

Valorizzazione delle
materie prime per nuove
strategie alimentari

prof. LOMBARDI LUIGI

Il CIBO è CULTURA



Il cibo non è solamente l'elemento essenziale per la sopravvivenza, ma è l'espressione della cultura di un popolo.

La cucina gastronomica abbina al concetto di preparazione dei pasti la conoscenza degli alimenti, le loro trasformazioni in cottura, prestando attenzione al loro servizio, all'armonia del menu, all'abbinamento cibo/vino e soprattutto all'esaltazione del loro sapore.

Il CIBO è CULTURA



Il cuoco non va considerato un semplice 'cuciniere' che prepara gli alimenti per renderli commestibili, bensì un gastronomo che fa rivivere nei piatti la cultura che li ha generati, mantenendo viva la territorialità, la tradizione attraverso la scelta accurata delle materie prime, degli utensili e delle fasi di lavorazione.

L'evoluzione della cucina



Per comprendere le tendenze della cucina del XXI sec., occorre ripercorrere le tappe dell'evoluzione della cucina.

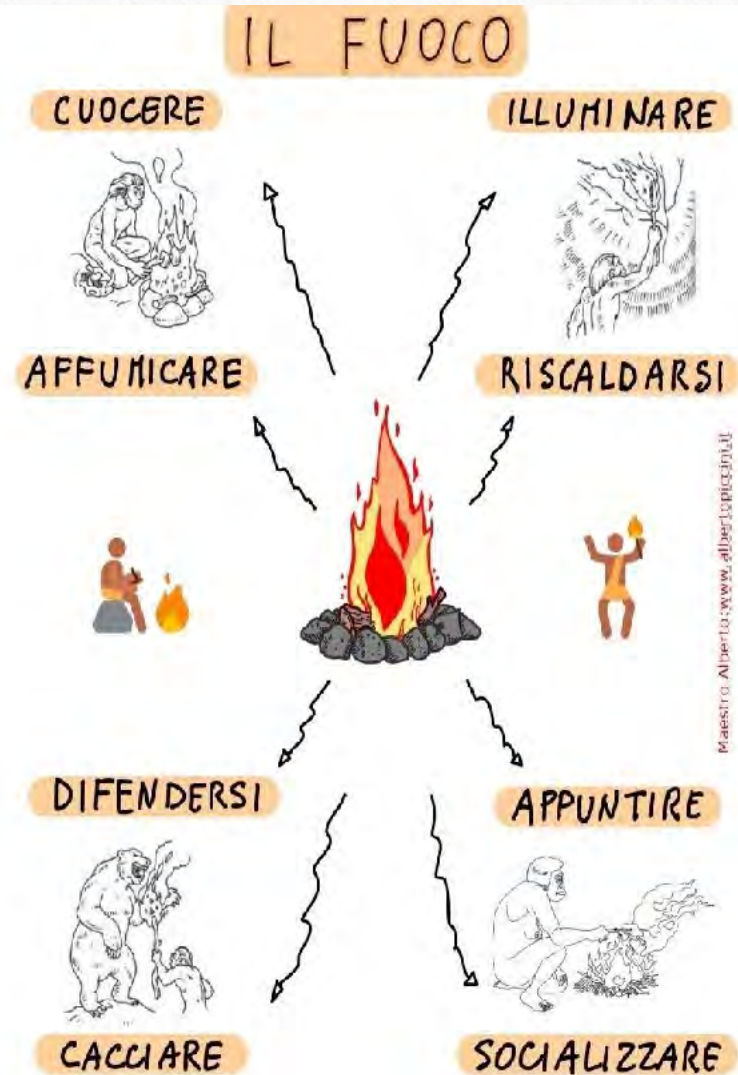
Si individuano alcune fasi storiche che partono dalla scoperta del fuoco ai giorni nostri quando, ormai, siamo in grado di modificare a livello molecolare la composizione dei cibi.

LA SCOPERTA DEL FUOCO E L'HOMO ERECTUS



Gli uomini primitivi

Gli uomini primitivi si procuravano il cibo per sopravvivere raccogliendo foglie, semi e frutti, cacciando, e con la scoperta del fuoco iniziarono a cuocere alcuni cibi rendendoli più commestibili e meglio conservabili.



Gli Egizi ed i Sumeri

I Sumeri (3500 a. C.) coltivavano vegetali, macinavano il grano e allevavano animali.

Gli Egizi (2500 a. C.) incominciarono a produrre il pane, il formaggio ed il vino. La carne era un lusso, destinata nei banchetti solo per le classi più agiate.



I Greci

Introdussero l'arte di preparare dolci e focacce, la coltivazione di legumi, cereali e ulivi, la produzione di olio e formaggi.

Il consumo di carne resta riservato alle classi benestanti, mentre il pane di frumento è sostituito nel popolo dalla *maza*, una focaccia d'orzo molto diffusa.



Con i Romani la cucina diventa una vera e propria arte, grazie alle influenze dei popoli conquistati.



I Romani

(I sec. a.C.)

Si introducono ortaggi, frutta, cereali, spezie, si pratica pesca, si introduce la carne anche se la cucina rimaneva quasi del tutto vegetariana.

Nascono nuove tecniche di conservazione (salamoia, per produrre il *garum*).

In campo gastronomico si ricorda il gastronomo Marco Gavio Apicio che, nel suo testo *De Re Coquinaria*, raccoglie ricette dell'epoca imperiale romana.

La cucina si sviluppa in due direzioni: cucina dei ceti più poveri e cucina più ricca delle classi più agiate.



Il Medioevo



In questo periodo si affinano le tecniche di conservazione come l'affumicamento, la salatura e l'essiccamento; nascono le prime pentole e le forchette.

La cucina aristocratica era caratterizzata da cibi elaborati a base di carne e selvaggina, le portate erano servite tutte assieme su un tavolo e venivano consumate direttamente con le mani.

In questo periodo la diffusione dei diversi tipi di pane indicava la differenza di ceto sociale: pane bianco di frumento per i ricchi e pane scuro ai cereali per i poveri.

La scoperta dell'America

Con la scoperta dell'America si introducono in Europa nuove materie prime (mais, fagioli, patate, peperoni, cacao, tacchino e pomodori)



Il Rinascimento

(XV e XVI sec.)



La Francia diventa centro della gastronomia europea, grazie soprattutto a Caterina de' Medici, sposa di Enrico II di Francia, che portò da Firenze cuochi e diverse pietanze toscane; l'arte culinaria francese fu rinnovata nelle tecniche e nei procedimenti.

Fondò una delle prime scuole di cucina (Cordon Bleu: dalla fascia blu che indossava), con lo scopo di rendere più raffinato il cerimoniale di corte, introducendo le posate.



Bartolomeo

Scappi

(1500-1577)

Cuoco privato dei pontefici Paolo III e Pio V, fu autore di uno dei più completi libri di Gastronomia del X sec. *“Opera di Bartolomeo Scappi, mastro dell’arte del cucinare, divisa in sei libri”* (1570).

Sono descritte innovative soluzioni tecniche della ristorazione, insegnamenti di cucina, elencazioni di piatti (oltre mille ricette) suggerimenti per la conservazione degli alimenti, dettagli per allestire banchetti e tutto ciò che doveva conoscere un cuoco rinascimentale di alto livello.

Il Settecento

Con la caduta della monarchia avviene in Francia una vera rivoluzione in campo gastronomico; i cuochi dei sovrani e dei nobili, rimasti senza lavoro, iniziarono ad aprire i primi locali pubblici: nacque così il ristorante moderno, con il primo menu a scelta.



Le ricette sono meno elaborate, basate su alimenti più genuini e più leggeri.

Si rinnova e si affina la **pasticceria**.

L'Ottocento

- Rinnovamento in cucina, grazie all'ampliamento dei trasporti e degli scambi.
- Nascono gli elettrodomestici (frigorifero, forno a gas e gelatiera)
- Nuovi metodi di conservazione (pastorizzazione, disidratazione, conservazione in scatola)
- Nuovi prodotti industriali (margarina, bibite gassate...)



Pellegrino Artusi

Scrittore, gastronomo e critico letterario, nel 1891 pubblicò un manuale di gastronomia (*La scienza in cucina e l'arte di mangiar bene*), considerato il Vangelo della cucina italiana.

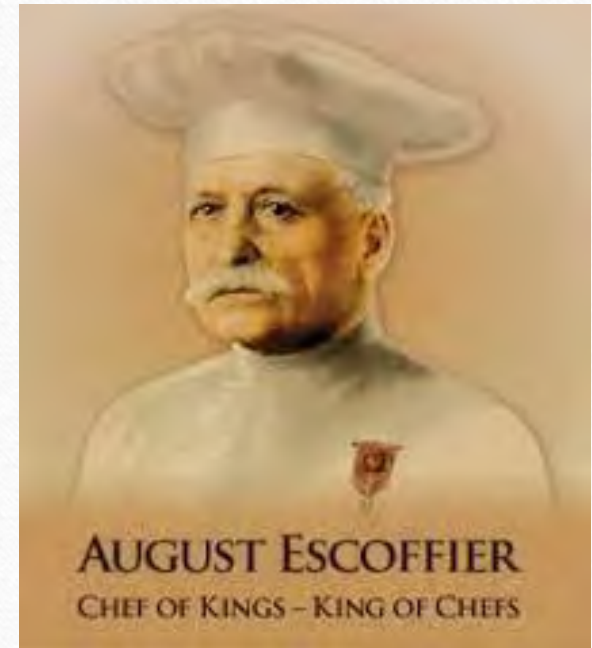
Raccolse 790 ricette da tutta Italia, descrivendole a volte in tono ironico, e ridando dignità ad un enorme mosaico di tradizioni regionali, tra frittelle, ripieni, umido...



Il Novecento e la cucina classica

Agli inizi del '900 la cucina francese delle corti subì una rivoluzione grazie ad **August Escoffier**: la cucina venne modernizzata, con semplificazione delle tecniche di cottura e del menu (cucina classica o internazionale), diffondendosi in alberghi prestigiosi, navi da crociera e treni di lusso. Tale cucina era caratterizzata da:

- Tecniche sofisticate di preparazione;
- Cotture prolungate;
- Largo uso di salse a base di burro e panna, con nomi dedicati a personaggi illustri (filetto alla Rossini...)
- Introduzione della brigata



La Nouvelle Cuisine

Grazie al benessere economico e alla scoperta di nuove tecnologie (microonde, abbattitori, sottovuoto...) verso la metà del '900 si ha un radicale cambiamento in cucina.

Vengono introdotti i prodotti di terza gamma (congelati e surgelati) e quarta gamma (vegetali freschi tagliati, lavati e imbustati).

Le pietanze non vengono più servite sui vassoi ma in piatti individuali per valorizzare il cibo; i nomi dei piatti citano il tipo di preparazione effettuata e gli ingredienti.



I grandi chef francesi (Paul Bocuse...) abbandonano la cucina classica e creano la **Nouvelle Cuisine**, caratterizzata da:

- Semplicità nelle preparazioni
- Riduzione dei tempi di cottura e delle proposte gastronomiche
- Stagionalità dei prodotti
- Riduzione delle proposte gastronomiche
- Riduzione dei tempi di marinatura e frollatura
- Sostituzione di intingoli con salse più leggere
- Valorizzazione delle cucine regionali
- Realizzazione di piatti più dietetici e digeribili
- Realizzazione di ricette originali e rivisitate
- Nuovi metodi di cottura che preservano le caratteristiche nutritive del cibo.





La Nouvelle Cuisine in Italia

È stata introdotta negli anni 80 dallo chef **Gualtiero Marchesi**, fondatore della 'Nuova Cucina Italiana': tende al recupero della cucina dei padri in chiave rivisitata, come cultura del territorio.



Si basa su nuovi elementi (materie prime, ricette, tecniche e presentazione), semplificando, alleggerendo e miniaturizzando. Le porzioni piccole vengono servite su piatti individuali con effetti grafici e pittorici, inserendo nel menu termini come 'tenero', 'piccolo', leggero'.

Le cucine del XXI secolo

- Cucina multi-etnica o internazionale
- Cucina creativa e rivisitata
- Cucina fusion
- Cucina sperimentale
- Cucina salutistica, biologica ed ecosolidale

Cucina multi-etnica

Riguardano: cucine orientali, nordafricane, sudamericane. I ristoranti ricreano l'atmosfera originale e l'offerta gastronomica consiste in una reinterpretazione della cucina d'origine, data la difficoltà di reperire le materie prime originali



Cucina creativa e rivisitata



La cucina creativa esalta il sapore delle materie prime con cotture adeguate, rispetta la stagionalità e offre piatti equilibrati a livello nutrizionale.

Nella cucina rivisitata i piatti della tradizione sono ripensati con nuovi abbinamenti di ingredienti, proponendo sapori alternativi a quelli tradizionali; risulta una convivenza armonica di tecniche e materie prime nuove e tradizionali (foto 2: caprese rivisitata)

Cucina fusion



‘Fusione’ delle culture gastronomiche di vari popoli, dove si combinano ingredienti e ricette delle tradizioni culinarie di vari Paesi, allo scopo di creare nuovi piatti.

Esistono 3 approcci diversi:

1. Creare il piatto unendo preparazioni tipiche di vari Paesi (caponata di melanzane con couscous)
2. Associare ad una preparazione tipica di un paese elementi di un'altra cultura (risotto al parmigiano con alghe giapponesi)
3. Ricette di paesi esteri con ingredienti locali (kebab nella piadina romagnola)

Cucina sperimentale

Scienza e tecnologia si fondono con il gusto e l'arte culinaria, dove i cuochi ricercatori scoprono e testano.

Distinguiamo:

- La cucina molecolare
- La cucina destrutturata e sensoriale



La cucina molecolare



Nata circa 15 anni fa, creata su basi scientifiche, si è diffusa grazie a chef come Ferran Adrià.

Tale cucina sfrutta principi fisici e chimici per realizzare piatti innovativi; con si usano cotture tradizionali e si utilizzano gli addensanti anche a base di alghe per modificare la consistenza degli alimenti. Si usano attrezzature specifiche come:

- **Pacojet:** apparecchio per creare mousse
- **Sifone:** attraverso l'azoto si creano spume e mousse fredde e calde

Cucina destrutturata e sensoriale



Rivisitazione di una ricetta tradizionale utilizzando gli stessi ingredienti della ricetta originale.

Nato in Spagna ad opera di alcuni chef tra cui Ferran Adrià.

Le ricette vengono prima *scomposte* nei loro ingredienti base e poi *ricomposte* diversamente. Tale cucina stimola tutti i sensi grazie alla presenza di varie consistenze e sfumature cromatiche modificate rispetto alla ricetta originale.

Cucina salutistica, biologica ed ecosolidale

Negli ultimi anni, per mantenere la salute e la forma fisica, occorre alimentarsi in modo corretto; le aziende ristorative devono:

- Aumentare i piatti a base di legumi, verdure fresche, frutta e cereali;
- Introdurre alimenti integrali;
- Utilizzare tecniche di cottura non grasse;
- Ridurre lipidi e zuccheri semplici.
- Predisporre menu per chi segue diete particolari, per intolleranze e allergie, oppure per scelta(vegetariana, vegana...)





Il cliente oggi è più esigente, più attento alla qualità degli alimenti e non va al ristorante solo per mangiare ma per fare una nuova esperienza.

Lo chef è più attento alle esigenze alimentari e alla salute del cliente, valorizza gli alimenti con l'ausilio di nuove tecnologie (forni trivalenti, cotture a bassa temperatura...)