



# La ricetta liberata

Convegno di studi  
9 – 10 ottobre 2020  
Forlìmpopoli

## “La ricetta del nutrizionista” – Luca La Fauci, nutrizionista

Scrivendo Pellegrino Artusi in merito alla ricetta dello strudel “non vi sgomentate se questo dolce vi pare un intruglio nella sua composizione e se dopo cotto vi sembrerà qualche cosa di brutto, come un’enorme sanguisuga, o un informe serpentaccio, perché poi al gusto vi piacerà.” È sufficiente questo brano per cogliere la grandezza della sfida culturale lanciata da Artusi se contestualizzata in un momento storico che, in termini di “ricetta”, si caratterizza per una complessità spesso difficile da cogliere nella sua interezza. Pellegrino Artusi è stato il primo a chiederci di andare all’essenza della ricetta. Ci ha chiesto di non affidare esclusivamente ad un senso, quello della vista, il giudizio complessivo su un piatto. E in questo ha anticipato di centinaia di anni il ruolo e gli studi del *neuromarketing* che ci spiegano quanto la vista sia preponderante, in termini di aree cerebrali coinvolte, rispetto al gusto. Dal punto di vista di un Nutrizionista quella della “ricetta” è un argomento di estremamente importante perché la ricetta, per sua stessa natura, tende alla formalizzazione delle regole e attraverso queste regole costringe a selezionare quote di potenziali consumatori.

Accettare la sfida brillantemente lanciata da Artusi in termini di “liberazione” della ricetta, pertanto, diventa un esercizio affascinante allo stesso tempo arduo. Le informazioni che oggi possediamo sugli ingredienti che quella ricetta concorrono a comporla, infatti, sono potenzialmente molte di più rispetto a quante potessero esserne garantite in passato ma, allo stesso tempo, sono enormemente complicate in funzione del fatto che quegli stessi ingredienti sono il frutto di filiere complesse e di interventi di tipo agrochimico, genetico e tecnologico. È pertanto evidente la contrapposizione del dato “quantitativo” e di quello “qualitativo”. Perché manca, nello scenario del dibattito pubblico, un confronto su quanto queste informazioni siano realmente gestibili e, in fondo, utili, all’utenza delle filiere alimentari. La lista degli ingredienti e delle quantità con le quali questi vengono proposti in una ricetta, infatti, deve essere vagliata da un Nutrizionista con un approccio quali-quantitativo che consenta di definirne gli spazi di utilizzo.

In un contesto così dinamico un ruolo determinante viene affidato a chi, nella quotidianità, gestisce le scelte alla base della formulazione delle ricette. A ristoratori, gestori di ristorazione di comunità e aziende della filiera agroalimentare, infatti, viene richiesto di mettere in pratica il buon senso delle istituzioni. Buon senso che si palesa nella volontà politica di trasferire alla popolazione strumenti culturali e di tutela minimi per poterla comprendere sul serio una ricetta. Tuttavia, sebbene l’Italia si sforzi (con grande e riconosciuta professionalità) di fornire alla popolazione indicazioni quantitative (con i LARN 2014) e qualitative (con le LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE 2018) utili per non commettere grossolani errori, è evidente che la complessità delle filiere alimentari (in termini di estensione geografica e di complessità di ingredienti la cui natura e quantità resta troppo spesso poco chiara o addirittura celata), rende necessari ulteriori sforzi. La direzione da prendere, pertanto, affinché una lettura analitica e funzionale di una ricetta non resti appannaggio di pochi professionisti, credo non possa che essere quella di una più diffusa cultura della Scienza degli Alimenti. Basti pensare al fatto che attualmente, nel nostro paese, gli unici studenti ai quali questa disciplina viene insegnata sono quelli degli Istituti professionali Alberghieri. Data la complessità del sistema agroalimentare e data la centralità di una corretta alimentazione nel processo di prevenzione di svariate categorie di “malattie del benessere”, un Paese che vanta un sistema sanitario pubblico dovrebbe probabilmente cominciare a gettare le basi per una più incisiva e capillare operazione di educazione ai consumi alimentari. Questi sono i dubbi del Nutrizionista quando ragiona sul concetto di “ricetta”.

La complessità si governa con sistemi diffusi e complessi. Questo concetto vale anche per liberare la valutazione di una ricetta dal solo approccio scientifico e razionalista cui la professione costringe. I Nutrizionisti vorrebbero una cultura alimentare diffusa e partecipata in grado di fare approcciare la popolazione italiana più serenamente alla dieta di tutti i giorni. L'intera comunità scientifica europea, del resto, ha formalizzato questo approccio nel 2009 riscrivendo la Piramide Alimentare Mediterranea che, per la prima volta, è stata accompagnata da una parola bellissima della quale ci dobbiamo riappropriare al più presto: "convivialità". Senza il piacere della condivisione degli spazi e dei tempi del consumo di un pasto questo diventa un gesto meccanico, funzionale e sostanzialmente triste. Recuperare la "convivialità", arricchendola della consapevolezza che oggi può darci il sapere, credo che sia la strada da seguire per non tradire l'intuizione di Artusi.