

Cuochi (naturali) non si nasce. Si diventa.



Cuochi non si nasce, si diventa. Almeno questo è il caso di Pina (Giuseppina) Siotto, dal 2004 cuoca del ristorante del Centro Natura di Bologna. Pina ha lasciato la Sardegna da ragazza per studiare Cinema e Teatro al Dams di Bologna e proprio ai tempi dell'Università ha scoperto "un mondo" affascinante, che non ha più lasciato. Il mondo dell'alimentazione naturale e vegetariana. Un mondo fatto di sapori ma anche di saperi, conoscenze e filosofie. Così, tra un lavoro come restauratrice di pellicole cinematografiche e quello di aiuto nella cucina di un ristorante vegetariano, ha conseguito anche una seconda laurea, in Antropologia Culturale ed Etnologia. Ecco perché Pina oggi è una cuoca un po' speciale, capace di condire le sue appetitose ricette con nozioni di dietetica e con un sapere che riporta alle tradizioni e ai bisogni primigeni dell'uomo. Cose di cui non ti accorgi a un primo approccio, ma che una volta scoperte danno un sapore tutto speciale alle sue preparazioni.



Pina Siotto, cuoca del ristorante del Centro Natura di Bologna.

INTERVISTA A GIUSEPPINA SIOTTO, CUOCA DEL RISTORANTE BIO-VEGETARIANO DEL “CENTRO NATURA” DI BOLOGNA

Come ti sei avvicinata alla cucina vegetariana?

Arrivai a Bologna nel 1984 per frequentare il Dams. Erano gli anni del pionierismo per l'alimentazione naturale e alcune amiche vegetariane mi hanno fatto conoscere piatti e ingredienti per me nuovi, che mi hanno incuriosito. Così ho iniziato a frequentare i piccoli negozi di alimenti naturali in città e ho avuto la fortuna di conoscere una erborista naturopata, esperta di alimentazione, che mi ha trasmesso conoscenze importanti e che mi ha consentito di avere una vera propria formazione a questo riguardo.

La ricerca continua?

Questa ricerca mi ha cambiato la vita. Ho fatto la mia prima esperienza come cuoca nella cucina del Clorofilla (il primo ristorante vegetariano di Bologna, ndr) e poi privatamente per eventi

nell'ambito del cinema e del teatro. Nei miei viaggi di lavoro ho frequentato diversi ristoranti macrobiotici e vegetariani in giro per l'Europa del nord, dell'est e negli Stati Uniti. In queste occasioni ho potuto conoscere diversi cuochi e cuoche e quindi diversi modi di interpretare e praticare questo tipo di cucina. In seguito ho potuto inoltre approfondire la mia formazione presso l'Istituto Kushi di Amsterdam (uno dei primi e tra i più importanti centri di riferimento per la macrobiotica in Europa), dove ho anche lavorato per un periodo. Per dedicarmi a questa ricerca ho lasciato il lavoro pionieristico di restauratrice di pellicole cinematografiche alla Cineteca di Bologna. Dal 2004 lavoro al Centro Natura e dal 2005 tengo anche corsi di cucina naturale.

Nella tua famiglia ci sono altri cuochi?

No, ma mi considero comunque una "figlia d'arte", nel senso che nella mia famiglia si produceva il cibo a partire dalle materie prime fondamentali. Per intenderci: per fare il pane si partiva dalla lavorazione del grano in chicchi. Il formaggio, come anche la pasta fresca e i tanti deliziosi ed elaborati dolci per le occasioni particolari, si facevano in casa. Anche le verdure o si coltivavano direttamente oppure si andavano a raccogliere in campagna. Il tempo della vita era scandito dal cibo.

Che cos'è per te il cibo?

In quanto risposta a un bisogno naturale della persona è anche espressione delle culture umane. Per me il cibo è una medicina, ossia un mezzo per prendersi cura e per conoscere se stessi. Da quando ho iniziato a studiarlo e ad interessarmi a questo aspetto dell'alimentazione non posso scindere il senso del gusto dalle proprietà dei cibi, dal punto di vista nutrizionale e bioenergetico. Esiste un cibo adatto ad un individuo in un certo momento e in determinate condizioni della sua vita; non c'è un cibo adatto a tutti e per sempre.

La cucina non è solo un incontro di sapori?

La cucina è anche conoscenza. Conoscenza di se stessi in relazione a un certo ambiente. L'uomo ha selezionato il proprio cibo tra tante possibilità offerte dalla natura. In questo processo conoscitivo di selezione ha individuato cosa era più adatto per vivere in salute e cosa era un veleno. Ha anche capito che in alcuni casi il veleno in giuste dosi poteva essere benefico. Inoltre, ha utilizzato la propria creatività per trasformare il cibo, inventando metodi e strumenti. Tutto questo è stato possibile grazie ad un atteggiamento attento e conoscitivo dell'ambiente. Per questo motivo attraverso il cibo e il modo in cui lo si cucina si possono conoscere e comprendere la storia e le culture umane. Anche la cucina naturale va indietro nella storia, a quando il cibo era non solo una risposta ad un bisogno fondamentale, ma anche un sapere orientato alla cura di sé e degli altri, quindi uno strumento per il benessere fisico, personale e collettivo. Una medicina, per l'appunto, così come suggerito dal significato etimologico della radice del termine, che in diverse lingue ha il senso di "mente", "sapienza", "conoscenza".

La tua linea-guida in cucina?

La mia è una cucina per sottrazione, che significa togliere quello che è in più per ritrovare la semplicità e tornare ad assaporare i sapori dei singoli ingredienti. Togliendo il "rumore" è possibile arrivare a sentire che cosa è giusto per te. E' quanto accade anche nella meditazione, quando, riconoscendoli, riduci i pensieri....

Che stile hanno le tue ricette?

Sono ricette della tradizione che in molti casi io ho rivisitato e semplificato "sottraendo" alcuni ingredienti. In alcuni casi vado oltre la tradizione sostituendo alcuni ingredienti con altri, magari anche mettendo insieme diverse tradizioni. Faccio variazioni minime, perché credo che le ricette delle varie tradizioni abbiano in sé una grande saggezza, che è poi quella che le ha fatte arrivare sino a noi. Certo, oggi vanno adattate ad un diverso stile di vita e clima. Soprattutto per mio uso personale, sempre di più mi trovo a sottrarre ingredienti da una preparazione per ridurla all'essenziale, di semplificarne l'elaborazione per arrivare a sentire il gusto delle materie che uso.

Che non hanno bisogno di molta elaborazione se sono fresche, non trattate e di stagione. In sintesi, quella che io faccio è una cucina basata sulla scelta e sulla valorizzazione del gusto delle singole materie prime.

Giuseppina Siotto interpreta per iocucinonaturale.com tre cereali invernali – segale, grano saraceno e avena – in 5 gustose e corroboranti ricette adatte al clima più freddo:

[Zuppa di segale ai porri con crostini al kummel](#)

Insalata calda di kasha con broccoletti

Involtini di verza con grano saraceno e funghi

Avena ai carciofi

Crostatine ai fiocchi di avena