

LA CITTÀ

2010-2019: come siamo cambiati

Seconda puntata: la rivoluzione a tavola tra mode e sapori globali

Quinoa, semi di chia e hummus nell'era culinaria in cui tutto è diventato gourmet

L'esplosione dei ristoranti di sushi e prodotti vegani. E lo spiedo intramontabile tra hamburger e superfood

Nuovi sapori

Barbara Bertocchi
b.bertocchi@giornaledibrescia.it

BRESCIA. Se nel 2009 parole come hummus e stevia vi avrebbero fatto storcere il naso e non avreste mai immaginato di sorseggiare a un matrimonio un bel bicchiere di acqua fresca al retrogusto di cetriolo siete in buona compagnia. Del resto a quei tempi la cucina libanese non era diffusa nel Bresciano come lo è oggi, il dolcificante naturale ipocalorico non aveva ancora invaso il mercato e le acque aromatizzate non andavano di moda.

Bacche e avocado-mania. In questi dieci anni, in quanto a tendenze culinarie, ne abbiamo viste (e fatte) di cotte e di

crude. Abbiamo riempito lo yogurt di bacche di goji nella speranza di ringiovanire. Abbiamo fatto impennare il consumo di avocado spalmandolo sui toast, inserendolo a cubetti nella tartare o nel riso venere e servendolo a fettine nell'insalata. E, per mesi, ci siamo lasciati tentare dalle briochine nere come il carbone... attivo. Colorante che è finito pure nell'impasto di pane e panettoni.

Salute. Mode a parte, questo decennio ha visto diffondersi la sensibilità per il cibo sano e biologico: anche per venire incontro a chi soffre di intolleranze, il latte non è più solo di mucca, ma anche d'avena, di mandorla, di soia e molto altro. E la pasta è disponibile in mille varianti: integrale, ai ceci, alle lenticchie rosse,

ai piselli... E, come buon primo piatto, viene spesso sostituita da quinoa, riso venere, riso rosso, orzo e farro. I prodotti vegani si sono diffusi tantissimo: ora è facile trovare, al supermercato o nella bottega sotto casa, cotolette di tofu, arrosto di seitan e tempeh grigliato. Sempre in ottica salutistica sono diventati di uso comune i semi (di chia, di zucca, di lino, di papavero...), spezie come la curcuma, un dolcificante naturale come la stevia e la radice di zenzero. Banane e mirtilli sono diventati «superfood». A merenda si bevono estratti e smoothie (guai a chiamarli frullati). Biscotti, cracker e briochine (ma non la Nutella) hanno detto addio all'olio di palma. L'acqua si beve nella borraccia. E, consapevoli dell'importanza di evitare gli sprechi, non ci si vergogna più a chiedere la doggy-bag al ristorante.

La pasta non è solo di grano, ma anche di legumi. Ed è diventato facile reperire tofu, seitan e tempeh

za di evitare gli sprechi, non ci si vergogna più a chiedere la doggy-bag al ristorante.

Pizza e falafel. Le cene fuori casa, poi, si sono moltiplicate. E nel Bresciano l'offerta è vastissima. Un giorno si può mangiare l'intramontabile spiedo, l'indomani si può assaggiare il

CURIOSITÀ

Altro che Quattro stagioni. La pizza in questo decennio è cambiata tantissimo. Nel Bresciano si è diffusa la versione napoletana, che ha avuto successo insieme a quella gourmet ossia realizzata con farine ricercate e prodotti di alta qualità (in alcuni casi presi tra le eccellenze locali) e servita a spicchi. Il termine gourmet viene però utilizzato a sproposito. E alcuni artigiani della pizza ne hanno preso le distanze.

Bye bye apericena. In fatto di costume proposte come quella dell'apericena e del «giro pizza», in auge alcuni anni fa, nel tempo sono venute meno. A livello, invece, di sostanza, la cucina si è alleggerita in termini di panna, insaporitori industriali, burro e margarina. E ha dato il benvenuto a semi e spezie.

Fave di Tonka. Tra gli ingredienti che si stanno diffondendo negli ultimi anni ci sono le fave di Tonka, utilizzate soprattutto in pasticceria. Nello stesso settore abbiamo pure dato il benvenuto a un nuovo tipo di cioccolato: quello rosa, fruttato, di nome ruby.



Dal Medio Oriente. L'hummus di ceci e tahina è entrato nelle nostre case



Nuovi trend. Il mondo degli specialty coffee è tutto da esplorare

pokè hawaiano, il giorno dopo fare una scorpacciata di sushi, quello successivo addentare un hamburger non per forza di carne (altra moda del decennio) e concludere la settimana con una pizza. Qui si apre un mondo a parte. Sono lontani i tempi della Quattro stagioni con doppia mozzarella. Ora (quasi) in ogni dove la pizza è gourmet (con materie prime ricercatissime, topping di alto livello e servita a spicchi per favorire la condivisione). Con-

cetto abusato che non riguarda solo pizze, ma anche hamburger, toast e insalate.

Caffè filtro. Tra le bevande in questo decennio è tornato di gran moda il chinotto. E, nel capitolo superalcolici, il gin ha offuscato il mojito.

Per concludere ogni pasto ci vuole ovviamente un caffè. Ordinate un semplice espresso? Nooo, c'è un mondo, quello dei caffè filtro e degli specialty coffee, tutto da esplorare. //

La carota ritorna viola e il sale sposa (anche) il gelato

Tavola a colori

Varietà di proposte, abbinamenti insoliti e «nuove» tecniche influenzano la cucina

BRESCIA. Basilico rosso, cavolfiore viola, zucchine gialle e pomodori zebrati. No, non si è rovesciata la tavolozza dei colori. Dal fruttivendolo di questi tempi è normale trovare prodotti una volta insoliti. Si prendano ad esempio le carote: in origine erano fra il porpora e il viola, poi, nell'Olanda del 1600, per rendere onore alla dinastia degli Orange, sono diventate arancioni. E negli ultimi anni si è tornati a riscoprire il passato: non di rado, tra il topinambur (tubero da sempre molto utilizzato in Piemonte e poi diventato di uso comune anche da noi) e le patate rosse,

si possono trovare le carote nella variante violacea.

Rosa, grigio e nero. La parola d'ordine dell'ultimo decennio è infatti varietà. Nelle verdure così come nel sale. Guai a dire che è tutto uguale. Ci sono quello rosa dell'Himalaya, dal sapore delicato e molto versatile in cucina, quello blu di Persia, ideale per condire focacce, frutti di mare e carne ai ferri, quello rosso delle Hawaii, utilizzato anche in pasticceria. Ancora: il sale nero di Cipro, quello grigio bretone... giusto per citarne alcuni.

Pistacchio di Bronte. I sapori in questi anni si sono mischiati e vanno di gran moda i contrasti come quello del caramello salato, molto usato come salsa per dolci o in gelateria. Qui è doveroso aprire un capitolo a parte.

Il cono panna e fragola o tutto stracciatella (gusto, tra l'al-



Specialità. Da Pinterest una vellutata di carote viola in vasocottura

tro, inventato nella vicina Bergamo) è stato offuscato da vaschette tentatrici alla noce di Macadamia, al burro salato, al cioccolato ruby (un'invenzione piuttosto recente degli scienziati svizzeri) o, per i palati più audaci, al basilico, all'uovo sbattuto e... al gorgonzola. I gusti, insomma, sono cambiati. Anche quelli classici: la crema è diventata «crema di una volta», il cioccolato ora è anche «a base acqua» e il pistacchio è quasi sempre di Bronte (ma Bronte produrrà davvero tutti questi pistacchi?).

Nutella biscuits. Rimanendo nel settore dei dolci se dieci anni fa ci si indirizzava verso il panettone del supermercato, ora nelle case si taglia quello artigianale. Per il compleanno dei più piccoli è diventato quasi impossibile non affidarsi a un cake designer che impreziosisca la festa con torta e cupcake. Per tutti i giorni inve-

ce - complice una guerra commerciale tra Barilla e Ferrero - non si ha che l'imbarazzo della scelta: Baiocchi o Nutella Biscuits? Nutella o crema spalmanabile Pan di Stelle? E perché non provare i Biscocrema?

Fermentazione. La moda ha contagiato i gusti, ma anche le tecniche.

Negli ultimi anni è stato riscoperto un rituale antichissimo di conservazione degli alimenti come quello della fermentazione che rende possibili prodotti come il kefir di latte, il miso e il tempeh. Si è diffusa la cottura sottovuoto a basse temperature (con i cibi in busta senza aria insieme ai condimenti), per la verità inventata in Francia alcuni decenni fa. La frittura si può fare anche... ad aria per evitare grassi e odori. E se si sceglie la vasocottura anche la lavastoviglie può diventare uno strumento per cucinare manicaretti. // B. BERT.