

Francesca Pachetti

I sapori di una svolta

QUASI UN RICETTARIO
TRA TERRA, PANE E CIELO

temposospeso
EDITORIA DI RESISTENZA

A te che leggi

La *svolta* del titolo non è solo parte di un gioco di parole, ma una proposta di cambiamento vissuta e agita giorno dopo giorno in direzione della sincerità, della sobrietà, della riduzione dello spreco e di un atteggiamento dissipatorio nei confronti del mondo e della nostra vita. Se fosse stato solo un libro *di ricette* – ce n'è troppi! – non l'avremmo pubblicato, ma questo è un libro *con ricette*, dove in filigrana del testo si parla di curiosità, impazienza, nostalgia, soddisfazione, delusione, piacere, rispetto, sazietà, mancanza, fame, insoddisfazione, meraviglia, desiderio, attenzione, malinconia, sorpresa, attesa, vicinanza, amore. Risalendo la storia delle parole, sappiamo che i cibi si assumono, riempiono, sfamano, ma gli alimenti fanno di più, nutrono: è di questi che parla Francesca Pachetti. E, per alimentarsi in modo naturale – suggerisce –, bastano pochi ingredienti alla portata di tutte, utensili semplici ed economici, le misure stabilite con la mano, i tempi con l'occhio, il naso e il buon senso.

Tra tanta bulimia di cibo e di trasmissioni e luoghi stellati e pubblicazioni che ne parlano a suon di 'ricette wow!' – eccesso paradossale in questa nostra parte di mondo che non conosce la fame – questo per noi è il libro che non c'era: non lo ha scritto una cuoca, anzi una *cheffe*, una buongustaia, una influencer, ma una donna, madre e contadina, cuore che pensa e racconta.

Francesca Pachetti

I SAPORI DI UNA SVOLTA

Quasi un ricettario tra terra, pane e cielo

Cura editoriale di Massimo Angelini.

© temposospeso 2023

In copertina: il dolcetto di Santa Lucia (pag. 139).

Le fotografie sono dell'autrice.

ISBN 979-12-81467-05-7

temposospeso, di Massimo Angelini

Minceto, 36 - 16019 Ronco Scrivia | Ge

www.edizionitemposospeso.it - posta@edizionitemposospeso.it

347.9534511 | 335.6141583

I sapori di una svolta

*Al merlo,
che ogni mattina mi aspetta all'entrata del campo,
così da indicarmi sempre la via di casa.*

PREMESSA



*Sai perché hai sempre fatto
il primo passo?
No, la debolezza non
c'entra niente.
L'hai sempre fatto perché
il tuo coraggio, ogni volta,
è stato più forte della
paura.
Lo hai sempre fatto, quindi
puoi farlo
ancora una volta.*

Questo libro non è un ricettario, anche se propone molte ricette, perché di modi di dire, fare, baciare e cucinare ce ne sono tanti quanti siamo, e perché un piatto invece di un altro è il punto di arrivo di molte ragioni, di molti perché. E di questi perché, il cosa fare e il come farlo sono la stretta conseguenza. Questo libro ha la pretesa di accendere una piccola luce sulla tavola di tutti i giorni, dove il piatto finale è solo una conseguenza di passaggi precedenti che compiamo a volte consapevolmente, altre completamente ignari. Questo libro, quindi, ci parla soprattutto dei perché.

COSA CI ORIENTA?



È la marcia delle ciliegie di fine Maggio e inizio Giugno, dei pomodori a Luglio e Agosto, se il cielo lo concede, anche per tanta parte di Settembre e, con un po' di fortuna, anche delle prime due settimane di Ottobre.

È il passo preciso del cavolo nero lungo tutto l'Inverno: con cadenza da bersagliere non manca un giorno; sono le balze delle gonne di tutte le lattughe al primo ballo di Primavera; è l'introversione delle castagne dai primi di Ottobre fino a Novembre.

È un richiamo, quello del merlo.

È un sentimento, come lo è il cibo.

Cosa scegliamo racconta come stiamo, come pensiamo e come ci trattiamo e, soprattutto, questa forte vita che non smette mai di bussare.

Lavorare per molti anni in agricoltura, in campo, in terra, in Natura, producendo cibo per me e una piccola-media comunità di persone, con tutte le condizioni atmosferiche e le stagioni, mi ha portata a osservare e analizzare l'imprescindibile legame tra me-noi e gli alimenti: un cordone ombelicale invisibile, non recidibile, pena la morte. Un legame che ci tiene in vita dalla prima luce e si potrà sciogliere solo nei pochi giorni che precedono l'ultima. Due maglie della stessa collana che, se tutto funziona nel modo migliore, possono interagire bene per il miglior risultato possibile: un buon equilibrio di corpo e mente.

Perché se è vero che il cibo può mantenerci o meno in salute, è pure vero che può toccare la nostra anima, condizionando maggiori o minori squilibri, maggiori o minori dipendenze. Ogni cosa che entra in contatto con noi può farlo: a maggior ragione gli alimenti, che attraversano ogni parte del nostro corpo e, trasformandosi, si legano a noi, diventano a ogni pasto messaggeri, messaggi e reazioni. Alcuni riusciamo a decifrarli velocemente attraverso il sapore, altri poco dopo con la digestione, altri ancora saranno letti dal resto del corpo e nel tempo ci invieranno segnali, qualcuno presto, qualcuno più tardi. E questi segnali come li potremo capire? Cosa capiremo di quello che – sul piano organico e su quello psichico – ci succede quando mangiamo?

– Ascoltandoci: sarebbe una risposta troppo semplicistica, vista la complessità chimica, fisica ed emotiva che nasce da questo atto tanto innato, quanto a noi ancora sconosciuto.

– Studiando: questa, invece, sarebbe una risposta molto difficile da dare, non solo per le capacità e il tempo di ciascuna, ma anche perché la fisiologia umana, come qualsiasi altra disciplina, non tiene in considerazione l'insieme di tutte le parti di ogni individuo; o meglio, lo fa, ma includendo solo la parte di cui si occupa.

Nel caso della fisiologia: la sola parte organica.

Noi, però, non siamo fatti di solo cuore, fegato, pancreas, mani, occhi, muscoli, nervi, sangue, braccia ecc.; siamo fatti per lo più di sentimenti, spesso capaci di andare a interferire con tutto il resto, e viceversa. Non svolgiamo lo stesso lavoro né le medesime attività giorno-

liere, non viviamo nello stesso clima e negli stessi luoghi, non abbiamo la stessa età, la stessa altezza e neanche, di conseguenza, le medesime esigenze. E se anche due persone dello stesso peso, altezza e anni provassero a compiere ogni giorno le stesse azioni, avrebbero comunque esigenze alimentari differenti, per il semplice fatto che io non sono te e tu non sei me; né saremmo la stessa persona neppure se vivessimo la stessa vita.

Questa è la bellezza e, allo stesso tempo, la certezza della nostra unicità.

– Affidandoci agli specialisti: questa sarebbe una risposta parziale, perché ci toglierebbe quella parte di responsabilità che, con incessanti domande e prove, forse ci spingerebbe e guiderebbe a prendere le distanze da qualsiasi modello alimentare creatosi nel tempo con il mutare delle situazioni socioeconomiche, delle mode, delle industrie alimentari, dei nostri passaggi di vita, delle emozioni e dei bisogni fisiologici.

– Rispondendo alle richieste del nostro corpo: ma come fidarci dei suoi bisogni? La nostra alimentazione, oggi, risponde a ciò cui lo abbiamo abituato, ad alcune dipendenze che determinati alimenti creano e di cui generalmente siamo inconsapevoli, piuttosto che a reali necessità organiche. Forse, questo sarebbe possibile solo dopo molto tempo e molto ascolto, dopo aver ripristinato completamente almeno i segnali di fame e sazietà.

Potremmo trovare la soluzione proprio nell'incontro di queste risposte parziali, pensando che niente è scollegato dal resto: è il tutto, visto nel suo tanto e nella sua complessità, la risposta.

Se ciò che è esterno a noi gioca un ruolo importante nel nostro sentirci sempre foglie e mai radici, proponendoci continuamente e in ogni luogo qualsiasi tipo di genere alimentare come se fossimo polli di allevamento da accrescere velocemente con una continua nutrizione, oltre a sottoporci a ripetuti modelli e forme corporee dettate dalla *diet culture*, ciò che a noi è interno fa tutto il resto, cambiando i nostri desideri e le nostre scelte alimentari a seconda della gioia o del dolore, della stanchezza o della rabbia, dei ricordi e delle tradizioni.

Il cibo va oltre il suo specifico ruolo, e occupa territori che non gli appartengono. Ecco, allora, che da nutrimento e fonte di energia si trasforma in un calmante, spesso in un colmante, altre volte in un collante, in una punizione o, al contrario, in una gratifica.

Custodisce il potere evocativo di qualsiasi ricordo perché in qualsiasi punto e situazione e paese in cui ci siamo trovati era necessariamente con noi e con le persone accanto a noi. Tutto si mescola velocemente tra segnali organici, stati d'animo ed evocazioni emotive, ed è difficile riconoscere un quadro nel quale si possa riuscire a distinguere i differenti colori e le loro molteplici sfumature.

Allora, nel tentativo di capire come poter tenere questo sacro corpo in buona salute e questo sacro cuore in pace, mi sono risposta così: se è vero che noi umani siamo esseri naturali, allora come tali rispondiamo a leggi naturali. E se le leggi naturali governano il mondo, allora anche l'alimentazione non può che restare il più possibile stretta in questo cerchio.

Come intendere, però, la parola 'naturale', oggi così abusata e spogliata di senso dalle tante etichette, dal

marketing alimentare, dal degrado nutrizionale nascosto dietro a termini difficili da interpretare e dalla nostra sempre minore capacità di sapere riconoscere un buon prodotto da uno di minore qualità?

Se usciamo dalla frenesia dei nostri giorni, possiamo provare a definire naturale l'alimentazione che si basa su ciò che, VICINO a noi – dove non fosse possibile, poco più in là – possiamo trovare di FRESCO e INTERO (comunque proveniente da un tipo di agricoltura almeno biologica) e su ciò che ogni stagione ci mette a disposizione, certe che è la migliore offerta che può esserci proposta.

Questo non vuol dire, ad esempio, che il negozio vicino a casa sia di per sé migliore del supermercato poco più distante. Lo è, generalmente, solo per il fatto che le piccole attività vanno difese e protette in quanto permettono di esercitare una libertà di scelta, in quanto una certa omologazione alimentare lì fatica a imporsi, in quanto vi si possono trovare, anche se in misura sempre minore, prodotti tipici della zona. Sono quei negozi dei quali, ad esempio, si dice che 'il pane marocco lo hanno solo lì'.

Quando mi trovo a parlare di prodotti alimentari, spesso mi viene risposto 'sì, infatti io vado dal fruttivendolo', oppure 'io il venerdì vado al mercato del paese e faccio la spesa per tutta la settimana'.

Bene, ma di solito in quei luoghi si trovano i prodotti che hanno la stessa provenienza e gli stessi fornitori del supermercato.

Ci sono, certo, alcune eccezioni. Alcuni negozi di frutta e verdura hanno un piccolo spazio dedicato ai produttori locali, ma non è che, comunque, il fruttivendolo rifornisca i propri scaffali con l'orto dietro casa: il fruttivendolo è un commerciante, non un agricoltore.

Poi c'è l'eccezione di piccoli mercati locali riservati solo ai produttori, in cui si dovrebbero (condizionale d'obbligo) trovare prodotti esclusivamente coltivati da loro. Insomma, le eccezioni e le rarità esistono, ma non fanno la regola.

Qualsiasi alimento lontano dalla sua fonte e dalla sua forma originaria è una specie di miraggio, qualcosa che rimanda un'immagine distorta della realtà. A esclusione del pesce, il luogo di origine di qualsiasi alimento è la terra. Di conseguenza, il cibo è nei campi, il cibo lo fanno le coltivatrici e gli allevatori, come nel caso dei prodotti ittici i pescatori.

Diventa così, forse, più chiaro che il motto VICINO, FRESCO, INTERO vada letto come una spinta alla ricerca di piccoli produttori che possono offrirci un qualcosa di ormai introvabile in altri luoghi.

Si potrebbe osservare che il richiamo al valore del FRESCO contraddice l'uso di prodotti conservati, marmellate, olio e tanto altro. Questo un po' è vero e un po' no, perché c'è conservazione e conservazione e non tutti i modi (e gli ingredienti) per conservare si equivalgono o hanno gli stessi effetti sulla nostra salute. È però vero che un prodotto conservato testimonia più cultura che natura; è anche vero che alcuni conservati mantengono relativamente bene le caratteristiche nutrizionali e di salubrità dei prodotti freschi dai quali sono ricavati.

Poniamoci alcune altre domande: se un alimento non si trovasse in commercio, noi dalla sua carenza ne riceveremmo danno? Potremmo farne a meno? Ancora: di tutto quello che mangiamo cosa è strettamente legato al

nostro bisogno organico, e quanto e cosa, invece, è legato ai nostri bisogni emotivi?

L'industria alimentare, vorrei sottolineare, non gioca né a nostro favore né a nostro sfavore, gioca solamente nel suo ruolo, che certamente non è quello di occuparsi di noi nel miglior modo possibile: non è nostra madre, non è nostro padre, non è nostra nonna né nostro nonno, non è la nostra cara amica, ma un'attività volta alla trasformazione di materie prime in prodotti commestibili. Infatti, tutto quello che viene messo in commercio lo è, può essere mangiato. Ma commestibile di per sé non vuole dire né buono né, per noi, adatto. Occuparci di noi nel miglior modo possibile, saper riconoscere la casa del nostro bene e del nostro meno bene, quindi, spetta a noi: siamo grandi e indipendenti, nessuno può farlo al nostro posto.

Una profumeria, per aumentare le sue vendite, non cercherà vari modi per attirare un maggior numero di clienti? Sì. E così fa anche l'industria alimentare: cerca e cercherà sempre di aumentare i suoi introiti, pena la chiusura dell'attività. E per farlo si sforzerà di essere attraente, convincente, ma non sarà lei a indicarci una 'corretta via', visto i suoi continui e numerosi cambi di direzione. Sempre bandiera e mai asta.

E in tutto questo, noi, dove ci collochiamo? In parte siamo vento, perché senza la nostra collaborazione molti alimenti non indispensabili, spesso con il tempo dannosi, non avrebbero la possibilità di trovare spazio in alcuno scaffale: nessuno continua a produrre ciò che non viene acquistato; in parte siamo bandiera perché ci lasciamo convincere, attrarre, ammaliare da molte proposte pensate, studiate e cucite su tutti quei piccoli e grandi 'buchi' che ci abitano. Così è facile trovare snack

salati e soprattutto dolci proprio accanto alle casse, nel momento in cui siamo fermi, in attesa, stanchi o annoiati. Nel momento esatto di vuoto, oggi così difficile da gestire; ed è proprio in quel vuoto che si inserisce la strategia commerciale.

È più comune vedere i reparti ortofrutticoli, i banchi della pescheria, degli affettati e dei formaggi, del pane e gastronomia vestiti di giuste quantità o riempiti in eccedenza? Riempiti in eccedenza.

E noi, generalmente, da cosa siamo attratti: dal pieno o dal vuoto? Il pieno ci conquista rassicurandoci, il vuoto ci allontana mettendoci in guardia.

Di fronte a un banco pieno non ci poniamo domande, non ci chiediamo come sia possibile vendere tutta quella materia prima fresca in un giorno o due, ma, davanti a un banco che tende al poco, al giusto, ci viene subito il dubbio che ci sia qualcosa che non va: 'Perché è vuoto?', ci chiediamo. Il vuoto non ci piace e l'industria lo sa, così gioca bene tutte le sue carte, offrendoci ciò di cui abbiamo bisogno: l'illusione del pieno.

Ma questa abbondanza ci rassicura veramente? Non credo, altrimenti, nonostante la certezza della grande disponibilità di prodotti, non riempiremmo costantemente i nostri frigoriferi, sia in giorni comuni, sia e soprattutto in quelli che preannunciano dissesti nella nostra routine. Questa quasi illimitata disponibilità di cibo ci permette di tenere a bada lo spirito di sopravvivenza che spinge a una costante eccitazione di fronte ai generi alimentari? No, perché abbiamo sempre fame e sempre di più.

Ecco che, allora, diventa evidente come gli alimenti non possano in alcun modo occuparsi dei nostri vuoti e delle nostre zone d'ombra emotive; però possono aiutarci a

mantenere un buon stato di salute, con alti livelli di energia per tentare di raggiungere il nostro massimo potenziale. Il nostro corpo è la macchina più potente e veloce, qui per noi, al nostro servizio, sempre in attesa di vederci finalmente aprire la portiera, metterla in moto e partire per il nostro viaggio. È paziente, ci aspetta e ci guarda ogni giorno entrare in garage, ma ogni volta senza chiavi. Ci avviciniamo a lei con secchio e spugne per lucidarla, con tinte metallizzate nel tentativo di cambiarle colore, con cacciaviti e brugole per cercare di cambiarle forma. Se potesse parlare, credo ci direbbe: 'Per fare quello che vorresti, vado benissimo così, ma tu non lo sai perché il tuo unico pensiero è cercare di farmi diventare un'altra macchina, che non saprai, poi, se funzionerà come posso e so funzionare io. Puoi provarmi? Puoi vedere se possa portarti proprio dove vorresti? Dai più importanza alla tua meta, alla forma del mezzo con il quale vorresti raggiungerla, o al buon funzionamento di ciò che ti porterà dove desideri? Sai che non potrai mai cambiarmi totalmente e che, forse, tutte queste false partenze ti stanno solo allontanando dai tuoi obiettivi perché, nonostante tu stia ogni giorno qui con me, non mi guidi mai. Ancora, io e te, non abbiamo visto un vero pezzo di cielo e, no, quello che dipingi di azzurro sul soffitto non vale'. Sembra tutto molto difficile? Sì, lo è, perché per compiere alcune scelte c'è da attraversare un po' di fisiologia, un po' di nutrizione umana, un po' di psicologia e tantissimo di noi stessi: la parte più faticosa, in quanto la nostra alimentazione appartiene alle nostre radici, e toccarle porta velocemente a una sensazione di instabilità, disorientamento e debolezza, come levare anche un solo mattone dalla base di un muro. La parte più intima e antica

di noi vuole essere certa di non morire e lotterà con tutta sé stessa, attraverso noi, per non farlo. E noi possiamo assicurarla: non si muore provando a mangiare alimenti ‘nuovi’, nuovi fino a quando quella parte remota avrà visto, giorno dopo giorno, che restiamo in vita. A quel punto, il nuovo, non sarà più novità e incertezza, ma una nuova sicurezza.

Spesso il ‘cosa mangio?’ si riduce a scegliere senza alcuna consapevolezza pasti già pronti o a metterne insieme altri, preparati per lo più con basi precotte o parzialmente trasformate, attingendo sempre allo stesso assetto alimentare: quello che conosciamo, quello che ci rassicura, quello che può soddisfare nell’immediato un nostro desiderio o placare un disagio, quello che ci è stato detto sia il più giusto per noi, quello cui il nostro gusto si è abituato.

Cambiare implica necessariamente, più o meno, tremare. In questa lotta all’ultimo minuto, prima di rientrare al lavoro, prima che tornino i figli, prima di dover uscire di nuovo, prima di concedersi un attimo di niente, solo di rado ci occupiamo in prima persona e con responsabilità di dare al nostro corpo ciò di cui ha e abbiamo bisogno, che è, certo, mangiare, ma senza danneggiarci nel breve o lungo tempo, quindi in qualità e dosi giuste per noi.

E ogni volta che lo facciamo, ci riproponiamo di farlo più spesso e con più regolarità, perché occuparci di noi stesse e delle persone che amiamo nel miglior modo possibile ci riconnette velocemente alle priorità di vita e al benessere: energia tanto sottile quanto potente da farsi sentire con forza ogni volta che ci permettiamo di stare dalla sua parte.

È possibile? Sì.

Ogni territorio offre un ventaglio di prodotti freschi e interi, dunque di produttori diretti.

È complesso? Sì, come tutto ciò che ancora non rientra nelle nostre abitudini e nella routine quotidiana.

È costoso? Per riuscire a mantenere un rapporto qualità-prezzo che sia giusto, etico e sostenibile è sicuramente necessario imparare a muoversi nella giungla del commercio, dove animali più o meno grandi gridano da un albero all’altro la miglior offerta e il miglior prodotto. Una giungla fatta per lo più di risvolti ingannevoli, omissioni e poca trasparenza, dove tutto è impacchettato con la carta più appariscente. Se molti anni fa i poveri avevano a disposizione un cibo più sano, fatto esclusivamente di materie prime grezze e non trasformate, mentre i ricchi potevano godere di un’alimentazione più ‘nuova’ e raffinata, oggi la rotta si è invertita. È paradossale vedere come il cibo-spazzatura abbia prezzi molto bassi e la buona e semplice materia prima a volte raggiunga prezzi inaccessibili per la grande maggioranza delle persone. Usando, però, come bussola la logica di ciò che è essenziale, intero, semplice e vicino allora, sì, è possibile costruire un’alimentazione giusta, buona ed etica a un prezzo sostenibile per noi, per tutti e per tutto. Un tutto che è il mondo... Il mondo che – per cibarci – stiamo divorando con scelte che, per soddisfare le nostre esigenze, schiacciano l’altrui sopravvivenza.

È possibile, inoltre, rivalutare anche la nostra percezione del ‘costa tanto’. Al netto di chi fa speculazioni, tendiamo ad associare i prodotti freschi e genuini, il buon cibo, al caro prezzo e alle nostre difficoltà economiche (se ne abbiamo). Credo che in questa nostra percezione ci siano alcune piccole distorsioni. Spesso non facciamo caso al

prezzo al chilo di frutta, verdura, formaggi, carni e pesce, perché acquistandoli per lo più confezionati, vediamo il costo di quel pacchetto che generalmente non è il prezzo al chilo. Per esempio, mi è capitato spesso di sentirmi dire 'ma là i pomodori costano la metà'. Curiosa, sono andata a verificare e in effetti costavano veramente la metà, ma solo perché le confezioni erano da cinquecento grammi. Nel tempo abbiamo perso molto, un molto in cui vengono incluse anche la misura e il valore delle cose: produrre cibo ha un costo assai alto, sia per le grandi che per le medie e piccole aziende, e là dove il prezzo sia davvero basso, vuol dire che qualcuno lo sta pagando insieme con noi: chi lavora la terra, chi confeziona i prodotti, oppure l'ambiente e di conseguenza la nostra salute.

O tutti questi fattori insieme.

Oggi la tensione intorno ai prezzi è diventata sempre più esasperata e questo porta a pensare le più disparate cose, ma l'aumento delle materie prime non significa che chi le produce si stia prendendo, finalmente, il giusto. Quindi, come insegna il fiume, tutto si vede alla fine della sua corsa – in mare – ma non da dove inizia. Sono consapevole che di preciso non si sappia come venga prodotto il cibo, ma ancora una volta confermo che i costi per produrlo sono alti, e quello che paghiamo per averli è appena giusto.

Servono terre, acquistate o in affitto, serre fredde e serre calde, affinché ci sia sempre la disponibilità dei prodotti durante tutto l'arco dell'anno, quindi impianti di riscaldamento e, di conseguenza, bollette molto alte; servono gli impianti di irrigazione con i relativi costi, magazzini anch'essi riscaldati e celle frigorifere per lo stoccaggio della materia prima; serve il gasolio per i mezzi di lavoro

in campo e per il trasporto del raccolto, e via via fino ai pedaggi autostradali.

Servono i concimi, i semi, le piantine: quanti e quante ne servono per chi della terra fa una professione? E servono la commercialista, gli operai e il confezionamento.

Se una bottiglia di passata di pomodoro costa novanta centesimi, considerati il suo contenitore di vetro, il tappo e l'etichetta, chi paga la restante parte di quel prodotto? Chi la paga la materia prima?

Se ci mettessimo a fare i conti giusti, oggi, in pochissime potremmo permetterci di mangiare, e questa non è responsabilità né del fiume, né del mare.

La responsabilità è del monte, e noi o ci adattiamo o ci incamminiamo su strade che ancora restano percorribili, anche se non le abbiamo mai imboccate.

Se è vero che siamo esseri naturali, allora smettere di alimentarsi in modo naturale può essere stato proprio uno dei primi passi verso la recisione del contatto più stretto e intimo tra noi, la nostra consapevolezza e l'ambiente in cui siamo inserite, dismettendo conseguentemente la capacità di saper scegliere quanto, cosa e quando mangiare. La formula esatta affinché ciascuna possa trovare il proprio bene, la pace e la rilassatezza nell'atto del cibarsi, facendo stare insieme gusti, scelte, possibili intolleranze, allergie e anche patologie, non credo che esista scritta come una ricetta, ma sono certa che ognuna di noi con i propri tempi possa riavvicinarsi a tutte le materie prime nella loro purezza. Prima di tutto conoscendole, poi riconoscendole e, dopo, iniziando una sperimentazione attraverso il tatto, l'olfatto e il gusto.

Un vero e proprio svezzamento.