

## #PalazzoGrassiatyours

Ryoko Sekiguchi

### Perché si mangia?

#### 1. Quanti chilometri di spaghetti avete consumato nella vostra vita?

Viaggiamo con gli udon (ricetta per muovere un po' le gambe)

Avete mai pensato a quanti chilometri di pasta avete consumato fino a oggi? Uno, cento, fino alla luna?

Tempo fa ho letto un libro di fotografia che mostrava quanto cibo consumano le famiglie in diverse città: indipendentemente dal paese, la quantità è colossale, e dà quasi le vertigini immaginare il mare di succo d'arancia bevuto, la valanga di yogurt ingerita dal nostro corpo e le foreste di broccoli scomparse nel nostro stomaco.

In particolare nel caso della pasta, che tende a formare un filo unico per creare un percorso... in direzione di Roma? Oppure verso Karachi? Quegli spaghetti aspettano, annidati come gomitoli di lana, di essere sbrogliati in un unico filo per tracciare tutti i percorsi del mondo?

In ogni caso, sarebbe divertente, e persino saggio (!), adottare come unità di misura non il peso, ma la lunghezza. «Sai, ho un languorino! Mi farei un paio di metri di spaghetti.» «Prendine ancora un po'. Questi spaghetti sono molti sottili, dodici metri sono pochi!» «Per la vostra salute, non superate i 36 metri di râmen alla settimana...» In questo modo si potrebbero immaginare più facilmente i percorsi nascosti all'interno del nostro corpo immaginario, che ci invitano a visitare terre sconosciute.

Partiamo dunque all'avventura con i nostri spaghetti!

Metto qui una ricetta degli udon, spaghetti tra i più popolari in Giappone, preparati con la farina di grano.

## **Ricetta degli udon**

300 g di farina di grano (più farina da spolverizzare q.b.)

134–145 ml di acqua

15 g di sale

1. Sciogliere il sale nell'acqua.
2. Versare la farina in una grossa ciotola con metà dell'acqua e mescolare. Aggiungere l'acqua rimanente e continuare a mescolare.
3. Mettere l'impasto in un sacchetto di plastica e lavorarlo bene con i piedi (un po' di esercizio non fa male quando si è confinati in casa).
4. Lasciare riposare per un'ora l'impasto.
5. Ripiegare la pasta più volte e lasciarla riposare un altro quarto d'ora.
6. Distribuire un po' di farina su un'asse e stendere la pasta aiutandosi con un matterello fino a ottenere uno spessore di circa 3 mm.
7. Ripiegare la pasta e tagliarla a strisce di 3 mm.
8. Cuocerla per 10 minuti in acqua bollente.
9. Sciacquarla velocemente sotto l'acqua corrente. Servirla subito (è possibile anche riscaldarla, ma va prima fatta raffreddare per mantenerla ben soda).

È possibile gustarla nella lunghezza desiderata (2, 5, 8 metri...), ma in genere 3 o 4 metri sono sufficienti per un adulto.

**Quanti chilometri di spaghetti hai consumato nella tua vita?**

**Raccontacelo su Instagram con l'hashtag #PalazzoGrassiatyours.**