*Nel maggio del 2018 Stefania Giannotti è stata relatrice al Seminario *La cuina: el misteri de la relació amb la mare/La cocina:el misterio de la relación con la madre* (La cucina: il mistero della relazione con la madre) al XXIV Seminari internacional de Duoda dell'Università di Barcellona. Il suo intervento *¿Qué se cuece entre los pucheros?* (Cosa bolle in pentola?) è pubblicato in Duoda. Estudis de la Diferència Sexual/Estudios de la Diferencia Sexual, n. 55 (2018).

Stefania Giannotti

Cosa bolle in pentola?

Vi ringrazio di questo invito a parlarvi. All'inizio mi sono un po' spaventata all'idea di venire in questo luogo di cultura e in presenza di tante studiose, col mio bagaglio di cose di cucina, poi Laura Mercader mi ha confortato e affascinato con parole che mi elettrizzano: la cucina, il mistero della relazione con la madre. Sì, questa relazione è un mistero, anche solo essere madre lo è, e del resto anche la cucina.

Vi parlerò della mia esperienza. È tutto quello che ho e altro non mi resta da pensare. Arrivata a una bella età mi ritrovo spesso a tirare le somme, preferisco dire le fila, suona meno da certezza algoritmica. Le fila di una vita in cui sono centrali tre parole: cuoca, architetta, femminista.

"Penso in relazione" mi dice un giorno un'amica. "Penso passeggiando" mi dice la stessa un'altra volta. Io penso cucinando, mi dico da sola. E pur con scarsa memoria, di ciò che succede in cucina non dimentico quasi mai nulla.

La prima immagine

L'inizio è una cucina. Non ho ricordi precedenti. È la prima immagine che vedo, che conosco e che ricordo. Come se fossi nata da quel grembo.

È una cucina abbastanza povera. C'è la solita credenza celeste, un tavolo non abbastanza grande, non ci stiamo tutti seduti intorno, non tutta la famiglia. Ma non importa: la sacralità del pasto si consuma una porta più in là. Pochi sono i metri quadri ma "non si mangia in cucina", è una questione di decoro, imposto dal capofamiglia.

Ai fornelli c'è una donna più anziana, mia nonna, e subito dopo o appena a fianco si fa largo a fatica una donna più giovane, mia madre, tornata da scuola dove insegna. Bisticciano. Ai fornelli va così, è il momento più alto della comunicazione. *Guarda che è cotto. Giralo si brucia. Non sa di niente. Allora fallo tu, no, anzi no. Levati... lo faccio io.* Ogni tanto sale dal piano di sotto una zia, che è un po' meno figlia di mia nonna. Perché non sa cucinare e non spartisce i fornelli, così ho sempre pensato da piccola. Non ha figli ma solo il marito e i due amano il cinema e il ristorante.

Quella cucina era il luogo delle donne. Mio fratello ci entrava solo per aprire la credenza e quando arrivò il frigo, per infilarci la testa e cercare qualche cosa da mangiare. Mio padre mai.

Un seggiolone di legno in casa lo ricordo. Penso che i primi tempi mi mettessero lì dentro. In seguito, più grandicella, sono stata molto in piedi per allungarmi fino a guardare in pentola. Talvolta seduta a quel tavolo di legno bianco e celeste, tra gli scarti della verdura a fare i compiti. Verso i nove anni ho raggiunto l'onore di svolgere qualche piccola mansione. Che non richiedesse l'uso di lame e coltelli naturalmente. Il mio gioco preferito era fare le pizzelle di acqua e farina con l'amica figlia del notaio del piano di sotto. Fritte poi e spolverate di sugo di pomodoro e parmigiano. Mi veniva concesso.

Incominciai a sperare in qualche contrattempo, all'assenza delle femmine di casa, in un lieve

disturbo di mia madre per usurpare il suo posto in cucina. E arrivò il momento. Lo ricordo ancora: nonno moriva e mamma l'assisteva in ospedale, nonna non so dove fosse, erano separati. Facevo la prima media ed ero con mio padre sola in casa. Fui allora ufficialmente incaricata di cucinare *Spaghetti al pomodoro.* L'aglio imbrunì troppo, ci fu una piccola fiammata quando buttai in padella il pomodoro, l'olio si bruciò e la pasta era cruda. "Alla napoletana – dissi - come fa nonna Anna". La nonna paterna. Resta un ricordo felice e indimenticabile. Era fatta. Ero cuoca.

Insieme ai fornelli

Quel bisticcio conosciuto ai fornelli di casa mia me lo sono sempre portato dietro in tutte le cucine della mia vita, personali professionali amicali.

Qui parlo del cucinare insieme, in relazione, perché me lo suggerisce quella prima immagine della mia memoria. Cucinare in solitudine è altra storia e ha diverso valore. Per me fu una scoperta.

Quel bisticcio ha la stessa apparenza di un conflitto ma solo l'apparenza, perché la radice è diversa. Di certo non è distruttivo, ma neppure basta definirlo semplicemente virtuoso. Cresce su un desiderio condiviso che generazioni di donne si passano, almeno quelle tre che in quella cucina eravamo. Perché il piatto che si va costruendo alla fine deve essere giusto e buono come sempre, buono almeno come l'ultima volta. E anche le cuoche e i cuochi più esperti sanno che la variabile peggiorativa è sempre in agguato.

Ma superata l'ansia del dubbio e scacciato il rischio, "buono come sempre" basta? No, non basta: deve esserlo ogni volta di più, la scommessa è ogni volta più alta. Si mira a esagerare, andare oltre il già dato, si prova, si modifica, si rischia per migliorare, o se ne inventa uno nuovo, si fa insieme. La collaborazione è indispensabile. *Com'è? dì la verità?* è la domanda che gira più spesso mentre il cucchiaio si tende verso la bocca dell'altra, qualche volta dell'altro. La domanda è sincera e un po' ansiosa. Quel giudizio provvisorio serve a procedere e anticipa quello finale che saranno i commensali a dare.

I toni possono alzarsi ma se la relazione tra i bisticcianti è vera, non dico buona dico vera, ecco che allora, a sapore e obiettivo raggiunto, il bisticcio si scioglie. Grazie a una coincidenza del desiderio che conosco. È il bisticcio dei complici. Certo non sempre e non con tutti riesce. Va detto, e allora è crisi. La relazione è fallita, ma succede di rado. Se qualcuno esterno a quella cucina passa di lì, entra un attimo, eccolo che tace e indietreggia, *stanno litigando* pensa. Quante volte mi è successo che me lo abbiano detto! E invece no, stanno solo cucinando!

Mi chiedo come si possa stare nella fatica del corpo, in piedi per ore davanti ai fornelli, affrontare talvolta la competizione che pure nelle cucine può accompagnare il bisticcio, e poi ritrovare l'armonia... Mi chiedo come si possa investire tanto tempo e fatica per produrre qualcosa che non sarà più tua in un attimo, che sarà divorata, che neppure potrai mai più rivedere, al contrario di un'altra opera, un oggetto di design o un libro o un'architettura, generata dal tuo progetto... mi chiedo come si possa poi ricominciare da capo. Un piatto è molto simile a un'idea, mi dico per farmi coraggio. Le grandi pensatrici formulano grandi idee e poi senza star loro attaccate le lasciano andare, le lasciano correre e godono nel vedere che se ne nutrono altre.

Ora per trovare la soluzione della fatica della cucina e della gratuità del suo dono devo tornare a quella prima immagine.

Ho trovato due risposte tutte da discutere e già so che potrebbero cambiare con l'evolvere dell'esperienza. Il misterioso legame tra nutrimento e passione e l'autorità ai fornelli.

Nutrimento e passione

Procurarsi e preparare il cibo, renderlo commestibile e appetibile è di certo uno dei gesti più antichi e comuni del mondo. Risponde alla necessità di nutrirsi e nutrire. In questo caso cucinare può corrispondere semplicemente a un obbligo un gesto quotidiano un'abitudine... ma resta in ogni caso un segno di civiltà. Non solo un utile gesto. Può accompagnarsi alla fatica, al controvoglia, a un non desiderio, a un ruolo. Eppure, gioca comunque nella relazione e da questa prende luce. Basta pensare anche solo a cosa sarebbe stata la famiglia, ma anche la socialità, senza la tavola. Credo che, anche se non accompagnato da un libero desiderio dei fornelli, questo agire non possa essere fatto e vissuto con indifferenza perché, come minimo, è dettato dalla spontaneità del nutrire e imbocca la strada che porta all'altra/o. È la generosità del dono. È storicamente opera di civiltà femminile.

Nella mia esperienza anche professionale, per quanto personalmente ho potuto vedere nelle cucine dei ristoranti, nella preparazione dei catering, nelle cucine private e di casa, con le amiche, la cucina è molto molto spesso, quasi sempre, accompagnata dalla passione. È questa che la distoglie completamente dal senso dell'obbligo e del servizio e la fa diventare un lavoro speciale.

Il nutrimento, la cura restano presenti e accanto, ma la passione li sorpassa. Uscire dall'obiettivo di puro nutrimento dota la cucina di un senso in più, un valore libero e relazionale, che oltre tutto dà la carica. È questo legame tra nutrimento e passione che dirige il gioco. Un gioco che riguarda anche i grandi cuochi, gli stellati, donne e uomini che siano.

Io preferisco dire cuoca/o piuttosto che chef, perché una volta c'erano i cuochi professionali o di casa, nessuna/o era chef. Mia madre era cuoca e mi ha passato un'esperienza viva, un sapere non imparato a scuola. Le stelle gliele davo io.

Quel di più che manca nel gesto nobile e generoso del nutrire ci pensa la passione ad aggiungerlo. La curiosità per studiare, riprodurre fedelmente o rimodellare ricette antiche e della tradizione: la "cucina della memoria" come la chiamo io. O per sperimentare, innovare, inventare: la "cucina creativa" così si dice. E grande è il divertimento e la soddisfazione di vedere realizzato in breve tempo il prodotto del tuo progetto, senza aspettare ad esempio i tempi lunghi dell'architettura, della produzione, o quelli della redazione di un libro... Se poi tutto sparisce divorato in pochi minuti non c'è rammarico, anzi: "Hanno mangiato tutto"! Ci si rallegra al ritorno dei piatti vuoti.

Non c'è vera cucina se non c'è passione. Senza non c'è gioco, non c'è energia, non c'è resistenza ma soprattutto non ci sarebbe curiosità, innovazione, ricerca... indispensabili per una pratica in continua evoluzione. Saremmo ancora a una cucina primordiale, incapace di seguire cambiamenti sociali, metodi produttivi, e di soddisfare nuovi bisogni.

Cucina relazionale

Il nutrimento è un legame. Un legame tra corpi. Si impara appena nati e poi se hai la fortuna di essere una donna può capitare che te ne ricordi al primo allattamento. Difficile astrarsi da quella prima esperienza quando offri cibo. Tutto il resto è un gioco di simulazione, per ricordarsene, per ristabilire quel legame. Un legame in famiglia, tra amanti, con i commensali.

Si ricorre alle frasi più ingenue: *che ti faccio? piaciuto? cosa vorreste?* Mia nonna, la mattina all'ora frettolosa della scuola e del lavoro, ci rincorreva per casa, adulti e bambini, con un taccuino e una penna. Ogni giorno ristabiliva un legame con la famiglia, grata forse di esservi stata accolta.

Molti anni fa, quando cominciai non solo a fare la cucina ma a pensarla, mi venne in mente di chiamarla "cucina relazionale". Mi accorsi che ogni gesto e fin dal primo gesto, anche se da sola ai fornelli, prevede gli altri. L'immagine di altri corpi mi sta accanto fin dalla prima mossa, la loro necessità di nutrirsi e la capacità di provare gusto e piacere mi accompagna.

Si cucina, si offre, si mangia per legarsi all'Altro. Materialmente col corpo.

Tutte le fasi che prevedono la preparazione del cibo prevedono l'altra/o. Il gesto di cucinare

anche se affrontato in solitudine ha già come compagni i consumatori, che ti stanno muti e invisibili a fianco per tutto il tempo. E poi c'è la tavola, il momento della condivisione, e se il cibo ha fatto da buon tramite è più probabile che si aprano relazioni.

Il cibo è percorso facile ed abbreviato per favorire la comunicazione. È un piacere da donare e condividere, per di più un piacere del corpo, quindi forte, ma anche praticabile e spendibile con leggerezza. In questo senso è oltre e di più del mero nutrimento e se ne va lontano dal ruolo e dall'accudimento. Entra nella gratuità della relazione. Da giovane scrissi in un libro "Toccare un uomo, anche solo con un dito, senza averci mangiato assieme, è un obbrobrio. E certe volte è preferibile portarselo a tavola che a letto". Ero giovane.

Già da ragazza tra me e gli altri mettevo il cibo. Ma non lo pensavo: lo facevo. Badavo alla materia, alla sua trasformazione, al godimento. Era un gesto. Poi ci fu uno scatto più avanti negli anni. Fu allora che incominciai anche a pensarlo. Per dare un senso alla cucina, nominandone il valore simbolico e di scambio. Eccola qui la *cucina relazionale*.

Il percorso si compì al Circolo della rosa/Libreria delle donne. Iniziava in cucina ma non si fermava ai fornelli, alla tavola. Se ne andava in quell'altrove condiviso, di relazione amicizia conflitti sapere e politica. Tanto che in Libreria chiamammo la sezione dei libri proprio *Cucina relazionale,* termine che fa anche da criterio di selezione e ricerca dei titoli. E che ci fa prediligere i libri di ricette legate all'esperienza e alla vita dell'autrice e della storia del mondo.

Autorità

In cucina se non c'è autorità non si lavora. Ed è la passione condivisa che la mette in circolo e la produce. Ma quale autorità?

Nella prima cucina, quella d'origine, ovvio che l'autorità stava in mia nonna, poi in mia madre, mentre la famosa zia Marcella ne era esclusa, penalizzata dall'avere passione solo per il cinema e il ristorante. Autorità e amore è un bel binomio che non ha bisogno di parole e si nasconde. Tra quelle tre generazioni di donne come di solito nel rapporto tra madri e figlie, sapeva stare in un corpo a corpo, un litigio permanente che usciva dalla cucina e riguardava tutto e poteva affrontare tutto. Forse proprio grazie a quei corpi così simili che si urtavano e rincontravano. Si riconoscevano come il tuorlo dell'uovo e l'olio a filo nella maionese o si separavano come l'uovo nel brodo a fare la "stracciatella". In entrambi i casi uniti da amore dell'una per l'altra.

In una cucina professionale di un ristorante, in una grande cucina organizzata come una "brigata" (l'invenzione è di Auguste Escoffier), i rapporti sono fortemente gerarchizzati ed istituzionalmente definiti: executive chef, sous chef, chef de cuisine, commis... Invenzioni maschili. E addio relazione. Gli uomini tranne pochi, e dispiace dirlo, senza potere non sanno fare neanche un uovo alla coque

La mia piccola cucina, del mio piccolo ristorante, era abitata più semplicemente dal cuoco, un aiuto, massimo due, e il lavapiatti, che poteva succedere diventasse aiuto, o arrivare come nell'ultimo caso di un sudamericano, molto particolare, addirittura ai fornelli, cuoco clandestino. Al posto del cosiddetto executive chef c'ero io! "la signora" mi chiamavano. "La signora ha sempre ragione" mi dicevano, per scherzare, prendere un po' in giro, ridere e compiacermi. Di solito alla fine del turno, quando tutto era andato bene e si beveva assieme un prosecco.

La "signora" aveva come compito la creazione dei piatti, la linea di cucina, la trasmissione delle ricette al cuoco, lo sviluppo del menù e la ricerca delle materie prime, gli ordini... Soprattutto l'assaggio, l'approvazione finale, il "va bene così" o il "dai, meglio se lo rifai". Qualche bisticcio anche lì ma subito dopo si ritrovava l'accordo. Ché la clèr (la saracinesca detta in milanese) si alza ed è ora. Arrivano i clienti.

Lo so che è difficile crederci ma è sempre la stessa cosa che accade quando più persone, unite dal lavoro ma anche familiari o amiche, si mettono ai fornelli e condividono quel progetto. Vi

ricordate la prima immagine, la cucina delle donne di famiglia? La madre anziana, mia nonna, che dice alla figlia, mia madre, "lèvati"? È il nutrire con passione che lo determina. È un effetto del cucinare e, anche se lo si fa per denaro, la dimensione del dono, del dare piacere rimane. Poco importa se in un ristorante passa denaro e se segue logiche di mercato, poco importa se non è una famiglia o un gruppo amicale. L'ultimo di quei ragazzi nel preparare un piatto o nel porgerlo è coinvolto, è complice, e se non lo è l'executive chef o la "signora" se ne accorgono.

L'architettura si fa per migliorare le città, il mondo, la vita delle persone. Si progettano case, abitazioni, ambienti, i piccoli involucri del corpo per favorire l'abitare di donne e uomini, nella loro singolare soggettività. Allo stesso modo si cucina, si vende o si offre cibo per soddisfare bisogni e piacere. È il *primum* vivere. È una pratica di relazione.

E se si fa insieme con lo stesso obiettivo e con simile passione, ecco che circola autorità e si fa presto a capirne la necessità e a riconoscerla. Non c'è bisogno di affermarla, si genera quasi spontaneamente ed è un sollievo per chi lavora nei ruoli meno importanti. Nelle cucine che ho frequentato l'ho sempre vista come un ingrediente indispensabile alla riuscita del piatto e alla operatività della "brigata". Sto forse dando un'immagine troppo idilliaca del lavoro, ma è così, deve esserlo, e se non è cosi "volano i coltelli", si dice in gergo. Qualcuno da quella cucina esce e non rientra.

L'esperienza del gruppo Estia al Circolo della rosa e poi la cucina con amici, il passaggio dal ristorante al "senza ruolo" definito, senza gerarchia, mi spiazzò ma non tanto. Anche lì alla fine tra un conflitto e l'altro i conti tornano.

Ma torniamo per un attimo indietro.

Anche le donne mangiano

Il gruppo Estia nasce nei primi anni 2000 dall'idea di una di noi cuoche (la più appassionata) che già ci aggiravamo da anni tra le pentole e i fornelli del Circolo della rosa, luogo d'incontro, di scambio, di relazione, e collegato alla Libreria delle donne, aperta dal '75 in via Dogana, a due passi da piazza Duomo in un pezzo storico di Milano, con le vetrine davanti ai vecchi tram che passavano avanti e dietro stridendo sulle rotaie.

C'era qualcosa da aggiungere al sottoscala di Via Dogana, luogo di riunioni fumose (fumo di sigarette). Tutto quello che si andava elaborando, le sigarette ancora da fumare, le chiacchiere ancora non dette, i desideri... chiedevano altro, chiedevano un posto dove continuare conversazioni, relazioni, scambi leggeri. Così nel 1990 il Circolo della rosa inaugura la sua sede in via Cesare Correnti, in uno stabile d'epoca con sale, salette e soprattutto una cucina. È fatta.

Si mette in campo il corpo che forse era stato un po' trascurato negli ultimi due decenni dal lato alimentare. Era il momento di dargli dei divanetti, vino buono, cibo garantito. Nutrirlo bene. Non offenderlo. Il Circolo si rivelò, e molti anni dopo fu genialmente definito da qualcuna "il salotto più comodo del femminismo più scomodo".

Il lavoro materiale e quello culturale e politico si intrecciano nella pratica di relazione. Nei momenti di sconforto dettati da un eccesso di lavoro materiale che aliena da tutto il resto e separa dalla capacità di astrazione del pensiero, anche in questa minuta occasione, viene a conforto, affiora nella memoria Simone Weil: è lei a scrivere a proposito della cultura che "il suo vero valore consiste invece nel preparare alla vita reale", contrapponendosi a coloro che la considerano un fine in sé e un mezzo per evadere dalla vita reale. E che "la civiltà più completamente umana dovrebbe essere quella che ha per centro il lavoro manuale, quella in cui il lavoro manuale costituisce il valore supremo".

Poi passiamo per il 2000 e ci trasferiamo nella nuova sede di via Pietro Calvi 29, che riunisce Libreria e Circolo sotto lo stesso tetto, con una porta che separa scaffali libri e riunioni da pentole fornelli cipolle e broccoli, odore di libri da odore di minestrone. Dopo qualche anno, Ida Faré propone di fondare Estia: il gruppo di cucina votato alla dea del focolare e dell'accoglienza, che lascia la mensa degli dei e il potere, le guerre e le dispute che dilaniano gli uomini, per girovagare tra le mense delle città greche, sempre pronta ad accogliere e proteggere ospiti e mendicanti.

Che autorità circola qua dentro? E come? È una domanda che come ho già detto mi spiazza. Poi diventa un'esperienza che mi serve e mi ritrovo in altri gruppi di lavoro.

Il fatto inedito è che mi pare di ravvisare una autorità circolante, scambiabile ma nient'affatto facile, vacillante, ogni volta da contrattare. Un po' pasticciata. Sparisce la figura dell'executive chef e anche quella della nonna e quella de "la signora". Eppure, come ha detto qualcuno, "bisticciando bisticciando confliggendo confliggendo fate dei gran bei lavori". E dei gran bei piatti.

Allora un'altra figura mi sembra di scorgere: è l'autorità del gruppo che non può venire meno, per tutte/i noi, (c'è anche un uomo). È l'autorità del gruppo all'esterno, varcata quella porta, che riconosciamo e non deve vacillare e ogni volta si rigenera e ci fa andare avanti.

Speriamo che sia vero.

Forse è l'autorità di Estia. Alla dea del focolare e dell'accoglienza, forse piace la politica e il femminismo della differenza. Ha lasciato l'Olimpo, ha viaggiato, ha viaggiato, infine ha fatto casa in via Calvi 29. Forse le piace leggere. Forse è così.

La verità è che la politica piace a noi. C'è un movimento circolare tra noi che nutriamo col cibo e la politica che nutre noi.

La sintesi migliore di questo che dico si trova nel titolo delle lezioni di filosofia di Luisa Muraro, *Cibo dell'anima, cibo del corpo*, che si tennero al Circolo per anni dal 2013 al 2016, accompagnate da Estia e dai suoi buffet.

Spazio

Per decenni feci l'architetta e intanto cucinavo. Poi cucinai sempre più e intanto facevo l'architetta.

Gli anni Novanta sono stati per me quelli della grande trasformazione.

Nel 1990 avevo già temerariamente scritto e pubblicato un libro di ricette, Temerariamente perché dettato dalla cucina esperienziale di casa e ancora fuori da approfondimenti di scuola e professionali.

Gli anni successivi furono una lenta transizione dall'architettura alla cucina, antica mania fin dall'infanzia. La transizione dall'architettura alla cucina si compì per me alla fine degli anni Novanta. Avevo frequentato le serali per l'abilitazione alla ristorazione in età ormai più che adulta, mescolandomi con piacere e qualche imbarazzo a giovanissimi intraprendenti ragazzi futuri barman, futuri cuochi. La prof. mi diceva sempre "dopo l'esame le dirò una cosa", e la cosa fu un bel complimento: "da vecchia voglio essere come lei". Col titolo finale conquistato (il Rec, ormai abolito) iniziai, così *vecchia* e incurante dell'età, il catering che alternavo al lavoro di progettazione di interni. E poi arrivò il ristorante. Sullo sfondo il Circolo e la cucina di Estia.

Ritrovai nel cucinare il senso del progetto di design/architettura e la sua realizzazione, fino alla comunicazione finale dove il teatro era la tavola. Andavo ai fornelli come al tavolo da disegno, allora si usava ancora; Autocad, rendering e le nuove tecniche di rappresentazione e progetto non erano abbastanza diffuse. Nella transizione mi portavo dietro, dall'architettura, uno sguardo attento all'ambiente cucina, molte ne andavo ancora progettando per me e per altre.

Nel 1978 "la cucina al tempo della libertà femminile" (prendo questo titolo dagli studi di Ida

Farè ad Architettura nel Gruppo Vanda, e dalla relazione che mi chiese di tenere anni dopo, nel 1992) aveva già preso forma compiuta prima sul mio tavolo da disegno, poi nella realtà. Renzo Piano ancora molto giovane aveva progettato una strana architettura, tra il capannone industriale e una bolla di vetro nel verde, che diventò per me ancora molto giovane la casa di famiglia. Miei gli interni: la cucina è al centro, aperta e visibile quasi da ogni angolo tranne quelli per necessità segreti, tutti gli spazi gli ruotano intorno, le altre funzioni, ogni abitante, tutti gli ospiti. Giustizia è fatta.

Quella cucina, mai più esattamente replicabile nel suo "estremismo", fu comunque per me il riferimento e la misura per tutte quelle che mi capitò di pensare e realizzare in seguito.

Storia lunga, travagliata e in continuo movimento è quella della cucina nei secoli. Sempre presente nell'abitare, si ritrova mescolata a tutte le altre funzioni della casa negli strati più indigenti, ma solo per povertà e in quanto fonte di calore. Appena possibile è espulsa. La occulta la nobiltà fin dal Medioevo e nei secoli a seguire, e la relega, insieme agli artefici per lo più donne e cuochi maschi, negli spazi adibiti ai servizi domestici, spesso ai piani bassi o scantinati, tristi e malsani. Viene riconfermata come luogo dell'occulto dalla borghesia del Settecento e allontanata dagli altri spazi della casa. E anche quel genio artistico di Palladio, nel Cinquecento, raccomandava di dislocarla "in luoghi più ascosi agli occhi nostri che sia possibile"!

Snobbata dai progettisti, luogo infimo fumoso e poco igienico, la cucina comincia a riscattarsi nell'Ottocento, con l'intervento di alcune donne che la ripensano liberamente e razionalmente, rivalutando insieme il gesto del cucinare e del nutrire e di chi lo compie. Sono all'inizio insegnanti di economia domestica (Catherine Beecher) o studiose (Christine Frederick) e poi architette e progettiste come Erna Meyer e Margarete Schutte-Lihotzky, che riposizionano la cucina da angolino abbandonato e trascurato a tema importante del Movimento Moderno. L'approdo è *La cucina di Francoforte*, che in realtà sono "le cucine" di Francoforte, imponente elaborazione del 1926/27 di una pluralità di tipologie ad opera di un gruppo di progettiste di cui Margarete Lihotzky è la figura emergente. I concetti di razionalità e standard entrano nella progettazione, perché "Noi architetti abbiamo il dannato e sacrosanto dovere ed obbligo di romperci il capo su cosa si debba fare nell'edilizia abitativa per facilitare la vita alle donne e agli uomini", così Margarete sintetizza il suo fare architettura.

La strada alla *cucina americana,* poi alla *living kitchen,* alla *cucina abitabile, alla cucina aperta e* infine alla *cucina-centro della casa,* è tracciata. Quando arriviamo noi donne del secondo Novecento, la cucina al tempo della libertà femminile è finalmente e gioiosamente praticabile! ma non obbligatoriamente praticata.

Lo spazio è anche movimento. E in nessun altro ambiente della casa ci si muove tanto come in cucina. Lo spazio non è pensabile se non in relazione a quel movimento e a chi lo abita, una cuoca, un gruppo, una brigata... si sposta ogni volta il rapporto tra le "cose" e le persone. E allora il progetto continua e non finisce mai e lo stesso le cucine, come e oltre la pluralità di tipologie degli studi di Francoforte.

Se è una sola persona che la abita, ecco che allora è bene che tutto le stia intorno e lei al centro, come in un girello, in un box... e tutto è a un passo e a portata di mano, fuochi, lavello, piano di lavoro elettrodomestici, attrezzi riposti negli armadietti... Se poi anche la casa le gira intorno con qualche filtro visivo leggero, allora ecco il mio progetto preferito. La donna al centro.

Se al contrario più cuoche la animano, come nel caso di Estia o di una "brigata" in un ristorante, ecco che allora è il luogo operativo a spostarsi al centro. Può essere un grande banco da lavoro, ma anche gli stessi fuochi, il piano di cottura, la friggitrice, il bollitore.... Così tutte/i gli girano intorno, ci si guarda ogni tanto negli occhi, nessuno si dà le spalle e relazione collaborazione consultazioni apprendimento... sono favoriti. Da quando la cucina è di moda e i cuochi sono diventati star stellate, molto spesso tutto questo è raccolto in un grande box trasparente con i clienti e i tavoli del ristorante intorno. A me non piace perché non fa "relazione", anzi ne abbassa il livello tra gli operatori.

E comunque nessuno è così tanto fortunato come noi di Estia da avere intorno libri, filosofia, mistica, storia, passione politica, lavoro e forza delle donne, incontri e riunioni, che una cassa sonora ci rimanda in cucina dall'alto, come fosse dal cielo!

All'inizio è un balbettio

All'inizio è un balbettio. Le piccole dita si muovono incerte nel tentativo di impastare l'acqua e farina finché trovano la strada giusta. Oppure ruotano il cucchiaino e sbattono il tuorlo con lo zucchero fino a trovare il ritmo e il tempo che lo tramuterà in un dolce composto cremoso. Meraviglia!

Di domande se ne fanno poche, tanto "mamma" non risponde ché ha altro da fare e proprio non pensa alla piccola cuoca che sei. Però le stai dietro come un'ombra e non ti sfugge neanche una sua minima mossa. Il meccanismo dell'apprendimento in cucina consiste essenzialmente nel guardare/osservare. Cucinare infatti è un sapere esperienziale e relazionale, che inizia con una bambina che guarda sua madre, sua nonna, un'altra donna.

Si impara a cucinare per imitazione. Le femmine piccole guardano le femmine grandi. La curiosità è il vero motore dell'apprendimento.

All'inizio è un balbettio come in quel primo apprendimento che è la lingua materna, in cui non esistono regole ma il mistero dell'appartenenza di due corpi e un passaggio inconsapevole del più grande dei saperi: il linguaggio.

Mi viene in mente per associazione l'orgoglio di mia madre insegnante dell'infanzia quando tra gli anni '50 e '60 ripeteva con una certa frequenza *io sono montessoriana, io seguo "il metodo globale". Il bimbo vede una immagine, vede una parola scritta e le associa, ecco: la sente e impara a leggere, ecco: la copia e impara a scrivere.*

Fine dell'alfabeto e delle sillabe!

Una torta di mele, la sua immagine il suo sapore il suo gusto, sono indissolubilmente legati a tutte le mosse, non accompagnate da parole e spiegazioni, che l'hanno prodotta in una successione temporale precisa. La scomposizione in ingredienti, le dosi, la temperatura... vengono dopo, la ricetta viene dopo.

La ricetta allora è l'astrazione di un'esperienza visiva e vissuta in prima persona. Vissuta col corpo e in relazione con la madre. Per questo prediligo i libri di ricette legate all'esperienza e alla vita di autrici/autori e alla storia del mondo. Come prediligo cuoche e cuochi figli di una cucina esperienziale. Perché non è lo stesso sapere che si acquisisce in una scuola, anche se di alta cucina. È più vivo.

Guardare e ripetere sono alla base della cucina "esperienziale". E questa non fa da limite e intralcio alla cucina innovativa ma costituisce al contrario le fondamenta della creatività.

Essere padroni della tradizione del proprio territorio, della sapienza di madri e nonne; solo a questo punto innovare: lo dicono ormai anche i grandi cuochi. Conoscere tutto, dimenticarsi di tutto, solo allora creare: la tradizione quindi non come vincolo ma come passo di libertà.

La "cucina della mamma" può restare nella normalità, nella tradizione, nel giorno dopo giorno, oppure evolvere in alta cucina creativa. Anche le e gli stellati riconoscono ormai molto spesso che la cucina materna è fondante per essere ciò che vuoi e che puoi, in base al tuo carattere, al desiderio e alla cultura che ti dai. Per fare un nome, Massimo Bottura della tristellata Osteria Francescana di Modena, classificatasi primo ristorante al mondo nella lista dei The World's 50 Best Restaurants Awards 2016 di New York, dice: "Mamma Luisa è stata la mia più grande sponsor... Al Campazzo (sua prima trattoria) faceva i tortellini, la pasta fresca, il pane... E se qualcuno le chiedeva: Chi cucina meglio tra lei e Massimo? Rispondeva di getto: Mio figlio è bravo ma io sono meglio." A buon diritto, pare.

Tra le pentole cammina il signore

La ineluttabile fisicità e materialità della preparazione del cibo e del suo consumo talvolta è sconcertante. Il nutrimento e chi lo produce sono al centro delle necessità della vita, eppure molto spesso, sarà per la fatica e il calore dei fuochi, sembra di essere ai margini di una incontrollabile molto più grande storia. È la fragilità di chi sta ai fornelli. Per questo forse, dico un po' malignamente, gli chef hanno bisogno di tanta importanza, di tante stelle, di tante medaglie.

Sappiamo che il corpo della donna è un corpo che di per sé produce, a incominciare dal dare la vita e il primo nutrimento. Ci siamo dette, lo abbiamo ripetuto che c'è un *di più* oltre al dato biologico naturale. Che il desiderio la scelta la passione possono produrre oltre il puro nutrimento, anche cultura del cibo e piacere. Che nutrire, preparare il cibo e provvedere alla tavola è una grande opera di civiltà femminile. E sappiamo che è impensabile una civiltà senza questa opera delle donne. Questa opera genealogica femminile, che i blog di cucina e il web cercano di imitare con, devo dire, un certo successo, trasmettendo l'esperienza manuale e visiva del fare. “Ho imparato a cucinare online”, mi ha detto un'amica senza speranze, “perché si vede quello che fanno. Le ricette scritte non le capisco. Io imparo guardando.”

Eppure in quel gesto così materiale del produrre ed offrire cibo si ricerca sempre qualche cosa d'altro, come se il gesto in sé non bastasse. Per noi di Estia, mi pare che l'ho già detto, fu necessario coniugarlo a un lavoro politico e letterario che ci nutre e che noi nutriamo col cibo, in uno strano scambio, in un unico luogo, nello stesso tempo, con gli odori delle cotture e il suono delle parole che si mescolano, in un condiviso progetto.

L'inquietudine del “ma che cosa sto facendo?” esce in ogni caso dai confini della cucina nativa, trascina altrove e cerca nuove genealogie e porta in altri luoghi e in altri tempi. Mi arriva così alle orecchie e mi dà senso qualche passo delle mistiche nei secoli, che lavorano e creano un legame tra la fisicità della preparazione del cibo e la spiritualità, un legame tra quello che c'è di più terreno, il cibo, e il divino.

“Tra le pentole cammina il signore” scrive Teresa d'Avila (XVI sec.) nel *Libro delle fondazioni.* E per descrivere il suo amore per Dio, la cosa più immensa che c'é, lo paragona a una pentola che trabocca, “una pentola che per il troppo bollire fa traboccare il contenuto”. Un fuoco da abbassare, un amore da contenere e conservare dentro di sé.

Abbondano in altre mistiche, lontane tra loro e in un ampio arco di secoli, le metafore culinarie, forse per non entrare in dispute teologiche in cui le religiose non sono ammesse, ma anche per la forza di queste immagini e per la capacità di queste donne di elevarle a più grandi altezze, fino al divino. E se non è passione questa....

Suor Juana Inés de la Cruz (XVII sec.) non è Dio che scorge tra le pentole ma è la conoscenza stessa, la sete la fame di sapere, il desiderio di apprendere. La religiosa messicana colloca la conoscenza nello studio delle cose e la trova proprio nell'ambiente cucina. Le furono infatti proibiti i libri e lo studio come poteva succedere allora alle donne: “una superiora molto santa e molto candida riteneva lo studio cosa da Inquisizione e mi ordinò di non studiare. Io le obbedii […] in quanto a non prendere in mano un libro, ché in quanto a non studiare assolutamente non mi fu possibile, perché, pur non studiando sui libri, studiavo in tutte le cose create da Dio”.

La soluzione che trova e indica per la trasmissione dei saperi è in chiave decisamente “femminista”. Le giovani donne, scrive, sono tenute lontano dal sapere, sono lasciate “barbare e incolte” per non esporle alla pericolosa vicinanza degli uomini. Pericolo reale che anche lei riconosce, ma che si potrebbe ovviare “se vi fossero sapienti anziane, come vuole San Paolo, e l'istruzione passasse dalle une alle altre come nel caso dei lavori domestici e delle altre solite cose”. Una trasmissione del sapere cui attribuisce molto valore e nessun pericolo.

Suor Juana non si può esprimere in piena libertà e con pieno diritto con il tradizionale linguaggio teologico. Ed ecco allora che per forzare i limiti usa lo stratagemma di scrivere nella lingua propria del sapere femminile, carica di immagini culinarie.

"E che cosa potrei raccontarvi, Signora, dei segreti naturali che ho scoperto mentre cucinavo? Vedo che un uovo si rapprende e frigge nel burro e nell'olio e, al contrario, si spezza nello sciroppo; vedo che affinché lo zucchero si conservi fluido, basta aggiungervi una piccola parte d'acqua in cui sia stata messa una cotogna o un altro frutto aspro; vedo che il tuorlo e l'albume di uno stesso uovo sono così contrari, che per lo zucchero possono venire usati separatamente ma mai insieme […] Signora che cosa possiamo mai sapere noi donne se non filosofie da cucina? Aveva ragione Lupercio Leonardo, secondo cui si può benissimo filosofare a preparar la cena. E io dico spesso pensando a tali bagatelle: se Aristotele avesse cucinato, avrebbe scritto molto di più. E proseguendo in queste mie riflessioni, dirò che la cosa è continua in me, sì da non aver bisogno di libri". (Suor Juana Inés de la Cruz, Risposta a Suor Filotea, a cura di Angelo Morino, Ed. La Rosa, 1980. Pag. 27 dell'edizione italiana)

La cucina è dunque un luogo di apprendimento, il cibo è conoscenza, memoria, scienza.

ll percorso culinario diventa un percorso spirituale e corre nei secoli dal Medioevo di Angela da Foligno al XIX sec. di Teresa di Lisieux. Mirano in alto queste donne e lo fanno utilizzando la capacità evocativa del cibo. Tendono un filo tra quanto di più fisico e materiale esiste e quanto di più lo eccede. Nei loro scritti compaiono farina, bianca lattuga, insalatine, uvette, mandorle, il dolce e l'amaro... Teresa descrive questo passaggio nel suo percorso dal dolce della vita borghese all'amaro della vita carmelitana. Un passaggio non facile per lei, un passaggio di gusto nella vita, che descrive con lo zucchero dei dolciumi e l'amaro dell'aceto nell'insalata. Il percorso spirituale e teologico si radica nella quotidianità e nella domesticità.

E a me vengono in mente, associazione indebita? i titoli dei miei due libri di cucina distanziati da più di vent'anni e da un grande dolore: *Zucchero a velo* e *Troppo sale.*

Nutrimento e morte

Una sorte non benevola tese un filo genealogico nuovo e inaspettato tra me e mia madre. Entrambe toccate da un dolore irrimediabile ci rivolgemmo al cibo, come fosse Santo, ai fornelli come al tabernacolo. Vidi la stessa cosa dopo molti anni in un'altra donna: quella che ideò il gruppo Estia.

Quando ebbi il gravoso compito di dire a mia madre che era morto suo figlio, mentre temevo per la sua salute e un possibile improvviso malessere, lei diventò invece più bella, le si distese il volto, occhi verdi e pallore di pietra, e con una calma ieratica chiese "Vi preparo due spaghetti?" Fu la prima frase che pronunciò. Se ne stava andando lontano col pensiero, ma i fornelli le servivano per restare con noi, con me.

E furono gli spaghetti la prima cosa che io mangiai nel mio confuso improvviso dolore sull'isola. E fu la cucina che si bagnò della maggior parte delle mie lacrime.

Anni dopo l'amica di Estia addolorata da un identico evento tirò fuori dalla dispensa la salsa di pomodoro fatta in casa e conservata per tutto l'anno. E si mise ai fornelli. E non se ne allontanò mai più, per decenni, ancora sta lì.

Nutrimento e morte vanno d'accordo. Lo capii col tempo. Nel nulla della perdita, della mancanza e dell'assenza, un nulla che non c'è verso di riempire, quando la ribellione è inutile, la rassegnazione impossibile, la dimenticanza pericolosa, l'elaborazione una sciocchezza, resta l'obbedienza e un gesto di resistenza pacifica: cucinare cibo. Che sia resilienza?

Il nutrimento è gesto di sottrazione alla morte e alla sua attrattiva in casi estremi. Il cibo, forza e

potenza vitale, gli si contrappone.

Cucinare significa allora opporre a quel nulla che non si può riempire un movimento. Quei gesti rapidi, obbligati, attenti a evitare la catastrofe sempre in agguato come nella vita, il sugo che in un minuto attacca, la pasta che scuoce, il troppo sale, quei gesti riportano alla realtà che scappa, ti rimettono i piedi per terra. Le dosi, le procedure, la ricetta diventano la regola. Da non trasgredire. Esercizio di vita, regola di una vita che sfugge.

E infine qualcuno mangerà quel cibo. E sarà compiuta la relazione.

Uno scaffale tra le pentole

Anna Godetti della Salda, ***Le ricette regionali italiane***, Casa Editrice Solares, 1967.

Temo sia ormai introvabile questo testo in circolazione dal 1967, forse ancora reperibile in qualche banco dell'usato o nelle cucine di donne della mia generazione, perché per noi è stato prezioso.

Quattro anni di lavoro, due giri gastronomici da Nord a Sud, una ricerca sul campo e di persona, girando per le case italiane, scovando casalinghe e cuoche depositarie del sapere culinario legato alla propria terra e alla propria storia, ci restituiscono divise per le 18 regioni della penisola "un manuale pratico di ricette", dice modestamente nella prefazione l'autrice. In realtà si può aggiungere una storia italiana viva, vista dai fornelli e al tepore della cucina, una cultura che varia insieme alla storia d'Italia e che rispecchia le distanze e le differenze da regione a regione. Non disse Claude Lévi-Strauss "La cucina di una società è il linguaggio nella quale essa traduce inconsciamente la sua struttura"?

Oltre 2000 ricette perfette, trovate sul campo, poi verificate in cucina e confrontate con i grandi autori precedenti, da Pellegrino Artusi a Ippolito Cavalcanti, spesso citato.

Jeanne Caròla Francesconi, ***La cucina napoletana***, Grimaldi & C., 2010

"La memoria. Ritengo sia stata proprio questa l'intima, primaria necessità che ha spinto Jeanna Carola Francesconi a scrivere *La Cucina napoletana.* Ogni pagina, ogni ricetta, ogni parola trasuda il desiderio di ricordare e soprattutto tramandare le antiche tradizioni della propria famiglia..." Lo scrive nell'introduzione al testo Luca de Filippo e sembra confermarlo la dedica ai pronipoti, "nella speranza che in avvenire, qualcuno di loro dedichi una parte del suo tempo libero ai fornelli".

Un'accuratissima ricerca storica parte da lontano: dal Marchese Giovan Battista del Tufo (Cinquecento-Seicento) uno dei primi a descrivere i caratteristici piatti napoletani, passa da Giovan Battista Crisci che non dà ricette ma prescrive menù, poi il Cuoco Galante di Vincenzo Corrado (metà Settecento) rivolto però alla mensa dei ricchi, finalmente approda alla *Cucina teorico-pratica* di Ippolito Cavalcanti Duca di Buonvicino, che ebbe il merito di diffondere la cucina partenopea. Ma Francesconi non trascura neanche Matilde Serao che nel *Ventre di Napoli*, del 1884, informa sull'alimentazione della plebe.

Originale la classificazione delle 750 ricette organizzate per tema: i tipi di pasta, il pomodoro e le salse, i maccheroni, timballi e timpani, pizze e tortani, i piatti di mezzo... per citarne alcuni di questa enciclopedia partenopea.

Cucina teorico-pratica *del Cavalier Ippolito Cavalcanti Duca di Buonvicino,* a cura di Jeremy Parzen, Guido Tommasi Editore, 2002

Se il centro Nord ha avuto il suo cantore nel grande Artusi, dobbiamo a Ippolito Cavalcanti la diffusione e il successo internazionale della straordinaria cucina partenopea (napoletana), in gran parte derivata da quella borbonica, importata proprio dai Monzù (cuochi) borbonici.

Con il suo testo la ***Cucina teorico-pratica***, stampato per la prima volta nel 1837 ci tramanda 600 ricette e 100 menù che entrano nella Storia culinaria d'Italia e soprattutto ci trasmette una scienza della cucina e un insieme di formule culinarie, per piatti che imbandiscono le tavole più ricche, insieme a quelle dei ceti più poveri.

Fondamentale per la mia formazione di "cucina della memoria" centro-meridionale, nomino tra le 600 ricette il *Sartù di riso napoletano, il Gattò di fedelini,il Gattò di scarola e merluzzo (o alici), il Fritto di selleri e gobbi, e un'infinità di verdure.*

La cucina dell'antica Roma, a cura di Hans-Peter von Peschke e Werner Feldmann, Guido Tommasi Editore, 2001

La memoria viaggia ancora più lontano con queste 200 ricette dei banchetti dell'Antica Roma tramandate da Marco Gavio soprannominato Apicius (I sec. a.C.), nel suo testo *De re coquinaria*, il libro più importante scritto in lingua latina.

Nell'edizione di Guido Tommasi le ricette sono aggiornate per consentirne l'esecuzione oggi, soprattutto con la ricerca e l'indicazione di sostituti alle numerosissime e variatissime spezie, dovute a regioni lontane del vasto impero e oggi introvabili o non più in uso.

Tra le più adatte alla nostra tavola cito la *Zuppa speziata di lenticchie e castagne (Lenticula de castaneis),* l'*Arrosto di vitello con porri e mele (Vitulinam sive bubulam cum porris vel cidoneis vel cepis vel colocaseis)* e il complessissimo *Pisam Farsilem*, uno sformato di piselli, carne, salamelle, uccelletti, porri, coriandolo, pinoli!

Cuoche ribelli. *La cucina impudica - La cuoca di Buenaventura Durruti – La cuoca rossa*, DeriveApprodi 2013

Non vi saranno tanto utili le ricette, o forse un po' sì, ma vi piaceranno questi interessanti diari di tre anonime del Novecento, che legano la cucina a un "oltre i fornelli", a un intorno sociale, politico, culturale.

Le tre anonime sono fortemente radicate nella loro società e nel loro tempo. Lo sguardo è ampio, l'approccio è politico, la tensione è cambiare il mondo, il coraggio è tanto. Raccontano e restituiscono molto bene il loro tempo.

Il primo è di una donna di mondo a Parigi anni Venti-Trenta. Seguono i diari di due combattenti: Nadine cuoca di Buenaventura Durruti, sindacalista rivoluzionario anarchico spagnolo e Hannah spartachista e allieva del Bauhaus - Repubblica di Weimar. Due diari duri e sofferti.

Certamente di fantasia ma poco importa.

Paola Leonardi con Serena Dinelli, ***Sapori e saperi delle donne***. *Per cambiare noi stesse e il mondo*, Iacobelli editore, 2014

È un racconto di libertà femminile costruita intorno a dodici parole chiave, punti focali della storia del femminismo degli e dagli anni Settanta: autorizzazione, desiderio, differenza, identità, lavoro, libertà, relazioni... per citarne qualcuno.

Il percorso autobiografico di Paola Leonardi si snoda tra un grande numero di citazioni di donne, riferimenti importanti per politica e letteratura, e ricette e immagini di Serena Dinelli che l'accompagna, evocate dalle parole dell'amica.

Così rileggiamo qua e là, mescolate tra loro, passi di Virginia Woolf, Luce Irigaray, Simone de Beauvoir, Carla Lonzi, Luisa Muraro, Lea Melandri, Nadia Tarantini, Ida Dominijanni... per la letteratura Doris Lessing, Rebecca West, Emily Dickinson, Alda Merini... e tante tante altre, nessuna esclusa o dimenticata.

Alla fine di ogni capitolo le ricette e le riflessioni dell'amica riportano in campo il corpo con il *Beveraggio delle streghe*, *Risotto al melograno*, *Capesante gratinate*, *Zuppa giapponese di*

germogli...

La ricostruzione del femminismo per flash è molto efficace. Sicuramente molto utile, una lieve panoramica, per chi, più giovane, quegli anni non li ha vissuti, ma anche per chi conosce e pratica il piacere della memoria.

Ito Ogawa, ***La cena degli addii***, Neri Pozza, 2012

Il cibo, di solito associato alla pienezza e ai piaceri della vita, in questi racconti coniuga e colora i momenti dell'addio, della separazione, della morte.

Una nonna morente recupera un attimo di gioia e vitalità attraverso le delizie di una granita.

Funghi *matsutake* e *sashimi* di cernia alleviano rimpianti e tristezze di due coniugi che si separano al loro ultimo incontro.

Assaporando piatti prelibati in un ristorante di Parigi due gay trovano soddisfacenti modalità per il loro doppio suicidio...

Sette racconti tutti narrati con l'umorismo e la mano leggera di Ito Ogawa, in cui il culto della buona cucina attraversa ogni fase dell'esperienza.

Maruzza Loria e Serge Quadruppani, ***Alla tavola di Yasmina***, Mondadori, 2004

Una scrittrice palermitana trapiantata a Roma e un giallista francese, ma siciliano d'adozione compongono con ricette, storia e leggende questo libro dai molti ingredienti.

La forza seduttiva della cucina viene usata da Yasmina per salvare il fratello Omar condannato a morte. Siamo in Sicilia nell'XI° secolo. Giorno dopo giorno la bella principessa araba allontana la scure e rimanda l'esecuzione, promuovendo con cibi meravigliosi il progressivo innamoramento di Ruggero d'Altavilla, conte di Sicilia e futuro re.

“Questo libro è un racconto d'amore, la storia di una sfida mortale, una raccolta di leggende, un *excursus* storico, un inno al piacere di narrare, ma è soprattutto un libro di cucina”. Lo dice un altro siciliano, Andrea Camilleri, nell’introduzione al testo. E dice il vero perché le 50 ricette, che riproducono in modo letterale la cucina della tradizione siciliana, sono davvero interessanti, tutte riproducibile, buone per il nostro tempo. Anelletti al forno, involtini di pesce spada, capelli d'angelo al miele, gelo di melone.... a Yasmina non si resiste.

Stefania Giannotti, ***Zucchero a velo***, ebook VandA ePublishing, 2015

"Cucinare può essere una necessità, un obbligo, un gesto quotidiano, un divertimento. Per me è una fissazione, una malattia. Una malattia progressiva, forse ereditaria, se è vero che mia nonna a cinque anni preparava la minestra in piedi su una seggiola. La cucina ha accompagnato tutta la mia vita, molto discretamente; senza impedire né prevaricare altre passioni. Certo è stata la chiave di lettura e lo strumento di comunicazione col mondo".

Con queste parole si apre *Zucchero a velo*, autobiografia ai fornelli, che, insieme a 180 ricette, restituisce a sprazzi la storia di una vita, gli anni Cinquanta a Roma, il Sessantotto a Milano, il femminismo, vita matrimoniale, postmatrimoniale.

Pubblicato nel 1990 dalla Tartaruga Edizioni, ripubblicato nel 2003 con un'aggiunta e il titolo *Zucchero a velo e... il ritorno di zucchero a velo* dalla Tartaruga/Baldini&Castoldi, oggi riproposto on line tra “Gli introvabili” da VandA ePublishing.

Stefania Giannotti, ***Troppo sale***, Feltrinelli, 2017

Una perdita irrimediabile è l'innesco silenzioso che provoca in chi racconta una nuova forma di devozione: la cucina – intesa non come distrazione, ma come applicazione e dedizione. La cucina come nutrimento per il corpo e per la mente. Una passione silenziosa per procedere nella vita quando si fa troppo salata. Una serie di gesti che ristabiliscono un legame con la realtà che sfugge

Mariafrancesca Venturo, ***Ho fame: il cibo cosmico di Maria Montessori,*** Mattioli 1885, 2014

Il cibo diventa punto di partenza e centro di un sistema educativo per l'infanzia nell'elaborazione del piano di riforma di Maria Montessori per la scuola. Ci fa conoscere il suo insegnamento in questa piccola pubblicazione Mariafrancesca Ventura, che si occupa di educazione alimentare nelle scuole.

Il cibo per Maria Montessori costituisce un tramite tra l'esterno e l'interno dell'essere umano, mette in comunicazione col mondo ed è per i piccoli importante veicolo di conoscenza.

Attraverso il cibo il bambino si sente partecipe e "protagonista della quotidianità" e "responsabile del proprio operato". Questo è necessario "affinché l'essere umano ritorni a comprendere il valore dell'ambiente, della sostenibilità e del rispetto del nostro pianeta" ci riferisce l'autrice. Senza non c'è economia che tenga e Maria Montessori lo aveva previsto più di un secolo fa. Cento anni prima dell'Expo!

Naturalmente non è un testo di ricette culinarie, ma molto di più e fa venire voglia di leggere *Le ricette di Maria Montessori, cent'anni dopo*, a cura di De Sanctis, Fefé Edizioni, 2012.

Antonella Gigante con Francesca Mastrovito, ***Romeo e Julienne***, Editrice Bibliografica, 2014

Scrittori e personaggi tra fornelli e web: questo il sottotitolo che dice già tutto.

Ed ecco allora *Alicenellacucinadellemeraviglie.com* che posta su Instgram, perché Alice di Carrol è "una *foodie* in piena regola", e la ricetta de *Le panfarfalle del meriggio d'oro.*

Madame Boery "golosa e piena di voluttà", lo dice Flaubert, che whatsappa a tutto spiano seguita dal *Tortino al cioccolato e peperoncino col cuore morbido.*

Segue *C'era 20.000 follower il barone Lamberto* (Rodari favole), *Mary APPins* bambinaia che si presenta attraverso il profilo Linkedin, *@Romeo_mont e @julienne i due piccioncini twittano e* digitano nervosamente il loro amore e infine *Perle ai porci. Taverna da Circe.* Tutti, anche Ulisse, seguiti da ricette e tutti con smartphone e ipad al seguito. E il tutto un po' sforzato.

Parole

Imperfezione - "L'imperfezione nell'eseguire il compito che ci siamo prefissi, o ci è stato assegnato, è più consona alla natura umana così imperfetta che non la perfezione" (Rita Levi-Montalcini). Accettarla in cucina è essenziale per poter procedere. Può produrre buoni e imprevisti risultati.

Variabile - in informatica è un insieme di dati modificabili situati in una porzione di memoria destinata a contenere dei dati, suscettibili di modifica. In cucina è un insieme di ingredienti e modi di trasformazione degli stessi situati nel nostro sapere in una relazione non fissa tra loro. La modifica della relazione tra casuale o volontaria produce le "varianti" di un piatto.

Cucina della memoria - significa mantenere in vita e tramandare una cultura e una ricchezza del cibo che rischiano altrimenti di disperdersi; perché i ritmi, i ruoli, la tavola, il mercato cambiano velocemente; perché anche la cucina si globalizza, si modifica, si innova; perché nonne e bisnonne ci lasciano.

Cucina creativa - La cucina creativa ricerca nuovi abbinamenti e trasformazioni della materia, produce così nuovi sapori e saperi. Sfida il fruitore che nell'atto di gustare non riconosce ma conosce. Il grande cuoco creativo è padrone della tradizione e la supera.

Cucina relazionale - il gesto, anche se solitario, del cucinare prevede quasi sempre il dono e lo scambio. L'aggettivo relazionale arricchisce di senso la cucina, nominandone il valore simbolico e

di scambio.

Cucina povera - è storicamente quella del popolo e delle classi meno abbienti. Ma ingredienti a basso costo trasformati dall'abilità possono produrre piatti di altissimo livello. Le più grandi scoperte della gastronomia sono avvenute così.

Cucina molecolare - tende a superare la disciplina culinaria empirica per elevarla a scienza. Studia le proprietà chimiche e fisiche degli ingredienti, la modificazione delle molecole. Revisiona di conseguenza i classici metodi della cottura, che spesso avviene senza fiamma. Fa uso di azoto liquido, zuccheri fusi per le fritture, vuoto spinto, cotture lunghe a bassa temperatura. Gli iniziatori sono stati il fisico Davide Cassi e il cuoco Ettore Bocchia.

Paura - dal latino *pavor* è una delle emozioni primarie comune alla specie umana e animale. In cucina è una costante: anche il più bravo cuoco del mondo teme per la buona riuscita del suo ultimo piatto. Va accettata e tenuta a bada, sarà allora incentivo per buoni risultati. Se al contrario diventa *terrore* immobilizzerà e sarà il disastro.

Imparare – guarda e impara: il meccanismo dell'apprendimento in cucina consiste essenzialmente nel guardare/osservare. Cucinare infatti è un sapere esperienziale e relazionale, che inizia con una bambina che guarda sua madre, sua nonna, un'altra donna.

Temperatura di fumo - il punto di fumo è la temperatura a cui un grasso alimentare riscaldato comincia a decomporsi alterando la propria struttura molecolare e formando acroleina, sostanza tossica e cancerogena. L'olio extravergine di oliva è tra i grassi quello che ha la temperatura di fumo più alta. Se ne deduce che non è vero che è il fritto a far male ma l'olio bruciato e surriscaldato oltre la sua temperatura di fumo.

Leggero - è il cibo che non appesantisce lo stomaco ed è di facile digestione. La leggerezza dipende non tanto dall'alimento in sé ma dalla mano e dagli accorgimenti di chi lo cucina.

Nato per caso - il caso contraddistingue un avvenimento che si verifica senza una causalità lineare riconoscibile. In cucina alcuni piatti nascono per caso, per improvvisazioni, imprevisti, esperimenti, ma anche errori, dimenticanze... La professionalità del cuoco consiste nel ricostruire o costruire a posteriori una sequenza che consenta di riprodurre un piatto simile a quello nato per caso.