



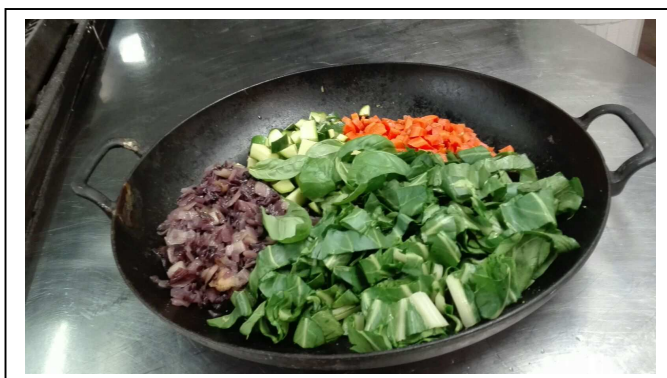
Padielade nostrane, ven a stâi bàella La Polse

Il fondo nero evidenzia alcuni chicchi solitari di riso integrale, che non si è riusciti a far scivolare nei piatti. Un vero peccato vederli come dimenticati (il desiderio di raccogliarli con le dita ha sfiorato più di uno di noi!) in quella padella di pesantissima ghisa a due manici, che l'uso continuo nel tempo, ha reso necessario risaldare. Un lavoro perfetto che evidenzia la maestria dello stagnino, un vero artista.



Non solo padella, ma un utensile testimone di cucina semplice ma essenziale, sapiente ed equilibrata, che i monaci tibetani presenti a Polava regalarono a Fabio, lo chef de La Polse, che ci ha introdotti in una cucina dalla modalità di cottura diversa da quelle di cui, comunemente, ci avvaliamo.

Ed ecco che, tra quattro "chiacchere" davanti al tagliere su cui la verdura è tagliata a tocchetti e davanti alla fantastica padella nera, *la padielade nostrane, ven a stâi rîs integrâl cu lis verduris di chenti* diventa, in quattro e quattr'otto, come per magia, la concretizzazione di quanto Fabio Cargnelutti, con accattivante e profonda semplicità, ci ha illustrato.



Convivio particolare, spontaneo, gratificante sia per il docente, sia per gli apprendisti cuochi che, di quella padella pesante e nera, hanno fatto il simbolo del mangiare sano. Vi sono fatte saltare lasciandole *al dente*, in un filo d'olio evo e un nonnulla di sale, le verdure appena raccolte nell'orto cui, alla fine, si è unito il riso carnaroli integrale lessato, e la curcuma in polvere. Un'esplosione di caldi colori estivi (carota, cappuccio viola, zucchine, cipolla...) evidenziati dal verde intenso del prezzemolo e del basilico aggiunti all'ultimo momento, non solo per insaporire. Una pietanza inaspettata, un cibo

sorprendentemente invitante per gli occhi ed il palato, un piatto che ha gratificato non solo il corpo.

Mangiare sano: nulla di più fattibile. Ingredienti semplici che di ci fanno recuperare il senso del territorio e, importantissimo, ci danno la consapevolezza di quanto la natura ci offre con tempi diversi ma continui: la stagionalità. Ed ecco rinascere, anche per merito del cibo e della cucina, un rapporto in simbiosi con quanto ci circonda ed il riallacciarsi a quella sapienza che, senza nostalgie, si può recuperare *proiettandosi* indietro nel tempo... Cucinare con gioia e fantasia quanto non è modificato chimicamente, raffinato, integrato, addizionato, colorato, è un metodo semplice per poter dare i nutrienti e quanto serve al corpo e anche alla mente. E qui viene in mente la locuzione latina di Giovenale "*Mens sana in corpore sano*" che tutti conosciamo, una verità alla portata di tutti.

Amare il cibo non vuol dire lasciarsi andare a pasti pantagruelici, amare il cibo è il mangiar bene, cioè saper scegliere alimenti in modo da equilibrarne i nutrienti. Un equilibrio in cui possono, a volte e per chi lo desidera, essere comprese anche le proteine della carne e del pesce. Ottimale, però, è privilegiare i cereali, i legumi e, soprattutto, la frutta e la verdura che devono essere sempre presenti nella nostra alimentazione quotidiana.

Anche l'uso del sale può essere piacevolmente ridotto integrandolo o sostituendolo con un mix di erbe aromatiche, che non dovrebbero mai mancare in cucina. Diamo giusto valore e peso al basilico, alla salvia, al rosmarino, al timo..., piante non solo dall'aroma ottimo, ma anche dalle ben note proprietà officinali.

E se noi tutti desidereremmo avere una vita piena di dolcezze, non facciamo addolcendo troppo i cibi, ma cerchiamo di evitare lo zucchero bianco raffinato, sostituendolo con altri dolcificanti integrali e naturali o con il miele di montagna "millefiori", magari quello de La Polse.

Recuperando un po' di passato anche in cucina, possiamo trovare ancora un sano equilibrio nell'uso dei condimenti grassi privilegiando l'olio evo e rivalutando il nostrano *ont...*

Poi, come si faceva un tempo, quando non c'era né televisione, né cellulari sempre in uso, né *striaments* delle nuove tecnologie che ci hanno fagocitati, soffermiamoci un po' in cucina. Facciamolo almeno la sera, ridiamo valore sociale e conviviale alla tavola, non ingurgitando il cibo, ma assaporandolo con gli altri commensali. Il pasto deve ritornare un momento di comunione e di rapporto con tutta la famiglia, quasi ad essere un momento *sacro*, pur se *cui pîts sot de taule...*

"In taule no si devente viei"

(proverbio popolare)

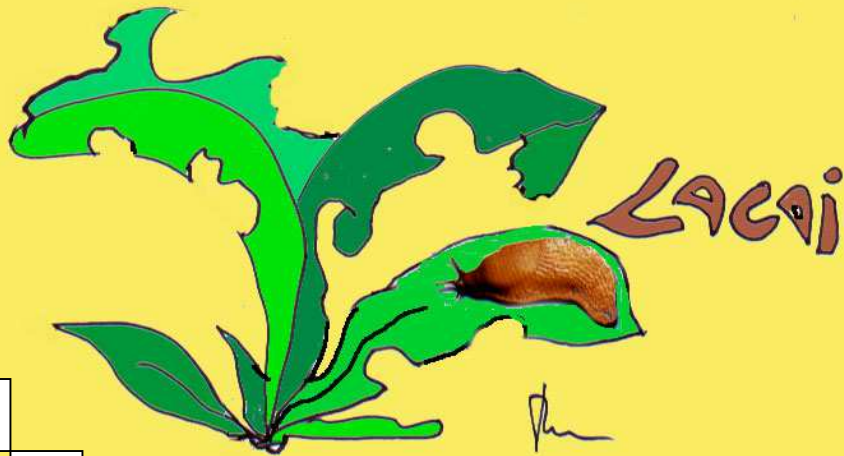
C'ero anche io, mercoledì 3 agosto, con il Gruppo botanico e ho voluto testimoniare questa esperienza, che è stata davvero coinvolgente.

Magda Minotti

S
A
V
Ò
R
S

E

S
A
L
Ù
T

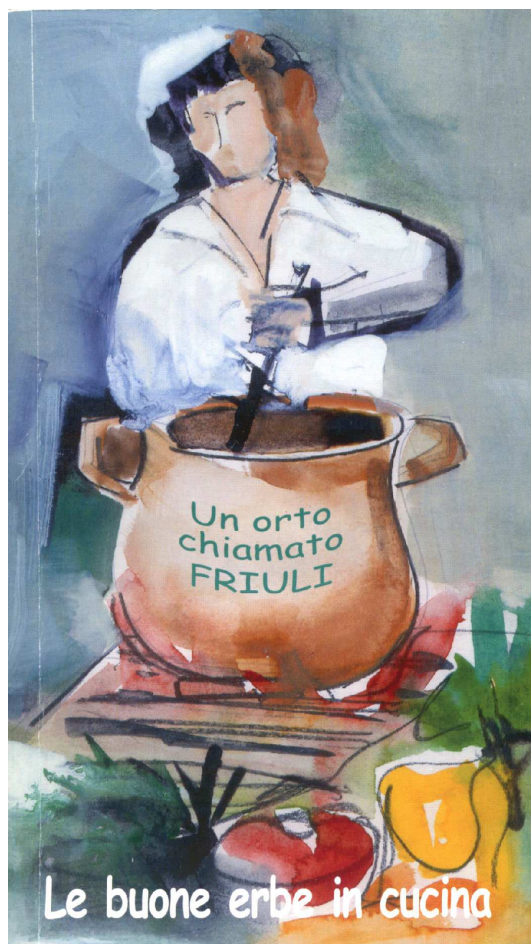


*Oh ce biel co si cjatàve
une ruje in miez de verze,
lis pavèis tal sac de blave,
un lacài in tal lidric !*

*Co filàve la farine,
co il salàmp fasève mufte;
quant che il lat al si incajàve,
quant che il vin lave in asèt!
Co un milùz si smuarzeàve
e si cjatàve "l'inquilin"!*

*Vué si màngje dut "igjène",
salutar une voròne:
ma i savòrs di une volte
'a son laz ormai in mone!*

Gigi Mestroni



(pubblicazione Gruppo Botanico del Giardino dei Semplici 2007- Copertina di Nilo Cabai)

E, per continuare l'esperienza del tre agosto, voluta dal Gruppo Botanico de La Polse a dimostrazione dell'uso creativo delle piante in cucina, abbiamo chiesto a Fabio di farci ancora da cicerone nella cucina vegetariana e non solo. Ci aspetta con piacere e farà il possibile per continuare gli incontri in un clima di entusiasmo già...collaudato.

**Ritroviamoci numerosi a La Polse,
mercoledì 17, 24 e 31 agosto,
dalle ore 16.00 alle 19.00,
per mettere in pratica quanto presentato e discusso,
cucinando e poi cenando assieme.**

Gli incontri sono aperti a tutti, previa iscrizione, telefonando a Angela al cell. 3336903746. Una donazione volontaria dei partecipanti servirà a coprire le spese sostenute.

Gruppo Botanico de La Polse

**Par podê vè dai Semplics il Zardin
simpri come un tesaur di mostrâ,
e a ducj il podê des plantis insegnâ,
ma ancje l'amôr, Signôr o Ti prein.**

MM