sono tanti Americani, tra cui rinomati chef come Alice Waters, personaggi televisivi e giornalisti che sostengono un'alimentazione sana, corretta. Potenzialmente c'è un grande mercato per il cibo biologico e per quello locale, bisogna però che la gente impari a capire i vantaggi che ci potrebbero essere per il proprio benessere.

Quali sono le regole base della vostra alimentazione? Quali sono i cibi, gli alimenti che consumate di più?

In America non ci sono regole come da voi, a cominciare dalla realizzazione degli alimenti. Per esempio ho visto che in Italia, per preparare il vero panettone, ci sono dei disciplinari a cui bisogna attenersi, si possono utilizzare solo determinati prodotti come lievito, burro.... Da noi questo non esiste. In più noi consumiamo tanti "snack foods" come patatine o "pretzels" ("ciambelline salate"): mangiamo per strada, mentre guidiamo, lontano dai pasti. Non siamo abituati ad aspettare l'ora del pranzo o della cena per mangiare e al minimo languore sgranocchiamo qualcosa, come se avessimo paura di essere affamati e questo spiega perché, contrariamente a quanto accade in Italia, da noi non esista il rito della



→
tavola. Gran parte della nostra industria alimentare, tornando al discorso di prima, è "cold cereal" come i Kellog's frosted corn flakes, preparati con tanto zucchero, ma ci sono anche strani ingredienti come i "marshmallows" ("caramelle gommo-se") che mi chiedo cosa c'entrino con la prima colazione. Tenete poi presente che i cereali americani sono molto, ma molto più dolci dei dolci italiani.

Qual è allora la vostra tradizione gastronomica?

Io sono italo-americana, i miei nonni erano del sud Italia, quindi posso assicurarvi di avere tradizioni gastronomiche più italiane che americane. Quando mio marito, americanissimo, è venuto a casa mia la prima volta mi ha confessato di non aver mai mangiato olive, polpette o formaggio come quelli che avevo preparato: in Usa, per farvi capire, esiste un formaggio finto che non ha nulla a che vedere con quello italiano, con un colore che non esiste in natura. In ogni parte degli Stati Uniti, comunque, ci sono dei piatti tipici. Per esempio a New York gli ebrei comprano e mangiano molta carne come Pastrami, Corned beef o Brisket, mentre nel sud degli Usa friggono tutto dai sottaceti ai biscotti come gli Oreo Cookie che, immersi in farina, uova, latte e zucchero e poi fritti in tanto olio diventano "Deep fried Oreo".

Ci sono differenze tra la cucina del nord e del sud degli Stati Uniti o tra est e ovest?

Il nostro paese in realtà è un mix di culture e di sapori: nel Nord Est la cultura alimentare è più simile a quella inglese, nel Sud Est a quella francese, mentre nel West le grandi distese di terra hanno portato all'allevamento di mucche da cui si ottengono carni tenerissime e molto gustose. La maggior differenza è che nel Sud degli States mangiano molto più grasso e friggono quasi tutto. Mangiano anche tanta carne di maiale cucinata sul BBQ, mentre nell'Ovest come nel Texas o nel New Mexico, prediligono il manzo anche se utilizzano sempre il BBQ. Lo stato dove forse si mangia meglio è la California: qui l'abitudine è di consumare molta verdura locale, biologica, e ci sono tanti vegetariani. Tra i piatti più buoni di queste regioni posso citare quelli a base di pesce preparati nel Maine, nel Vermont, nel Massachussettes o a New York, basti pensare al "New England clam chowder" ("zuppa di molluschi e latte"), al "Salmon roasted on planks of wood" ("salmone arrostito su assi di legno"), o ancora a "steamed lobster" ("aragosta al vapore") e "clam bakes" ("vongole al forno").

In Italia si segue la dieta mediterranea, i cui prodotti principali sono frutta, verdura, pesce, olio di oliva. In America seguite qualche modello alimentare?

Il nostro modello è la velocità. In America è molto famosa Rachel Ray (www.rachelray.com), una donna che conduce "30 Minute Meals", un programma che spiega come preparare una cena in trenta minuti. Per noi la regola è il Fast Food, mangiare velocemente, e spesso leggo sui blog che turisti americani lamentano come in Italia si debba aspettare anche venti minuti prima di mangiare un piatto. La tendenza, in America, è quella di non masticare, tanto che qui puoi essere senza denti e mangiare non diventa un problema. Pensa a McDonald's: la carne e il pane sono morbidi, la lattuga è tagliata, tutto è preparato nell'ottica di mangiare velocemente e di non dover impiegare molto tempo per masticare. Ruth Reichl, la direttrice di Gourmet, sta cercando di spiegare il contrario, facendo presente che mangiare non significa solo ingurgitare qualcosa. Ha portato l'esempio del pane e burro, tanto amato in America, che risulta più buono se il pane è caldo, croccante, con il burro freddo spalmato sopra. Va assaggiato, assaporato in bocca, lasciando che il burro si riscaldi e faccia percepire i suoi sapori. Ci sono poi americani che seguono invece i consigli del libro best seller *In Defense of Food: An Eater's Manifesto* by Michael Pollan (www.michaelpollan.com) che dice: "Eat food. Not too much. Mostly plants" ossia "mangia cibo vero, non troppo, la maggior parte vegetale".

Mi dicevi che i tuoi figli amano mangiare la verdura quando venite in Italia. In America c'è l'abitudine di consumare frutta e verdura fresca e di stagione?

No. Meno di un terzo degli Americani mangia frutta o verdura durante il giorno. Addirittura in alcune scuole, dove è previsto un programma alimentare specifico per i bambini in cui si dovrebbe mangiare la verdura, utilizzano il ketchup perché deriva dal pomodoro, e quindi per loro è paragonabile al prodotto fresco.

Gli Americani hanno l'abitudine di coltivare gli orti? In Italia ha suscitato molto interesse la notizia che Michelle Obama coltiva un orto all'interno della Casa Bianca, ma a parte lei, qual è la situazione reale?

Adesso, con la crisi dell'economia, è diventato di moda coltivare gli orti e conservare le verdure sotto



vetro. A New York, per esempio, ci sono gli orti di quartiere, i cosiddetti "public gardens", in cui tu coltivi una parte di terra e ne prendi i frutti. Sono usciti anche alcuni libri che insegnano a conservare la verdura, a fare le marmellate in casa: c'è voglia di guardare al passato anche perché molte donne, a causa della crisi, non lavorano più e stanno riscoprendo le vecchie tradizioni. Durante la seconda guerra mondiale, mi ricordo, non c'era nulla ma era patriottico avere un orto e conservare prodotti sotto vetro. Negli anni Quaranta infatti negli States il 70% della frutta e verdura era coltivata in orti privati e adesso questa tendenza sta tornando in auge. Ci sono ditte specializzate nella vendita di barattoli di vetro che organizzano corsi gratuiti per insegnare a conservare frutta e verdura, anche perché qui in America c'è la tendenza degli anziani a non voler dipendere dagli altri per cui si cerca di essere il più autosufficienti possibile anche nell'alimentazione.

Arrivano molti prodotti freschi da altre nazioni/continenti o il commercio è prevalentemente di surgelati?

In ogni supermercato ci sono frutta e verdura tutto l'anno provenienti

da ogni continente. Spesso però i prodotti proposti non fanno di nulla. Per esempio i pomodori: sono tutti uguali, delle stesse dimensioni, perché così sono più semplici l'imballaggio e il trasporto e durano di più. È vero, ci sono anche i Farmers Market (mercati del contadino) simili a quelli italiani, con buoni prodotti che però sono diversi dai vostri perché in Italia il clima e il sole fanno la differenza, non c'è niente da fare. Quando vengo nel vostro paese compro sempre dei semi da coltivare, ma il risultato finale, una volta in America, è sempre diverso purtroppo. E che dire dei surgelati... be', li amiamo molto perché sono semplici e veloci da preparare. ♦

🎀 *Mi hanno colpito le considerazioni di Francine, per due aspetti. Uno per l'area di miglioramento, in termini di educazione alimentare, che esiste attualmente in America. Il secondo è la percezione che alcune maleabitudini della Grande Mela siano entrate anche da noi. Il comune denominatore è infatti il disordine alimentare, ovvero l'obesità. Al di là di ogni aspetto, il messaggio di Michelle Obama, che parla di orto, ma anche di cucina italiana è molto importante. C'è qualcuno disposto a prenderlo sul serio?*