



## *I comandamenti della cucina italiana*

*Ciao e benvenuti in My Planet Italy Podcast. Mi chiamo Cristiana e questo è il mio programma di podcast in italiano. Nei miei podcast vi voglio raccontare tanti piccoli frammenti del mio Paese, l'Italia. Arte, storia, tradizione, lingua, cucina... il Pianeta Italia nelle sue mille sfumature! Pronti? Allora Via! Cominciamo!*

*Oggi vi voglio parlare di quello che è sicuramente uno dei fiori all'occhiello dell'Italia: la sua cucina! Sì, perché per noi italiani mettersi a tavola non significa semplicemente rispondere a un bisogno primario, cioè riempire la pancia perché abbiamo fame.*

*Anche nella nostra quotidianità, anche quando facciamo un pranzo veloce, magari in piedi e di corsa tra un impegno e l'altro, noi portiamo in tavola la storia del nostro paese, delle nostre tradizioni.*

*Quando poi decidiamo di impegnarci sul serio in occasione di qualche festa... o quando abbiamo ospiti... allora, amiamo anche stupire il palato con nuovi sapori presentati con semplicità e stile.*

*No, quando parliamo di cucina, noi italiani proprio non sappiamo essere modesti... lo sappiamo che è amata in tutto il mondo e ne andiamo estremamente orgogliosi! Ma che cosa rende la cucina italiana così amata ed anche invidiata in tutto il resto del mondo? Quali sono i motivi del suo grande successo? ... ma, soprattutto, cos'ha di così speciale?*

*Secondo gli esperti del settore, il segreto è negli 8 comandamenti della cucina italiana.*

*Primo: gli ingredienti! Usiamo sempre prodotti freschi e di stagione. La nostra cucina è buona perché i singoli ingredienti sono ottimi. La frutta e la verdura sono di qualità e sempre di stagione. Siamo molto attenti a quelli che mettiamo nel carrello della spesa. Nonostante nei supermercati ci sia davvero di tutto e anche di più, cerchiamo di acquistare prevalentemente prodotti Made in Italy che sono cresciuti e maturati ancora sulla pianta e che poi vengono colti e spediti rapidamente sui banchi dei negozi di tutto il Paese, trascorrendo così il minor tempo possibile in frigoriferi o roba simile... e quando abbiamo bisogno di qualche*



# My Planet Italy Podcast

*frutto e qualche verdura che non crescono in Italia, allora pretendiamo il meglio della produzione internazionale.*

*Secondo: il condimento. Sicuramente una delle ossessioni degli italiani. Tra tutti i condimenti esistenti sulla faccia della terra, l'olio extravergine di oliva è il re della dieta mediterranea: salutare, buono, fatto con "olive vere". No olio EVO? No party. Ok, vi state chiedendo ora "perché hai detto olio EVO? Che sarebbe 'sta cosa? Non stavi parlando di olio d'oliva?" Avete ragione, ho usato l'espressione che noi italiani utilizziamo più frequentemente. Invece di dire "olio extravergine di oliva", usiamo come abbreviazione EVO. E per extra, V per vergine, O per oliva. Svelato il mistero!*

*Ma torniamo a noi. Terzo comandamento: il soffritto è un'arte. Cipolla, carota e sedano sono i tre moschettieri, inseparabili, indispensabili in ogni cucina della penisola. Tagliati finemente, sono gli ingredienti alla base di molti piatti. E per questa volta vi risparmio la parte su tutti i tipi di cipolla che usiamo, non penserete mica che la cipolla sia solo una, vero? Ma questa è un'altra storia!*

*Quarto comandamento: prima di tutto viene il cibo, poi il resto. Ogni italiano -anche se non lo sa- porta avanti la cultura del mangiar bene. Siamo maggiormente predisposti rispetto a persone di altre nazionalità a spendere per mangiare bene. Ci teniamo: prima dei viaggi, prima delle scarpe firmate, dobbiamo mangiare bene. Toglieteci tutto, ma non il cibo buono! Basti pensare che quando viaggiamo, possiamo anche visitare il luogo più bello del mondo, ma se il viaggio o la gita non sono coronati da un pasto degno di tal nome, allora alla domanda "com'era? Ti sei divertita?", potete scommettere che la risposta sarà "sì, bello, un posto fantastico... ma il cibo era terribile... ho mangiato malissimo!". Il palato poco soddisfatto rende qualsiasi esperienza più opaca!*

*Quinta regola: le erbe aromatiche. La cucina italiana usa spezie ed erbe aromatiche... ma alla base c'è una regola fondamentale. L'uso di erbe aromatiche e spezie nella cucina Made in Italy serve a esaltare i sapori, non a coprire le pecche, come per esempio la mancanza di freschezza di carne o pesce. Usate con criterio sanno dare un qualcosa in più a ogni piatto... il sapore delle erbe, però, non deve coprire quello degli altri ingredienti, lo arricchisce... deve essere una vera sinfonia di sapori!*



# My Planet Italy Podcast

*Sesto comandamento: tempo e pazienza. Le nostre mamme ce lo dicono sempre: sei vuoi fare qualcosa di buono da mangiare, devi stare davanti ai fornelli mentre cucini. Niente televisione o telefono o libro mentre le verdure sono in forno o se hai buttato la pasta. Nella cucina italiana bisogna guardarli gli ingredienti, mescolarli spesso, frequentarli, amarli. Sì, ci sono ricette veloci... ma la maggior parte richiede un po' di tempo. Se hai fretta apriti una scatoletta, non puoi pretendere di cucinare qualcosa di veramente buono e speciale se non gli dedichi un po' di tempo e di attenzione.*

*E da qui arriviamo quasi automaticamente al settimo comandamento... che è quello che fa sì che di solito chi cucina poi non mangi. L'assaggio! Se non assaggi, non sei italiano! Prova, un pizzico di sale in più, assaggia, regola un po' di limone, riassaggia, una macinatina di pepe: chi sta in cucina sa che per la buona riuscita di un piatto bisogna tenere monitorati i sapori e regolare le quantità. Chi più del nostro palato può dircelo? Poco male se, quando alla fine tutto sarà pronto per esser portato in tavola, saremo già "sazi" di sapori ed odori a suon di assaggi... i nostri ospiti non avranno bisogno di chiederci "posso avere un po' di sale?" o "non è che posso aggiungerci un po' di formaggio?". Anzi, proprio meglio che non lo facciano... quando portiamo il piatto in tavola è esattamente il risultato di tante attenti fatiche, il nostro capolavoro... la verità è che quindi ci offendiamo se qualcuno vuole fare delle modifiche... chiedere "un po' di formaggio" da mettere sopra la nostra pietanza appena sfornata sarebbe come dire a Michelangelo o a Leonardo Da Vinci "ma perché qui in questo affresco non aggiungi ancora un po' di blu?". No... Non si fa!*

*Ottavo ed ultimo comandamento: L'alternanza degli alimenti.*

*La varietà è importante: carboidrati, proteine, vitamine e grassi si alternano in un valzer del gusto niente male. È così che sono presenti tutti i più buoni alimenti nella dieta mediterranea: pane e pasta, carne e pesce, frutta e verdura.*

*Ma alla fine, qual è l'ingrediente che per noi rende davvero speciale ogni piatto? Per noi italiani mangiare insieme è sempre una festa: un'occasione per stare insieme con le persone che amiamo, amici, parenti, famiglia, e forse questo è il segreto più importante della nostra cucina. Anche la pietanza più buona perde*



# My Planet Italy Podcast

sapore senza la condivisione. Non a caso, c'è una vecchia canzone di Johnny Dorelli (un attore e uomo di spettacolo italiano molto amato) che dice:

*Aggiungi un posto a tavola*

*Che c'è un amico in più*

*Se sposti un po' la seggiola*

*Stai comodo anche tu,*

*Gli amici a questo servono*

*A stare in compagnia,*

*Sorridi al nuovo ospite*

*Non farlo andare via*

*Dividi il companatico*

*Raddoppia l'allegria*

*La porta è sempre aperta*

*La luce sempre accesa.*

*E con questo vi saluto! Buon appetito e... alla prossima!*

