



IDEE PER IL FUTURO

L'INTERVISTA

# «Gli insetti? Mai dire mai Invece gli Ogm sono inutili»

**Niko Romito** spiega la via per una cucina più consapevole: «La democrazia nel cibo comincia dalla possibilità per tutti di tracciare il percorso di un prodotto o di un piatto. Dovremo salvaguardare la diversità dei territori, la pietanza deve parlare anche di ricordi»

di **Gabriele Principato**

**M**angeremo alghe, erbe, forse insetti. Non Ogm e prodotti sintetici. E meno carne. Al centro di tutto vi saranno studio e conoscenza degli ingredienti. La tecnologia sarà importante ma non prevalente. «La cucina italiana tra vent'anni, insomma, sarà sicuramente più "consapevole", attenta alla salute e all'ambiente». Così la pensa Niko Romito, uno dei più importanti chef del nostro Paese, tre stelle Michelin al «Reale» di Castel di Sangro in provincia di L'Aquila, celebrato nel mondo per il suo stile essenziale. Lui, primo chef ad aver elaborato un menù di altissima qualità a costi contenuti per una struttura sanitaria (il Cristo Re di Roma) rendendo così il cibo parte del percorso di cura, è anche l'ideatore di una scuola di formazione alla cucina d'eccellenza che sta preparando gli chef di domani. Fra i suoi allievi c'è già chi ha incassato la prima stella a 25 anni, come la calabrese Caterina Cerardo.

**La vera sfida sarà una cucina veramente «democratica»: ossia buona, sana e accessibile. L'Italia sta andando in questa direzione?**

«La democrazia non è solo una questione di accessibilità di controllo. Il primo passo è la tracciabilità: bisogna fare in modo che i passi che portano alla produzione di un prodotto o di un piatto siano leggibili da tutti. E, sì, credo che si stia andando in questa direzione, è una strada lunga».

**Faremo più attenzione?**

«Migliorerà la nostra capacità di scegliere prodotti veramente sani e aumenterà la consapevolezza che il cibo che non difende la nostra salute spesso proviene da un'agricoltura che non protegge l'ambiente».

**Le ricette diventeranno tarate sul nostro stato di salute?**

«Mi piace di più pensare a una cucina che costruisca e mantenga la salute, nel tempo, anziché a una che curi le malattie. Sicuramente però la ricerca ci sta aiutando a capire come costruire piatti sempre più adeguati alle esigenze del nostro organismo. E ci sta facendo capire il perché di certe abitudini o tradizioni che ci tramandiamo. Per esempio si è dimostrato che l'amido della pasta diventa più digeribile se la si fa saltare in padella dopo averla scolata. Lo facevamo perché così era più buona. Oggi sappiamo anche che è più leggera».

**Compariranno nuovi ingredienti?**

«Sicuramente. Alghe, spezie, erbe, prodotti sui quali c'è ancora tantissimo da imparare e da studiare, spesso usati in culture lontane dalle nostre con le quali oggi possiamo entrare in contatto facilmente e imparare molto».

**E gli insetti?**

«Mai dire mai. In alcune parti del mondo si mangiano e tutte le cucine sono fonti di sapienza. Io tendo ad occuparmi di cibo italiano e di prodotti del territorio, ma non escludo che, in qualche formulazione un po' più vicina alle nostre abitudini, questo tipo di alimento si possa



diffondere in futuro. Ma ne sappiamo ancora troppo poco».

**Gli Ogm faranno parte della nostra dieta?**

«Perché? Dal punto di vista gastronomico sono inutili. In cucina servono diversità, territorio, la ricchezza che agricoltura, allevamento e raccolta hanno costruito nei millenni attraverso le selezioni e i miglioramenti che oggi è trendy chiamare Biotech. I piatti quando arrivano in tavola devono servire a capire un luogo, le scelte di uno chef. Devono parlare ai sensi, ma anche ai ricordi, come in un dialogo. Gli Ogm non appartengono a nessun territorio».

**Mentre i cibi costruiti in laboratorio, come uova liquide all'azoto e carne sintetica, diverranno comuni sulle nostre tavole?**

«Non credo. E penso che rispetto a queste innovazioni ci voglia molta più ricerca, scienza e cultura per produrre un uovo o della carne di grande qualità per le vie naturali».

**E la carne, invece, continueremo a mangiarla?**

«Il suo consumo è aumentato in modo disennato dagli Anni 50 a oggi. Ora si sta contraendo: il danno che un eccesso di proteine animali fa dal punto di vista della salute e da quello ambientale è incalcolabile. Grazie alla consapevolezza di questi rischi stiamo tornando, purtroppo lentamente, a consumi più equilibrati, con meno carne e più vegetali».

**Si evolverà pure la cucina regionale?**

«Tutta la nostra cultura gastronomica, quello che oggi consideriamo "tradizionale", ha avuto un inizio come innovazione o novità. Dal pomodoro al cacao al mais. Magari non succederà in soli vent'anni, ma se si troveranno ingredienti capaci di dare risposte di successo a problemi reali si stabilizzeranno fino a divenire tradizione».

**I cuochi che competenze dovranno avere?**

«La loro formazione vincerà dalla tecnica agli ingredienti. Finora si è molto badato a insegnare «come» cucinare. Ora ci si inizia a concentrare, almeno questo è quello che avviene nella mia scuola, su «cosa» si cucina. Un ingrediente va conosciuto e studiato. Bisogna che si sappia che «la cipolla» non esiste. Ne esistono numerose varietà, ognuna con le sue caratteristiche, i suoi impieghi, i suoi luoghi di provenienza, e bisogna sapere come progettare un piatto che valorizzi al meglio le differenze».

**Le cucine cambieranno?**

«Saranno sempre più tecnologiche e riusciranno a ridurre il disagio di un mestiere che spesso è fisicamente troppo impegnativo».

**E la sua come la immagina?**

«Spero ancora piena di ventenni carichi di entusiasmo per questo mestiere che è un po' assurdo per certi versi, ma ha al centro la cura delle persone, la volontà di comunicare scelte e storie. Io tra diciott'anni ne avrò più di sessanta, e anche a me stesso faccio lo stesso augurio: quello di continuare ad abitare la mia cucina con la passione e la curiosità che mi muove oggi».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

**Chi è**  
● **Niko Romito** (1974) è uno chef italiano, premiato con 3 stelle Michelin, 3 forchette del Gambero Rosso e 5 cappelli de L'Espresso. Cuoco autodidatta, in soli 7 anni ha scalato la classifica Michelin, a cui si sono aggiunti importanti riconoscimenti in Italia e all'estero. Insieme alla sorella Cristiana gestisce il ristorante Reale a Castel di Sangro, dove ha inaugurato anche una scuola di cucina professionale

»  
Su alghe, spezie, erbe, spesso usate da culture lontane, abbiamo molto da imparare

»  
Cucine sempre più tecnologiche: un aiuto per un mestiere oggi troppo faticoso

»  
Grazie alla conoscenza dei rischi della carne stiamo recuperando l'equilibrio con i vegetali