

GLI ADELPHI

609

Michael Pollan insegna giornalismo alla University of California di Berkeley e collabora da anni con il «New Yorker» e il «New York Times Magazine». È una delle voci più ascoltate, e meno ortodosse, nel dibattito globale sull'alimentazione. Di lui Adelphi ha pubblicato, oltre a *Cotto* (2014), *Il dilemma dell'onnivoro* (2008), *In difesa del cibo* (2009), *Una seconda natura* (2016) e *Come cambiare la tua mente* (2019).

Michael Pollan

Cotto

STORIA NATURALE
DELLA TRASFORMAZIONE

Traduzione di Isabella C. Blum



ADELPHI EDIZIONI

TITOLO ORIGINALE:

Cooked
A Natural History Of Transformation

Prima edizione in questa collana: novembre 2020

© 2013 MICHAEL POLLAN

© 2014 ADELPHI EDIZIONI S.P.A. MILANO

WWW.ADELPHI.IT

ISBN 978-88-459-3551-0

Anno

2023 2022 2021 2020

Edizione

1 2 3 4 5 6 7

INDICE

INTRODUZIONE. Perché cucinare?	11
PARTE PRIMA. FUOCO	35
I. Ayden, Nord Carolina	37
II. Cambridge, Massachussetts	66
III. Intervallo: il punto di vista del maiale	74
IV. Raleigh, Nord Carolina	78
V. Wilson, Nord Carolina	94
VI. Manhattan	115
VII. Berkeley, California	122
VIII. Coda: Axpe, Spagna	129
PARTE SECONDA. ACQUA	137
I. Preparare una dadolata di cipolle e altri ortaggi aromatici	139
II. Soffriggere la dadolata in un poco di grasso	149
III. Salare la carne; quindi rosolarla	163
IV. Mettere il tutto in una casseruola e coprire	168
V. Bagnare con del liquido per la brasatura	178

VI. Far sobbollire a lungo	196
VII. Togliere la pentola dal fuoco; se necessario, rimuovere il grasso in superficie e ridurre il liquido; servire in tavola	214
PARTE TERZA. ARIA	221
I. Una magnifica forma di pane bianco	223
II. Pensare come un seme	272
III. Coda: l'incontro con il frumento	309
PARTE QUARTA. TERRA	311
I. La fermentazione degli ortaggi	313
II. La fermentazione del latte	359
III. La fermentazione alcolica	394
POSTFAZIONE. Il sapore della mano	429
APPENDICE I. Quattro ricette	441
APPENDICE II. Piccola biblioteca di libri di cucina	457
<i>Ringraziamenti</i>	461
<i>Lecture scelte</i>	467
<i>Note bibliografiche alla traduzione</i>	487
<i>Indice analitico</i>	491

COTTO

*Per Judith e Isaac
e per Wendell Berry*

INTRODUZIONE

PERCHÉ CUCINARE?

I

A un certo punto, nella seconda metà della mia vita, ho fatto una scoperta felice benché inaspettata: parecchi degli interrogativi che più mi assorbivano avevano in effetti una risposta sola, sempre la stessa.

Cucinare.

Alcuni di quegli interrogativi erano personali. Per esempio, qual era la cosa più importante che potevamo fare, come famiglia, per migliorare la nostra salute e il nostro benessere generale? E poi: qual era un buon modo per comunicare meglio con mio figlio adolescente? (Come è emerso poi, qui la risposta comportava non solo la cucina convenzionale, ma anche quella sua forma specializzata nota come birrificazione). La natura di altri interrogativi, invece, era un po' più politica. Da anni cercavo di determinare (perché spesso me lo chiedono) quale sia la cosa più importante che una persona comune possa fare per contribuire a riformare il sistema alimentare americano, così da renderlo più sano e più sostenibile. Legato a questo interrogativo, poi, ce n'era un altro: come può fare chi vive in una economia di consumo altamente specializzata per sentirsi meno dipendente e raggiungere un maggior grado di autosufficienza? E poi c'erano le domande di natura più filosofica, quelle su cui continuo a rimuginare da

quando ho cominciato a scrivere libri. In che modo possiamo acquisire, nella nostra vita quotidiana, una comprensione più profonda del mondo naturale e del ruolo peculiare che la nostra specie ha in esso? Per confrontarsi con questi problemi uno può sempre «andare nei boschi», ma io ho scoperto che è possibile ottenere risposte ancor più interessanti semplicemente andando in cucina.

Come ho detto, non me lo sarei mai aspettato. Cucinare ha sempre fatto parte della mia vita, ma più come un necessario complemento che non quale oggetto di analisi, e meno che mai come una passione. Mi consideravo fortunato ad avere un genitore – mia madre – a cui piaceva cucinare e che quasi ogni sera ci preparava una cena deliziosa. Quando andai a vivere per conto mio, ormai sapevo muovermi abbastanza bene attorno ai fornelli, non perché mi ci fossi applicato, ma per via di tutte quelle ore trascorse ciondolando in cucina mentre mia madre preparava la cena. Quando mi fui sistemato in una casa mia, cucinavo ogni volta che ne avevo l'occasione, ma capitava di rado che mi ritagliassi *intenzionalmente* del tempo per farlo, o che dessi alla cosa una grande importanza. Quali che fossero, le mie abilità culinarie erano rimaste lì, più o meno congelate da quando avevo varcato la soglia dei trent'anni. Diciamo la verità, i miei piatti di maggior successo si appoggiavano molto su preparazioni altrui, come quando versavo la mia fantastica salsa burro-e-salvia sui ravioli comprati fuori. Ogni tanto davo un'occhiata a un libro di cucina o ritagliavo una ricetta dal giornale per aggiungere un nuovo piatto al mio striminzito repertorio, o magari acquistavo un nuovo attrezzo per la cucina che tuttavia, nella maggior parte dei casi, andava poi a finire in un armadietto.

A posteriori, mi sorprende che il mio interesse per la cucina fosse così tiepido, giacché è sempre stato fortissimo per tutti gli altri anelli della catena alimentare. Faccio giardinaggio da quando avevo otto anni, e coltivo perlopiù ortaggi; mi è sempre piaciuto fare vita di campagna e scrivere di agricoltura. Ho anche scritto parecchio sull'estremo opposto della catena alimentare, quello cioè rappresentato dal consumo, e dalle conseguenze dell'alimentazione sulla salute. A dire il vero, però, avevo riflettuto poco sugli anelli centrali della catena, quelli nei quali le materie pri-

me della natura vengono trasformate in ciò che mangiamo e beviamo.

Le cose sono andate così fino a quando ho cominciato a cercare di risolvere un singolare paradosso che avevo notato guardando la televisione: come mai – nel preciso momento storico in cui stavamo voltando le spalle alla cucina, mettendo la preparazione di gran parte dei nostri pasti nelle mani dell'industria alimentare – noi americani abbiamo cominciato a passare così tanto tempo a pensare al cibo e a guardare altra gente che lo cucina in televisione? A quanto pare, meno cucinavamo nella vita reale, più eravamo affascinati dal cibo e dalla sua preparazione come esperienza surrogata.

Nella nostra cultura sembrano esistere almeno due atteggiamenti su questo tema. Alcune ricerche confermano che ogni anno cuciniamo di meno e acquistiamo più pasti pronti. Dalla metà degli anni Sessanta, quando osservavo la mia mamma preparare la cena, il tempo dedicato alla cucina nelle famiglie americane si è dimezzato, scendendo a un misero totale di ventisette minuti al giorno (benché gli americani passino meno tempo a cucinare rispetto a qualsiasi altro popolo, la generale tendenza alla diminuzione è globale). Eppure, mentre ciò accade, *parliamo* di più di cucina – e osserviamo persone che cucinano, leggiamo libri di gastronomia e andiamo in ristoranti fatti in modo che possiamo guardare dal vivo il lavoro dei cuochi. Viviamo in un'epoca in cui i cuochi professionisti sono nomi familiari, alcuni di essi famosi come atleti o star del cinema. Quella stessa attività che molti considerano un'ingrata routine quotidiana è stata in qualche modo elevata al rango di evento di grande richiamo. Quando si considera che ventisette minuti sono meno della durata di una singola puntata di *Top Chefo The Next Food Network Star*,¹ ci si rende conto che oggi milioni di persone passano più tempo guardando altra gente cucinare in televisione, di quanto ne trascorrano facendolo in prima persona. Non occorre sottolineare che il cibo cucinato in televisione non finisce nel nostro piatto.

1. Due programmi televisivi americani incentrati su cuochi e cucina [N.d.T.].

Questo è singolare. Dopo tutto, non è che guardiamo spettacoli o leggiamo libri sul cucito, o su come rammendare calzini o cambiare l'olio all'automobile: altre tre incombenze domestiche che siamo stati ben lieti di affidare ad altri e poi di rimuovere rapidamente dalla consapevolezza cosciente. In un modo o nell'altro, invece, la cucina è diversa. Nel suo caso, il lavoro – il processo – conserva un impatto emozionale o psicologico che proprio non possiamo, o non vogliamo, scuoterci di dosso. E infatti è stato dopo un lungo periodo passato a guardare alla televisione programmi di cucina che ho cominciato a chiedermi se quell'attività, che avevo sempre dato per scontata, non meritasse di essere considerata un po' più seriamente.

Per spiegare quello che ho finito per ritenere il « paradosso della cucina » ho sviluppato qualche teoria. La prima, e la più ovvia, è che per noi esseri umani osservare altre persone mentre cucinano non è esattamente un comportamento nuovo. Perfino quando ancora cucinavano « tutti », moltissimi di noi stavano perlopiù a guardare: gli uomini, soprattutto, e i bambini. Siamo moltissimi ad avere ricordi felici di quando osservavamo la mamma in cucina, mentre eseguiva imprese a volte molto simili a incantesimi, che in genere si traducevano in qualcosa di gustoso da mangiare. Nell'antica Grecia, la parola che indicava il « cuoco », il « macellaio » e il « sacerdote » era la stessa: *mageiros*, termine che ha la stessa radice etimologica di « magia ». Stavo lì a guardare, rapito, mentre mia madre creava i suoi piatti più magici, come il pollo alla Kiev, gli involtini ben chiusi di pollo fritto che, una volta aperti con un coltello affilato, liberavano un laghetto di burro fuso e uno sbuffo aromatico di erbe. D'altra parte, anche un normalissimo tegame di uova strapazzate era uno spettacolo quasi altrettanto affascinante, mentre il fluido giallo viscoso improvvisamente si trasformava, assumendo la forma di saporite pepite d'oro. Anche il piatto più comune va incontro a una gratificante parabola di trasformazione, diventando come per magia qualcosa di più della somma delle sue comunissime parti. E quasi in ogni piatto si possono trovare, oltre agli ingredien-

ti della ricetta, anche quelli di una storia: un incipit, uno sviluppo e un finale.

E poi ci sono i cuochi, gli eroi che mettono in moto questi piccoli drammi di trasformazione. Proprio mentre la cucina sparisce dalla nostra vita quotidiana, ecco che siamo attratti dai ritmi e dalle trame del lavoro dei cuochi, che ci appare molto più diretto e gratificante dei compiti più astratti e informi che la maggior parte di noi esegue oggi giorno nella sua professione. I cuochi mettono le mani sulla materia reale: non solo su schermi e tastiere, ma su oggetti fondamentali come piante, animali e funghi. Inoltre, lavorano con gli elementi primari (il fuoco e l'acqua, la terra e l'aria) e se ne servono – li dominano! – per realizzare le loro gustose alchimie. Quanti di noi svolgono ancora un tipo di lavoro che li coinvolga in un dialogo con il mondo materiale e si concluda – ammesso che il pollo alla Kiev non perda prematuramente il suo contenuto, e che il soufflé non si gonfi – con un così appagante e delizioso senso di compiutezza?

Forse, quindi, se ci piace guardare gente che prepara da mangiare in televisione e leggere libri che parlano di gastronomia è perché di alcuni aspetti della cucina sentiamo proprio la mancanza. Forse pensiamo di non avere il tempo o l'energia (o magari le conoscenze) per metterci noi stessi ogni giorno ai fornelli, tuttavia non siamo pronti a vedere scomparire del tutto queste attività dalla nostra vita. Se, come ci dicono gli antropologi, cuocere è un'attività che definisce l'essere umano – l'atto che segna l'inizio della cultura, secondo Claude Lévi-Strauss –, allora forse non dovremmo sorprenderci del fatto che osservare i suoi processi, mentre essi si svolgono, tocchi corde emozionali profonde.

L'idea che la preparazione del cibo sia un'attività che definisce l'essere umano non è nuova. Nel 1773, lo scrittore scozzese James Boswell, osservando che «nessuna bestia cucina», definì *Homo sapiens* «l'animale che cucina». (Forse, se avesse potuto dare un'occhiata al reparto surgelati di un moderno supermercato, avrebbe riconsiderato quella definizione). Cinquant'anni dopo, nel suo *La fisiologia del gusto*, il gastronomo francese Jean-Anthelme Brillat-Sava-

rin affermò che è l'atto di cucinare ad aver fatto di noi quel che siamo: insegnando agli esseri umani a usare il fuoco, esso aveva « reso il servizio più importante nella vita civile ». Più recentemente, nel 1964, Lévi-Strauss riferiva nel suo *Il crudo e il cotto* che molte culture del mondo avevano una simile percezione, considerando la preparazione del cibo come l'attività simbolica che stabilisce la differenza fra gli animali e gli esseri umani.

Per Lévi-Strauss, la preparazione del cibo era una metafora della trasformazione, operata dall'uomo, dal crudo della natura al cotto della cultura. Negli anni successivi alla pubblicazione di *Il crudo e il cotto*, altri antropologi cominciarono a interpretare in modo assolutamente letterale l'idea che l'invenzione della cucina potesse avere in sé la chiave della nostra qualità umana. Qualche anno fa, Richard Wrangham, antropologo e primatologo di Harvard, pubblicò un libro affascinante intitolato *L'intelligenza del fuoco*, nel quale sostiene che a distinguerci dalle grandi scimmie e a renderci umani fu la scoperta della cottura del cibo da parte dei nostri remoti antenati, e non la fabbricazione di strumenti o il consumo di carne o il linguaggio. Secondo l'« ipotesi della cottura », l'avvento del cibo cotto modificò il corso dell'evoluzione umana: fornendo ai nostri progenitori una dieta più facile da digerire e con una maggior densità di energia, consentì al nostro cervello (un organo che, com'è noto, è un gran divoratore di energia) di diventare più voluminoso, e al nostro intestino di accorciarsi. Sembra infatti che masticare e digerire cibo crudo richieda molto più tempo e molta più energia, il che spiega come mai altri primati della nostra stessa taglia corporea abbiano un tubo digerente sostanzialmente più lungo del nostro e passino ogni giorno più tempo (fino a sei ore di veglia) impegnati a masticare.

In effetti, la cottura assunse su di sé parte del lavoro di masticazione e digestione eseguendolo per noi fuori dal corpo grazie a fonti di energia esterne. Inoltre, poiché detossifica molte potenziali fonti di cibo, la nuova tecnologia diede accesso a una miniera di calorie non disponibili agli altri animali. Liberati dalla necessità di passare le giornate a raccogliere grandi quantità di cibo crudo e a masticarlo (e rimasticarlo), gli esseri umani poterono quindi dedica-

re il proprio tempo e le proprie risorse metaboliche ad altri fini, per esempio a creare una cultura.

La tecnologia della cottura ci offrì non soltanto il pasto, ma anche l'occasione, ovvero la prassi di mangiare insieme in un luogo e in un momento stabiliti. Questa era una cosa nuova, perché probabilmente il raccoglitore di cibo crudo si nutriva da solo lungo il cammino, proprio come fanno gli altri animali (oppure, provate a pensarci, come quei consumatori di cibi industriali che siamo diventati più recentemente, intenti a mangiucchiare alle stazioni di servizio e a consumare il nostro cibo da soli in qualsiasi luogo e in qualsiasi momento). Invece, mettersi seduti per mangiare insieme, stabilire un contatto oculare, condividere il cibo ed esercitare l'autocontrollo furono tutte azioni che servirono a civilizzarci. « Intorno a quel fuoco » dice Wrangham « siamo diventati creature più domestiche ».

La cottura del cibo ci ha dunque trasformati, e non soltanto rendendoci più socievoli e civili. Una volta che ci ebbe consentito di espandere la nostra capacità cognitiva a spese di quella digestiva, non ci fu modo di tornare indietro: adesso il nostro grosso cervello e il nostro piccolo intestino dipendevano da una dieta di cibo cotto (i crudisti prendano nota). Ciò significa che oggi la cottura del cibo è obbligatoria: come se fosse stata impastata nella nostra biologia. Quello che una volta Winston Churchill disse a proposito dell'architettura – e cioè che « dapprima abbiamo dato forma ai nostri edifici, e poi quelli hanno formato noi » – potrebbe valere anche per la cucina: prima abbiamo cucinato il nostro cibo, e poi il nostro cibo ha cucinato noi.

Se – come suggerisce Wrangham – la preparazione del cibo ha un ruolo così centrale per l'identità, la biologia e la cultura umane, è ragionevole pensare che il declino della cucina cui stiamo assistendo possa avere serie conseguenze per la vita moderna – e infatti le ha. Sono tutte negative? Niente affatto. Rinunciare a gran parte del lavoro di cucina affidandolo all'industria ha facilitato l'obiettivo delle donne di lavorare fuori casa e di far carriera, sollevandole dalla responsabilità di nutrire la famiglia, che per tradizione ricadeva esclusivamente su di loro.