

# Amore e Armonia in Cucina

Con il passare degli anni mi trovo sempre più a riflettere sul tempo trascorso in cucina e su come posso rendere i miei piatti ogni volta più piacevoli e appetibili. La mia vita è stata coinvolta in pieno dalla Cucina. Ogni giorno le dedico attenzione e amore, facendo tutto il possibile per tenere vive la creatività e l'armonia che sento dentro di me.

La mia esperienza di cuoco, nei 35 anni di lavoro, mi ha portato a essere più riflessivo e attento nel cogliere ogni sfumatura non solo in campo culinario, ma soprattutto nei rapporti con le persone che interagiscono con me. Nonostante le diversità di pensiero e il desiderio di molti di essere sempre in vista agli occhi degli altri, nonostante questi tempi siano caratterizzati da velocità e superficialità, credenze e mode, a emergere sono sempre e comunque la forza di carattere e la personalità. Sono queste le vere fondamenta sulle quali costruire le proprie esperienze lavorative e di vita.

Nel mio ambito lavorativo m'impegno non solo a promuovere una cucina fatta di armonia e di equilibrio, ma anche a fare apprendere una conoscenza lavorativa diversa, piena di attenzioni e serenità non solo verso il lavoro, mentre si manipolano gli ingredienti, ma anche nel rapporto del team, che possa portare a ritmi più calmi e meno frenetici. Solo così facendo si crea quell'energia simbiotica, piena di significati e gesti, dove anche la fantasia e la creatività accedono a uno sviluppo di pietanze che a volte riescono a fare scaturire un'emozione sincera nelle persone che le andranno a degustare.

In questi anni ho vissuto tante esperienze uniche. Percorsi nati da situazioni lavorative e incontri che sono andati oltre la logica del guadagnare denaro e che mi hanno portato amicizie e a sentire la bellezza dell'intento di un gruppo affiatato. Sono riuscito con il tempo a fare emergere gli equilibri latenti in molti team, dove la creatività esisteva ma non si sviluppava. La calma, la pazienza e la determinazione hanno portato al successo giornaliero con i clienti.

La mia Cucina, come sempre asserisco, è una realtà aperta a 360 gradi. Basata sulla semplicità, ma con la grazia di ingredienti dal valore sublime per qualità. Ed è così che in una località di mare, dove il pesce è il re indiscusso sulla tavola, introduco una cucina dove le verdure e i derivati in versione sia vegetariana sia vegana incominciano a essere protagonisti. Alghe, aromi e spezie prendono il sopravvento con i loro sapori alquanto delicati e distinguibili, incuriosendo tutti.

È ormai da diversi anni che si scrive, si pubblica e si legge sul tema dei benefici che si possono trarre da una cucina armoniosa ed equilibrata. Ma la conoscenza della cucina e dei suoi ingredienti tanto è profonda in alcuni quanto è limitata per molti altri.

Attraverso le pagine di questo libro, attraverso la mia cucina, la mia semplice creatività ed esperienza, desidero farvi conoscere i diversi modi con cui introdurre nella dieta ingredienti importanti come le alghe, gli aromi e le spezie, cogliendone le peculiarità di sapore e d'interesse salutistico.

### **LA MIA FILOSOFIA IN CUCINA**

Ricordo come fosse ieri i miei primi passi in una cucina professionale. Avevo 13 anni e la piccola esperienza di un bambino che a casa sperimentava e realizzava semplici piatti, cercando di soddisfare i commensali. Le parole cui facevo maggiore attenzione erano: delicatezza, gusto e leggerezza. Tre sostantivi che uniti fra loro interpretano il mio modo di cucinare: digeribile, salutare, attento all'equilibrio dei sapori e alla loro integrazione.

Con determinazione ho perseguito la mia strada di cuoco autodidatta, approfondendo le materie, con l'esperienza, con la conoscenza diretta e con la sperimentazione. Oltre alle perfette basi date dai miei maestri, illustri cuochi, fino alla maggiore età ho trovato in me la giusta carica e il desiderio di perseguire la personalizzazione culinaria nel mio percorso formativo.

La cucina è sempre stata per me sinonimo di salute, per se stessi e per gli altri, con lo scopo di dare il giusto nutrimento oltre che al corpo anche all'anima. Nel corso degli anni ho desiderato approfondire e conoscere varie filosofie che ruotano intorno all'essere, alla vita e chiaramente anche all'alimentazione.

Mi piace pensare che gli ingredienti che noi uniamo per la creazione di una pietanza siano come note musicali poste ad arte in un pentagramma, pronte a creare una grande armonia.

### **LA CURIOSA CONOSCENZA DELLE ALGHE**

Quando ero ragazzo conoscevo a Palermo un ristorante, sito in un rione storico, dove si faceva cucina macrobiotica, suscitando l'interesse di molti appassionati di new age. Lì assaggiai un riso integrale con le alghe nori e aromi: mi incuriosì e piacque così tanto che mi rimase impresso nella memoria. Da quel momento, sono entrate a fare parte del mio bagaglio di esperienze parecchie pietanze con le alghe.

Il boom delle alghe in cucina si è verificato con la diffusione della cucina giapponese. Nel Sol Levante ci sono grandi produttori, ma io da tempo adopero alghe di provenienza Bretone (Francia). Una scelta dettata soprattutto, e purtroppo, dal tasso di inquinamento radioattivo dovuto all'ultima catastrofe avvenuta in Giappone.

Molte specie di alghe sono state introdotte nel mercato sia sotto forma alimentare, disidratate in piccoli pacchetti, sia come integratori alimentari in pillola o fiocchi. La loro riconosciuta funzionalità e il contenuto in vitamine e minerali ne ha accresciuto il consumo.

Le alghe oggi rientrano in un consumo minimo e sporadico, anche se in molte località di mare in Italia sono state sempre considerate e consumate, almeno dai pescatori e dalle famiglie che vivevano in quei luoghi. Basti pensare agli ormai

protetti anemoni o orticarie di mare, gustose e delicatissime, e ancora agli asparagi di mare, lo spaghetti di mare, che poi sembra più una fettuccina. Una cultura e una cucina di sussistenza che si sono perse nel tempo, anche a causa delle devastazioni compiute dall'uomo in termini di impatto ambientale e inquinamento.

### **IL PIACERE DEL NATURALE**

Il fatto di aver vissuto in luoghi pieni di aromi, come la Sicilia e altre regioni d'Italia, dove ho lavorato e creato la mia cucina itinerante, ha contribuito ad arricchire e rendere più consistenti i miei piatti, soprattutto con una valenza macrobiotica, vegetariana, ayurvedica e vegana. Ho sempre considerato gli aromi come la base del sapore di molte mie pietanze, cui ho associato per esempio diversi sali profumati da miscele di erbe. Ma sempre di più amo l'uso di erbe aromatiche fresche, che conferiscono un tocco in più alle pietanze che preparo e che con i loro profumi ampliano e migliorano l'olfatto, facendoci capire in che stato di benessere psicofisico siamo. Perché non mi stanco di ripetere che "la natura è la madre che ci sostiene e, integrandola e amandola, le possiamo rendere la meraviglia di cui ogni giorno ci rende partecipi. Lasciate che la natura faccia il suo corso, che nulla possa impedirle di abbracciare il calore che trasmette al suo mondo e la rabbia che manifesta per coloro che se ne disinteressano. Ama prima te stesso, imparerai ad amare chi ti circonda!".

Nonostante molto abbia fatto e scritto per la cucina vegetariana e vegana e grande parte della mia alimentazione sia basata su verdure e derivati vegetali, non sono un puro vegetariano e vegano, perché non amo addentrarmi troppo in certi atteggiamenti che sono causa di rigidità e chiusura. Tuttavia, rispetto profondamente queste scelte, soprattutto quando nascono da un sincero rispetto per la natura, al punto da aver portato avanti uno stile di cucina vegetariana e vegana "golose" che non siano sinonimo di privazione ma che sappiano soddisfare il gusto e il piacere di alimentarsi.

### **L'EQUILIBRIO DELLA SALUTE**

Come sappiamo, il corpo deve ingerire una quantità e qualità di cibo tale da mantenere l'equilibrio del "pH fisiologico". Le nostre cellule producono sostanze acide; anche quando facciamo attività fisica o mangiamo frutta e verdura ne vengono prodotte, ma la quantità e l'eliminazione sono differenti rispetto a quello che avviene se l'alimentazione è ricca di carne e latticini. Ci sono tanti libri che affrontano in modo scientifico o più divulgativo questo argomento e ai quali rimando, limitandomi a evidenziare come l'acido prodotto nell'organismo dall'assunzione di vegetali sia compensato dalle loro ceneri residue, che hanno natura alcalina. Di solito l'acidità prodotta dalle cellule si consuma con la nostra semplice attività motoria, ma un eccesso di acidità porta a scompensi, spesso causati dall'eccessiva assimilazione di derivati animali o da associazioni alimentari errate che portano a un disequilibrio del "pH fisiologico". In generale il nostro organismo lavora meglio se ha una percentuale alcalina maggiore di quella acida, che dovremo espellere. E non dimentichiamo che le cellule sono stimulate

anche dai sensori delle emozioni e che lo stress psicofisico, i pensieri negativi, una cattiva esercitazione fisica, portano a degli scompensi. Per ciò non resta che invertire la marcia e volerci del bene!

Quando si va al mercato ortofrutticolo occorre liberare la mente dallo stereotipo che bellezza è sinonimo di bontà e naturalezza. Infatti, alla perfezione preferisco spesso un prodotto imperfetto, non trattato chimicamente e, perché no, anche col bruco! Nei prodotti biologici in generale c'è una buona qualità di raccolta; fate attenzione a riconoscere le verdure buone e controllate che le loro foglie non siano avvizzite, con macchie di ruggine e altro, ma ben sode, croccanti e turgide; questo vale anche per patate, carote, finocchi, sedano, cardi, carciofi, cavoli, broccoli e così via.

Lo stesso vale per la frutta: anche se avesse dei difetti di crescita, la consistenza e il colore vivo e sano sono importanti per l'acquisto. Io non compro un'arancia con la scorza molle o troppo soffice, indice di un prodotto vecchio e non più buono. Lo stesso vale per le mele e l'altra frutta, che va comprata in stagione, raccolta dall'albero e senza un processo di invecchiamento in frigorifero, al giusto grado di maturità per assaporarne tutta la fragranza.

Per quanto riguarda i cereali e i legumi la scelta ricade a volte obbligata sui prodotti secchi. E allora bisogna fare attenzione al grado di invecchiamento: è preferibile che non abbiano oltre un anno e, soprattutto per i cereali, è bene che siano giovani, specialmente per la produzione delle farine.

La soia è la proteina vegetale più adoperata in una dieta vegetariana e il suo valore energetico e proteico è interessante e soddisfacente. È estremamente versatile, la si consuma dall'antipasto al dolce, ormai non conosce più limiti: la assumiamo come bevanda, quindi trasformabile in creme, budini, salse, e le pietanze sono innumerevoli. Infine, è utile sapere che nella bevanda di soia il grado di digeribilità e di sostanze nutritive è più idoneo alla nostra alimentazione di quello del latte vaccino, che nella maggioranza dei casi risulta troppo ricco rispetto a quello di cui abbiamo realmente bisogno.

## **ARMONIA VEGETALE IN CUCINA**

È un percorso itinerante tra i prodotti vegetali, i loro derivati, le alghe, gli aromi e le spezie, senza trascurare un piccolo "assaggio" anche dei formaggi. È la fusione di culture, per chi ama con passione un'arte che nutre. Un viaggio intorno al mondo della cucina vegetariana e vegana con le esperienze, le fantasie, le tradizioni e le culture che ci coinvolgono attraverso la rivisitazione e la fantasia culinaria di un cuoco che ama il proprio mestiere e la natura.

Questo nuovo libro di cucina abbraccia la fantasia nel ricercare nuove pietanze, un uso conoscitivo delle alghe, piante aromatiche e spezie che trovano ampio impiego nelle ricette presentate. E invita a sperimentare una cucina sensoriale dove il rispetto e la sinergia con gli elementi e le persone creano l'energia da cui nasce il prodotto finale.

Eseguendo le ricette proposte e facendo attenzione alle emozioni suscitate da ogni pietanza, faremo insieme un viaggio nei sensi, nei sapori e nelle trasformazioni. Condivido con voi il piacere di trasportare nel mondo magico della cucina,

attraverso essenze, emulsioni, salse, la conoscenza delle farine con e senza glutine, delle piante aromatiche, delle spezie, delle alghe e dei derivati vegetali da potere abbinare a queste.

### **LA SCELTA DI UNA VITA SOSTENIBILE (E PIÙ SANA)**

Mi guardo intorno e vedo tanta tristezza in questo nostro mondo. Una Natura che chiede aiuto, una vita animale condannata a scomparire o che negli allevamenti è spesso privata della sua dignità. Questo è un mondo sfruttato con accanimento e dove i poteri delle grandi multinazionali dettano le leggi di mercato, che difficilmente possono essere cambiate per favorire un rapporto più etico ed equo tra suolo e persone.

Eppure questo è anche un mondo fatto di persone che si ritengono partecipi della vita e che manifestano amore per lei, ma che nello stesso tempo convivono cinicamente tra il benessere e la paura.

Io la mia scelta di vita l'ho fatta tanti anni fa, quando mi sono avvicinato a un modello di cucina che mi potesse dare, oltre alla gioia, anche il piacere del fare. E ancora, che mi potesse dare una via del gusto unita alla salute e al rispetto per questa vita troppo sfruttata.

Negli anni mi sono sempre più avvicinato a una dieta vegetariana e vegana, capace di esprimere ottimamente gli equilibri di una buona cucina che fosse possibile anche condividere con gli altri e che fosse rispettosa della vita in ogni sua forma. Oggi ho il piacere di condividere questa mia scelta di cucina ed etica con sempre più persone coinvolte dall'onda della cosiddetta cucina naturale. Per molti è solo una moda, per altri una convinzione e per alcuni un'opportunità di business. Per questo bisogna essere informati, conoscere per poter distinguere quello che è davvero naturale, salutare, etico nel cibo che prepariamo. Grazie alle colture biologiche e biodinamiche, oggi abbiamo davvero la facoltà di scegliere che cosa acquistare e mangiare per rispettare al meglio la Natura e il nostro organismo. Non perdiamo questa preziosa occasione.

Buona lettura!

*Antonio Scaccio*