

Autunno umbro: la “primavera” dopo l’estate, tra miti e sapori.

A cura di



Massimo Germani e Michele Zualdi

VACANZE ESPERIENZIALI legate al territorio, alla natura, quindi al bosco, che in questo periodo è talmente attraente da indurre turismo.

BOSCO→Il bosco è suggestione, il bosco è alberi dall’alto fusto e grandi chiome attraverso le quali il sole filtra radendo felci e rocce coperte da muschi. Il bosco è molteplicità di caldi colori, ma anche ombre, grotte, insenature ed anfratti, orridi, animali, misteri, streghe, fauni e spiritelli, ninfe e fate, un susseguirsi di leggende e di creature mitologiche che nascono dalle contaminazioni tra la cultura popolare e quella cristiana. Come le Anguane, per esempio, ninfe acquatiche che secondo leggenda vivrebbero e si rinfrescherebbero nella zona delle cascate delle Marmore; o folletti come gli Gnefri, facenti parte della cultura popolare del Centro Italia ed in particolare del bacino ternano e della Valnerina. Più conosciuta è la Sibilla, fata che dà il nome all’omonima grotta situata nei monti che, sempre da essa, derivano il nome, i Sibillini appunto, in cui secondo la tradizione locale dimorerebbe anche la maga Alcina.

Tali tradizioni non sono certo, è chiaro, retaggio esclusivo della nostra cultura italica. Leggende simili a quelle della Sibilla appenninica le ritroviamo infatti nel *Tannhäuser* germanico, ripreso poi da Wagner nella sua omonima opera. Lo stesso Wagner ne *L’Anello del Nibelungo* fa muovere, tra i fumosi ambienti del Valhalla ed i boschi terrestri intervallati da radure e circondati da monti, creature divine, ninfe, giganti, nani che vivono sotto terra compiendo magie e subendo incantesimi. Altra leggenda comune alla nostra, ma stavolta anglosassone, è quella del celtico [Oisín](#). Numerose sono infatti, solo per fare un esempio, le similarità tra le "fairies" celtiche e le fate sibilline, così come tra i folletti irlandesi ("*Leprechauns*") ed i folletti dei Monti Sibillini ("*Mazzamurelli*").

Sono proprio questi mondi fantastico-mitologici che nei secoli hanno ispirato cantastorie, poeti e musicisti, gli ambiti da cui abbiamo preso spunto per creare una

linea per la preparazione, presentazione e conservazione dei prodotti gastronomici che il territorio umbro ci offre in autunno, caratterizzandosi di una linea ispirata alla natura per una cucina salutare, semplice, ma innovativa...come l'Umbria!

Vivendo in Europa e volendo "parlare" con un linguaggio comune che superi lo "spezzettamento" dei riduzionismi culturali locali, ampliando la focale quindi su una cultura che possa essere più europea possibile, ciò che accomuna le storie di queste mitologie fantastiche sono le figure di Oberon, re degli elfi - accompagnato dal suo fido folletto Puck - e Titania, regina delle fate, personaggi noti in tutta Europa fin dai racconti delle [chanson de geste](#) medievali e poi ripresi nel sec. ... come L'Oberon di ... e il Sogno di Shakespeare.

OBERON, "il re degli elfi", mortaio scomponibile per pestare e servire il tartufo nero autunnale: con lui puoi pestare, tritare amalgamare, impiattare al commensale il Tartufo, "re dei boschi", lasciandole immutata tutta la sua bontà secondo le recenti tendenze del "raw food". Materiali #standard: legno d'ulivo, vetro colorato, ceramica. Materiali #gold: legno d'ulivo e acciaio inox.

PUCK, "fido folletto", affumicatore a caldo e a freddo, aromatizzatore, essiccatore, scomponibile e modulare. Con lui puoi affumicare e magicamente aromatizzare (attraverso l'utilizzo degli svariati "gusti" di chips da collocare nel bruciatore a caldo) carne, pesce, verdure, formaggi secondo le recenti tecniche della cucina molecolare. Puoi inoltre essiccare verdure e frutti di stagione, potendoli così conservare in modo naturale nei mesi successivi, gustandoli appieno secondo le recenti tendenze del "raw food". Puoi inoltre creare salse...a freddo naturalmente. Materiali #standard: ceramica colorata e vetro colorato. Materiali #gold: ceramica bianca e vetro.

TITANIA, "la regina delle fate", pirofile, stampi, lame per tartufo bianco, spremitore a freddo: con lei puoi infornare o mettere in frigo, preparare salati o dolci, affettare, grattare, spremere uva, delizie del sottobosco per creare salse. Materiali #standard: vetro colorato, acciaio inox, ceramica colorata, legno d'ulivo. Materiali #gold: vetro colorato, acciaio inox; ceramica bianca.

OBERON, PUCK E TITANIA: **raw food** e cucina molecolare.

È ormai sempre più diffusa e condivisa una generale attenzione verso l'alimentazione ed il rispetto per la natura, nelle modalità di scelta del cibo che portiamo in tavola e nel modo di prepararlo. Sempre più piede vanno prendendo scelte di alimentazione alternativa, come il vegan o addirittura il crudismo. Associato

al benessere psicofisico e quindi ad uno stile di vita naturale e salutare, il crudismo o "raw food" viene definito come "l'arte della massima salute e longevità", da affrontare per piccoli passi, o magari semplicemente integrandolo nella nostra dieta mediterranea di tutti i giorni.

Una delle proprietà del cibo non sottoposto a cottura è quella di aiutare l'organismo a eliminare facilmente le tossine e a ripulire i vecchi depositi incrostati di muco dal nostro apparato digerente, dal sangue e dalla linfa. Si privilegiano cibi crudi quindi "vivi", ossia nel pieno del loro potenziale vitaminico ed energetico. Il calore della cottura, in genere, tende a far disperdere i principi nutritivi dell'alimento, diminuendo le proprietà del cibo che assumiamo, viceversa, senza calore, vengono impedito dispersioni delle proprietà nutritive, e si mantengono inalterate le qualità e potenzialità del cibo.

Frutta e verdura sono alla base della dieta crudista, ma oltre al crudismo vegano esiste anche un crudismo onnivoro basato anche su verdura cruda, [miele](#) e prodotti animali e di derivazione animale, anch'essi crudi. Sarebbe opportuno che la [carne cruda](#) derivasse da animali allevati allo stato brado o da selvaggina.

Il cibo non sottoposto a cottura può essere assunto sotto forma di [frullato](#), [centrifugato](#), purea, pezzi, succo e pesto o può essere sottoposto a disidratazione, [geminazione](#), [marinatura](#) e affumicatura a freddo. Gli alimenti possono inoltre essere essiccati. In tutti questi modi il cibo conserva al meglio le proprietà nutritive di cui è composto: pestare, essiccare, affumicare, tutte tecniche di preparazione e conservazione primordiali.

Pesto.

Non è estraneo a questo tipo di trattamento nemmeno il tartufo nero (o almeno meglio non lo fosse) prelibatezza umbra, oro della terra, pepita preziosa che, appunto pretende di essere gustata appieno delle sue proprietà sensoriali e organolettiche. È stato appurato che il miglior modo per preparare il tartufo nero è il pestaggio anche se poco utilizzato, che ovvia alle problematiche, tra cui l'ossidazione, date dal calore derivante lo sfregamento della grattatura o dall'affettatura tramite oggetti metallici.

Il tartufo nero quindi:

- deve essere pestato in un mortaio e non tagliato a fettine.
- Non deve essere né cotto, né scaldato.
- Con il tartufo non va mai aggiunto il formaggio.

- Va trattato sempre con sale e olio extravergine di oliva.
- Il tartufo deve essere usato in pietanze poco saporite (es. con il pesce d'acqua dolce lessato o arrostito, con carni bianche lesse o arrostiti con pochissimi aromi).
- Il sapore e il profumo del Tartufo Nero Pregiato di Norcia si esaltano maggiormente con le uova, piatti numero uno in senso assoluto solo la frittata (vedi la ns. ricetta) e le uova ad occhio di bue (vedi ns. ricetta).

Il mortaio per tartufo nero OBERON, oltre ad arricchire esteticamente la tavola con la sua presenza, permette tutto ciò: il tartufo viene pestato nel mortaio di legno d'ulivo fino a quando non si raggiunge la granulometria adatta per un determinato tipo di piatto, fino a scendere, volendo, nel sottostante contenitore conico riempito appositamente di olio extravergine di oliva (caldo o freddo), immergendosi in esso e con esso amalgamandosi, per poi essere servito direttamente sul piatto dei commensali.

Le considerazioni fatte per il tartufo nero non valgono per quello bianco che, se pur grattato o tagliato non subisce l'ossidazione e può essere quindi tagliato a fette o grattato con le lame che TITANIA offre.

Con OBERON si possono poi realizzare molte salse a freddo per accompagnare i tuoi piatti, così come con il piccolo mortaio in vetro di PUCK e lo spremitore in ceramica di TITANIA.

Essiccazione.

Per tutti coloro che hanno a cuore una dieta sana, per chi desidera evitare sprechi da sovrapproduzione dell'orto, conservare nel modo corretto i prodotti di stagione per riutilizzarli tutto l'anno, regalare nuova vita agli scarti in cucina, reinventare da zero ingredienti comuni e di ogni giorno trasformandoli in delizie inaspettate al gusto e alla vista, la soluzione c'è ed esiste da millenni, è semplice, efficace e soprattutto ecologica ed economica. Si chiama essiccazione naturale. I consumatori sono stanchi di pagare a peso d'oro frutta e verdura fuori stagione, con l'aggravante di consumare prodotti senza sapore e certamente addizionati di prodotti chimici di dubbia origine. In molti poi tornano a scegliere l'autoproduzione, ricavando orti e piccoli terreni coltivati anche nei condomini e in aree urbane o, se impossibilitati a crescere da sé le proprie verdure, si dichiarano sostenitori convinti del chilometro zero e del biologico, alla ricerca del giusto equilibrio tra salute del fisico, del pianeta e del portafogli.

Secondo la dieta crudista, "ε<" esprime la massima temperatura a cui il cibo si può sottoporre prima di essere assunto. In base a tale filosofia alimentare, il superamento dei ε<°C comprometterebbe i [nutrienti](#), le [vitamine](#), i [Sali minerali](#) e gli [enzimi](#) presenti nel cibo.

Con PUCK si possono essiccare verdure e frutti di stagione per poi poterli conservare in maniera naturale e genuina. L'essiccazione avviene disponendo il "totem" al sole o vicino una fonte di calore indiretta, il materiale di cui sono composte le ciotole e le griglie, la ceramica, raccoglierà e manterrà il calore necessario. Per accelerare i tempi di essiccazione è prevista l'aggiunta di argilla naturale in una vaschetta all'interno del "totem".

Affumicatura.

L'affumicatura a freddo (viste le sue basse temperature) è considerata un metodo di cottura "a crudo", ma è al contempo (insieme a quella a caldo, che comunque non raggiunge temperature elevate) una delle tecniche della cucina molecolare di cui oggi si sente spesso parlare.

La cucina molecolare è oggi materia scientifica che mette in evidenza ed utilizza in cucina tecniche e meccanismi basati su reazioni chimiche che trasformano un alimento, senza l'utilizzo di sostanze chimiche o additivi. La cucina molecolare è una scienza che, partendo dall'osservazione del comportamento molecolare dei cibi durante la preparazione, permette di trasformare la struttura molecolare degli alimenti senza fare uso di sostanze chimiche additive.

Questo tipo di cucina offre la possibilità di scoprire nuovi sapori e nuovi piatti che risultano di particolare interesse sia dal punto di vista dietetico che degli abbinamenti. La gastronomia molecolare è quindi una disciplina scientifica che mette in evidenza i meccanismi e le reazioni chimiche che stanno alla base delle trasformazioni degli alimenti durante la loro preparazione.

L'inventore di questa disciplina è il premio Nobel, Pierre Gilles De Gennes insignito della prestigiosa onorificenza per la fisica nel 1991. Dal 1995 De Gennes si è impegnato a cercare, con la collaborazione di chimici, biologi e cuochi, ed elaborare una "teoria della pietanza". Da qui è nata la Gastronomia molecolare o Cucina molecolare. In pratica, alla base di questa "disciplina" c'è l'intenzione di destrutturare il senso del gusto, temperature e consistenza delle pietanze, e dargliene uno nuovo senza l'aggiunta di additivi o altri elementi. Gli studi sulla materia sono iniziati in Francia a partire dagli anni '80 ed hanno recentemente fatto approdo in Italia, il cui scienziato di maggior spicco è Davide Cassi. Il Professor

Davide Cassi insieme allo Chef Ettore Bocchia, ha redatto il Manifesto della Cucina Molecolare Italiana:

Ogni novità deve ampliare la tradizione gastronomica italiana. Le nuove tecniche di cottura e preparazione e i nuovi piatti sono studiati e pensati per valorizzare gli ingredienti naturali e le materie prime italiane di qualità. La cucina molecolare italiana sarà attenta ai valori nutrizionali e al benessere di chi mangia. La cucina molecolare italiana realizzerà i suoi scopi creando nuove texture di ingredienti scelti in base ai criteri di questo manifesto, studiando le proprietà fisiche e chimiche degli ingredienti e progettando nuove architetture microscopiche.

Cardine della cucina molecolare è infatti la revisione dei classici metodi di cottura per creare nuovi sapori e per migliorare i piatti dal punto di vista gastronomico e nutrizionale. La cucina molecolare può aprire nuove frontiere per l'alimentazione, basandosi sull'assunto che le possibilità di abbinamento e di trattamento dei cibi sono molto più numerose di quelle a cui siamo abituati.

Fra le tecniche della cucina molecolare più diffuse troviamo la sferificazione, la gelificazione, il *foaming* e, appunto, l'affumicatura.

L'affumicamento ha costituito sin dall'antichità un valido metodo di conservazione degli alimenti che permetteva, in associazione ad altre tecniche quali la salagione e l'essiccazione, di aumentare la conservazione dei prodotti alimentari. Si presume che sia stata una naturale evoluzione del più antico metodo di essiccazione: è legittimo pensare, infatti, che i cibi appesi a essiccare nelle caverne siano stati involontariamente affumicati dal fuoco che l'uomo aveva acceso per riscaldarsi (circa 400.000 anni fa, data della domesticazione del fuoco da parte dell'uomo). Per millenni, prima dell'era della "refrigerazione", questa tecnica è stata importantissima per la conservazione del cibo.

E' proprio in quest'ambito che hanno largo spazio gli alimenti affumicati, e per tradizione il pesce è uno dei prodotti che più frequentemente viene sottoposto a processi di affumicatura. Di certo il prodotto affumicato maggiormente conosciuto è il salmone, che per la sua preparazione (affettatura, porzionatura) si presta agli usi più svariati. Quello più tradizionale in Italia è sicuramente l'aringa affumicata, che tutti ricordano come un piatto antico che permetteva ai nostri nonni di superare gli inverni, integrando diete povere di proteine.

Con PUCK si può dar luogo ad un'affumicatura diretta, cioè a caldo, impilando le ciotole direttamente sopra il bruciatore, oppure in maniera indiretta, ossia a freddo, utilizzando la coppa superiore separabile dal corpo centrale, evitando così la trasmissione del calore.

Brevissimo compendio tecnico-scientifico sull'affumicatura, caratteristiche e regolamentazione.

Di Manuela Germani –dietista e counselor

Come per la salatura, l'affumicamento è compreso nei trattamenti sia ai sensi del D.Lgs. n° 037/95 (in materia di prodotti a base di carne) che ai sensi del D.Lgs. n° 031/95 (prodotti ittici) che nel recente Reg. CEE n° 1831/03 (capo I° art. 5 punto M).

Ancora oggi è una delle tecniche più utilizzate nei paesi poveri e in via di sviluppo per conservare soprattutto carni e prodotti della pesca. Nei paesi occidentali industrializzati, invece, esso è considerato essenzialmente come un sistema di aromatizzazione degli alimenti ed è regolarmente associato a uno o più sistemi di condizionamento o conservazione (come la salatura). L'affumicamento, infatti, ha solo una blanda efficacia antimicrobica e per tanto da solo non può essere considerato un sistema di conservazione vero e proprio. Nel tempo, per affumicare i cibi, sono state usate essenze legnose diverse in funzione della disponibilità locale, ma anche del diverso sapore che queste erano in grado di conferire al cibo. Così, mentre in Gran Bretagna si preferiva il sapore forte del fumo di quercia e in America del nord quello delicato dell'ontano, in Italia sembra fosse preferito l'aroma del fumo di faggio. Oppure, in tempi più recenti, la scelta veniva fatta in base al tipo di cibo che si voleva affumicare: il mandorlo per le carni; il melo o il pero per il pollame e così via (Murzi, 1997). Oggi la scelta tiene conto anche dei problemi legati alla salubrità del prodotto finale, per cui si evitano i legni resinosi e si preferiscono quelli bianchi a basso contenuto di tannino.

Il reg. CEE 5.70/93.3 disciplina la produzione degli aromatizzanti di affumicatura provenienti dalla condensazione del fumo. Viene definito fumo la nuvola di gas e vapore che si alza da ciò che brucia. Il fumo è composto da due fasi: una gassosa, formata per lo più da anidride carbonica e vapore acqueo, e una corpuscolata comprendente tutti gli altri elementi. Sono proprio questi elementi la parte più caratteristica del fumo, in quanto conferiscono agli alimenti aroma e colore. Sono

stati stimati più di 500 composti chimici presenti nel fumo (Olsson et al. 1994). I principali, aventi un'azione determinante nell'affumicatura, sono raccolti nei seguenti gruppi:

- 1) Idrossi-composti: alcoli (alifatici) e fenoli (aromatici)
- 2) Composti carbonilici: aldeidi e chetoni
- 3) Acidi organici
- 4) Terpeni
- 5) Idrocarburi aromatici policiclici (IPA)

Ovviamente la combinazione e la concentrazione dei composti sopra elencati dipende dal tipo di legno che si utilizza per la produzione del fumo. Per esempio l'eugenolo (un derivato benzoico) è presente in elevata quantità nei chiodi di garofano, nella cannella, il guaiacolo nella resina del cedro, la vaniglia nei baccelli della pianta omonima. Tutto questo ci fa godere di aspetti organolettici vari, permettendoci di esaltare al meglio l'aspetto edonistico del cibo.

Importante infine spendere una parola rispetto agli idrocarburi aromatici policiclici (IPA). Ogni volta che l'uomo brucia materiale organico, per esempio accendendosi una sigaretta, guidando un veicolo a motore o persino grigliando una fetta di carne, possono sprigionarsi idrocarburi policiclici aromatici (IPA). Essi infatti si liberano dalla combustione di alcuni substrati quali: rifiuti, tabacco, incenso, legna, carbonella e grassi. In merito a questi ultimi tre ricordiamo che si tratta di prodotti largamente coinvolti nei processi di lavorazione e cottura degli alimenti. Gli IPA sono presenti nell'ambiente anche come prodotti secondari indesiderati della raffinazione del petrolio. Alcuni idrocarburi sono cancerogeni. Diverse leggi impongono che la quantità di IPA venga ridotta a un minimo tecnicamente inevitabile; tale residuo non eliminabile non costituisce un pericolo per la salute umana. La presenza di queste sostanze nei prodotti affumicati dipende da vari fattori, quali:

la quantità di ossigeno della camera di affumicamento: più l'ambiente è areato, minore la formazione di idrocarburi;

il contatto diretto tra fumo e prodotto da trattare;

la temperatura di produzione del fumo: temperature elevate favoriscono la formazione di composti cancerogeni.

Generalmente nell'affumicatura si utilizzano segatura o trucioli di legno chiaro (soprattutto faggio), bruciati in un locale a parte, dentro un apposito bruciatore in grado di garantire che la combustione avvenga senza fiamma affinché non si raggiungano temperature troppo elevate, temperature oltre le quali è maggiore la formazione di molecole tossiche. E' importante sapere che il nostro organismo è comunque dotato di un sistema protettivo antiossidante che fino ad un certo punto ce la fa. Ma se poi vogliamo dargli una buona mano sarebbe auspicabile, come buona regola giornaliera, introdurre molta frutta e verdura con alto potere antiossidante, olio di oliva extravergine che esplica tale potere grazie alla vitamina E, un bicchiere di vino rosso che aiuta grazie al resveratrolo e soprattutto variare la nostra alimentazione il più possibile e seguendo la stagionalità.