

Il potere dei batteri — IN CUCINA È TUTTO UN FERMENTO

Roberto Fiori
 Bra (Cuneo)

«Tutto comincia dal gusto». Così dicono quelli del Noma di Copenaghen, il celebre ristorante di **René**

Redzepi. E poi aggiungono: «Le persone hanno sempre associato il nostro ristorante al cibo selvatico e al foraging, ma la verità è che il pilastro su cui si basa il Noma è la **fermentazione**».

Parola diventata quasi magica, la fermentazione è una pratica antica di conservazione presente nei ricettari di qualunque civiltà del mondo. Ma oggi è percepita come una tecnica raffinata e non c'è cucina di grande chef dove non si trovi qualche barattolo in cui ribolle qualcosa: c'è chi si limita a conservare **yogurt, formaggi, pane e verdure**, c'è chi si spinge a fermentare anche il **gelato** e poco ci manca che sui menù, tra gli ingredienti, venga scritto l'elenco di muffe, lieviti e batteri coltivati.

Dal Giappone all'Italia

Uno dei talenti indiscussi di questa arte è **David Zilber**, 34 anni, «chef che pratica la scienza», originario di Toronto, nell'Ontario. Dopo qualche stagione di gavetta, due anni fa Redzepi lo ha messo a dirigere il Fermentation Lab del **Noma** e insieme hanno pubblicato il bellibro *Noma, la guida alla fermentazione* (Giunti editore). A fine gennaio Zilber è stato visiting professor al master in Applied Gastronomy dell'Università di Scienze Gastronomiche di Pollenzo, dove ha tenuto una seguitissima lezione su «batteri, acido acetico e lieviti».

Ex macellaio, ma anche fotografo raffinato, prima di approdare a Copenaghen Zilber delle fermentazioni non sapeva niente. Oggi parla quasi come un **guru**. «È davvero una sensazione bellissima aspettare che qualcosa fermenti - ci ha spiegato -. È l'esatto contrario dello spirito dei **tempi moderni**. È una tecnica utilizzata ovunque, ma ogni territorio ha una sua cultura: in Giappone c'è la salsa di soia, in Italia e in Francia c'è il vino. Oggi stiamo assistendo a un vero recupero di questi saperi, sia a livello di sperimentazione, sia nelle pratiche casalinghe».

CONTINUA A PAGINA 32

le tecniche della trasformazione



La fermentazione è la trasformazione del cibo attraverso gli enzimi prodotti dai microrganismi come batteri, lieviti o muffe. In termini scientifici, è il processo attraverso il quale un microrganismo trasforma lo zucchero in un'altra sostanza, in assenza di ossigeno



I microbi responsabili della fermentazione trasformano gli alimenti più complessi nelle sostanze grezze richieste dall'organismo, rendendoli più digeribili, nutrienti e buoni



La parola «fermentazione» deriva dal termine latino «fervere», cioè «bollire». I Romani, dopo aver osservato tini pieni d'uva che ribollivano spontaneamente e si trasformavano in vino, descrissero il processo usando l'espressione più vicina per significato



La fermentazione appartiene alla tradizione culinaria danese quanto a quella italiana, giapponese o cinese. Senza fermentazione non esisterebbero il soffice pane lievitato e il kimchi coreano, il Parmigiano Reggiano e le aringhe marinate, il vino, la birra e i liquori



Le tecniche di fermentazione sono tantissime. Al Noma di Copenaghen se ne usano in particolare sette: fermentazione acidolattica, kombucha, aceto, koji, miso, shoyu e garum+

*Fermentazione-
È una tecnica antichissima
tornata di moda. Al Noma
la sperimenta David Zilber
“Insegna ad avere pazienza”*



David Zilber dirige il Fermentation Lab del Noma @EVANSUNG

Roberto Fiori
Bra (Cuneo)

SEGUE DA PAGINA 29

Anche la ricerca di cibi più salutari ha inciso in questo percorso di riappropriazione. «Certo - spiega Zilber -, infatti oggi si discute molto sulla correlazione fra cibi fermentati e **salute dell'intestino**. È stato un classico effetto serendipity (la capacità o fortuna di fare per caso inattese, ndr.): al Noma la fermentazione non è alla base di uno specifico sapore, ma è ciò che migliora tutto e che ci fa stare meglio quando ci alziamo da tavola».

Nel laboratorio di Zilber si sperimenta di tutto: «Abbiamo fatto prove con le piume delle anatre, con gli **scarti di scoiattoli** e castori, con ogni tipo di verdura. È un campo che non finisce mai, ma ovviamente solo alcuni dei nostri esperimenti varcheranno la soglia della cucina». Fermentazione acidolattica, kombucha, **aceto, koji, miso**, shoyu e garum sono alla base dei piatti di Redzepi, «ma per esplorare questo universo è meglio iniziare con qualcosa di semplice, tipo un cavolo messo in un contenitore con **un po' di sale**. All'inizio - assicura - non verrà nulla di buono, ma poco per volta il gusto migliorerà».

In un mondo in cui si pretende tutto e subito, la fermentazione è una tecnica eccezionale per praticare anche la pazienza, «perché **con i batteri non si può barare**. E

una volta che avrete ottenuto i primi prodotti, la cottura diventerà molto più semplice. Si possono spruzzare sulle verdure cotte, versare nelle zuppe o nelle salse. Potete aggiungere le prugne lattefermentate alla carne cotta, oppure usarne il succo per **condire il pesce o i frutti di mare** crudi. Integrando questi ingredienti nei piatti, la vostra alimentazione ne sarà irreversibilmente migliorata e non potrete più farne a meno». —

1 **2** **4**

la ricetta
Porcini lattefermentati
Ingredienti per 1 kg:
- 1 kg di funghi porcini già puliti e congelati per almeno 24 ore
- 20 g di sale non iodato

3

1. Versare i funghi congelati e il sale in un sacchetto per il sottovuoto e scuoterlo per mescolare bene gli ingredienti
2. Disporre i funghi in unico strato, poi sigillare il sacchetto vicino all'apertura, eliminando quanta più aria possibile. Lasciare fermentare i funghi in un luogo caldo finché avranno rilasciato la maggior parte liquido, giallognolo, e saranno diventati gradevolmente acidi. Il processo richiede 5 o 6 giorni a 18 gradi, o qualche giorno di più a temperatura ambiente. Durante la fermentazione sottovuoto potrebbe essere utile lasciare sfiatare il sacchetto nel caso si gonfi troppo
3. Il sacchetto può essere messo dentro un barattolo per evitare che fuoriesca il liquido
4. Quando i funghi hanno raggiunto il livello di acidità desiderato, togliere dal sacchetto e filtrare il succo con un colino a maglia fine
5. Funghi e succo si possono conservare in frigorifero per qualche giorno senza che il sapore cambi

David Zilber, 34 anni, ex macellaio, fotografo e direttore del Fermentation Lab del Noma

LE FOTODEL PROCEDIMENTO SONO DI EVANSUNG; IL RITRATTO EDI MARCELLO MARENGO