

#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.

#PalazzoGrassiatyours

Ryoko Sekiguchi

Perché si mangia?

2. Che cosa avviene esattamente quando portate qualcosa alla bocca?

Scriviamo una pièce teatrale in dialogo con il nostro palato.

Durante un pasto, ogni boccone rappresenta l'incontro tra due soggetti: il cibo e la vostra bocca. Talvolta la bocca desidera con forza cose dolci, come caramelle o torrone. E le capita anche di sorprendersi al primo incontro con un cibo nel corso di un viaggio. A volte questi incontri funzionano a meraviglia, altre volte la vostra bocca è stanca e si potrebbe rifiutare di discutere anche con ingredienti che conosce bene, preferendo restare sola fino a quando si sentirà meglio. Può forse sentirsi a disagio con una certa verdura, ma accettare e lasciarsi convincere da un'altra persona, da un'altra bocca che ama e le consiglia di provare ad assaggiare qualcosa di nuovo. Può evolversi, accettare le visite più svariate, aprirsi pronunciando le parole di una lingua straniera.

Immaginare come due personaggi quella parte del vostro corpo che si apre verso il mondo esterno e uno degli elementi che assimilate al suo interno aumenterà la consapevolezza di ciò che mangiate, arricchendo al contempo quei rapporti di sfumature e sentimenti.

Scriviamo dunque una pièce teatrale immaginando un dialogo tra i piatti e il nostro palato!

- Riflettete anzitutto sulla personalità della vostra bocca: è taciturna o chiacchierona? Di spirito aperto o conformista? Solitaria o socievole?
- Passiamo al pasto: può essere di ingredienti al naturale come fragole, uva, pezzetti di cetriolo o carote da sgranocchiare... O anche di patatine, arachidi o altri snack... Questi incontri possono avvenire con piatti preparati da uno chef o con qualcosa di familiare, una bibita fresca o un minestrone fatto di tanti pezzettini di verdure diverse...
- Cosa si diranno? Sarà una conversazione amichevole o un dibattito animato? Una confessione oppure qualche chiacchiera mondana? Una trattativa serrata perché la vostra bocca accetti l'ingresso del cucchiaino?
- E il finale? Una storia di passione tra la vostra bocca e un piatto di ragù, una lunga passeggiata con le ostriche, due figure che si allontanano? E quali saranno le musiche di sottofondo?

Alla fine, applaudiamo gli artisti...

**Scrivi un brevissimo dialogo tra un cibo e il tuo palato,
immaginando sia un frammento di una pièce teatrale!
Condividilo su Instagram con l'hashtag #PalazzoGrassiatyours.**

#PalazzoGrassiatyours

Ryoko Sekiguchi

Perché si mangia?

3. Quali sono i simboli che ci salvano?

Tracciamo la carta del territorio (del nostro corpo)

Diversamente da ciò che tendiamo a pensare, non consumiamo qualcosa solo perché ne apprezziamo il gusto. In questi ultimi tempi, molti tra noi hanno fatto il pane in casa o messo le radici dei porri in un bicchiere pieno d'acqua perché buttino le foglie. Come se, per compensare l'assenza di contatto con altre vite, volessimo creare un nostro piccolo regno dove appaiono giovani vite fresche. Assimiliamo quel pane, quei germogli di porro – quelle vite – per sentirci vivi a nostra volta.

Nella nostra alimentazione abbiamo sempre bisogno di simboli. Nel corso della storia verdura e frutta, carne, pesce e cereali hanno avuto rapporti complessi con gli umani e ciascuna cultura attribuisce loro dei simboli che evolvono nel corso delle epoche. I nostri alimenti non potranno mai essere ridotti a semplici numeri come le «calorie» o l'apporto nutrizionale.

Quando la scelta degli alimenti è limitata, come accade nel momento che stiamo vivendo, abbiamo ancora più bisogno di essere circondati da questi simboli, prove della ricchezza del mondo esterno del quale adesso siamo privati. Non è una cattiva idea fare un elenco di ciò di cui abbiamo voglia, o meglio l'elenco dei desideri delle nostre singole membra...

Tracciamo dunque la carta del territorio del nostro corpo!

– Siete liberi di disegnarla come meglio credete: come un planisfero o con la forma del vostro corpo, a colori, in bianco e nero, oppure con un collage di disegni o fotografie...

– In questo momento di cosa hanno bisogno i vostri occhi, in termini di cibo? Di toni vivaci oppure di una gradazione di colori opachi per riposare le pupille affaticate? E la vostra testa? Ha voglia di simboli di rinascita, di forza? I nostri piedi aspirano a camminare direttamente sulla terra, sull'erba, quindi quali alimenti potrebbero rispondere a questo loro desiderio? E la gola? Desidera un fiume che scorre o sfere trasparenti che ricadono in una cascata scintillante? In questo momento, il naso ha sicuramente voglia di fiutare cose diverse, dato che gli odori sono sinonimi del mondo stesso. L'odore che vola alla velocità di una rondine, l'odore che aleggia e vi accompagna per un istante... quali alimenti esaudirebbero questi desideri?

– In tal modo si verrà disegnando una sorta di paesaggio simbolico di cui il vostro corpo ha bisogno per sentirsi vivo. Appendete la carta in casa vostra, dove preferite, e guardatela ogni mattina, modificandola al variare dei vostri desideri. A poco a poco acquisirete familiarità con questo territorio che vi rappresenta ed evolve in continuazione seguendo le vostre attività, i vostri pensieri e che poi comincerà a vivere una stagionalità propria...

Disegna una mappa del tuo corpo, riflettendo sulle cose che desideri e che ti mancano.

Condividila su Instagram con l'hashtag #PalazzoGrassiatyours.

#PalazzoGrassiatyours

Ryoko Sekiguchi

Perché si mangia?

4. Qual è il gusto dell'altro? (Questo non è un testo cannibale)

Immaginiamo di organizzare una serata a tema.

Quando trascorrete le giornate in solitudine, quello che vi manca non è soltanto la convivialità di un pasto tra amici, ma anche la perdita dell'immaginazione dei «gusti degli altri». In linea di principio, conoscete bene i vostri gusti e quelli della vostra famiglia: non acquistate alimenti che non vi piacciono e condite tutto a modo vostro. Quando però invitate gli amici a casa vostra, siete portati a immaginare quello che piace e non piace, oppure piatti che potrebbero risultare una gradita sorpresa... Ricordate la prima volta che avete invitato il vostro partner a cena da voi? Forse eravate un po' preoccupati che potesse non gradire i vostri sforzi...

Chi sa immaginare i gusti degli altri sono i cuochi professionisti. Anche noi però, ogni volta che cuciniamo per un'altra persona, ampliamo il nostro territorio del gusto, così come la nostra immaginazione del corpo degli altri, e del rapporto che ciascuno ha con la cucina, compresi sentimenti, affetti e paure. È in questo che sta la sottigliezza, ma anche il piacere di preparare un pasto per gli altri.

Immaginiamo dunque di organizzare una serata a tema!

– Pensate all’invitato o agli invitati: amici, famiglia, sconosciuti, giovani, estranei... ?

Oppure personaggi storici (una cena con Yukio Mishima)? O di fantasia, come Winnie Pooh (almeno sappiamo che cosa gli piace)? O, ancora, personaggi famosi contemporanei (immaginate di essere lo chef che prepara la cena ufficiale del G7)? Potete scegliere liberamente invitati e invitati.

– Immaginate l’ambientazione: casa vostra, la spiaggia, la vostra scuola, un caffè gestito da amici, un pic-nic (quanto ci manca in questo momento!) ecc.

– Preparate il menu: il vantaggio è che si può lasciar galoppare la fantasia! Possiamo giocare a fare i grandi chef, cercare ricette storiche e organizzare un sontuoso festino, degno della nobiltà veneziana del Diciassettesimo secolo, oppure fingerci il giovane cuoco di una friggitoria in Belgio o una strega che prepara una pozione per la persona amata; pensate anche a una grandiosa festa di compleanno, ritorno a un’infanzia eterna...

E se saprete immaginare le emozioni che i vostri piatti potrebbero suscitare, sarete il gran vincitore del premio «chef-ospite immaginario»!

Pensa a un ospite speciale.

Quindi scrivi un menu che incontrerà i suoi gusti!

Condividilo su Instagram con l’hashtag #PalazzoGrassiatyours.

#PalazzoGrassiatyours

Ryoko Sekiguchi

Perché si mangia?

5. Quale sarà il primo piatto che mangerete dopo la chiusura?

Mi capita spesso di porre questa domanda, ovunque e a chiunque: «Se domani il mondo si dovesse fermare, cosa vorresti come ultimo pasto?».

La risposta riflette quasi sempre la personalità di chi mi trovo di fronte: «Un couscous perché non voglio essere solo», «Niente, perché ho di meglio da fare che mangiare nel mio ultimo giorno», «Una pallina di riso e sarei felice della mia vita...».

Questa domanda può essere divertente se la vita della persona a cui la ponete non è realmente in costante pericolo e se non le è mai passata per la testa.

Oggi il tempo è sospeso e siamo in attesa del giorno in cui potremo uscire e ritrovarci. Restiamo nel ventre della nostra casa in attesa di rivedere il mondo, e probabilmente preferiremmo fare questa domanda:

Quale sarebbe il «primo piatto» che vorreste mangiare nel giorno della vostra nascita? In quel momento quali foglioline, quali frutti, quali verdure vi piacerebbe ritrovare? Con chi? E dove?

Sull'erba, all'aria aperta, questo è certo.

Qual è il primo piatto che vorresti mangiare dopo il lockdown?
Raccontacelo su Instagram con l'hashtag #PalazzoGrassiatyours.