

| Alimentazione | L'esperienza di un cuoco portoghese in un sofisticato ristorante dove i cibi vengono cotti "naturalmente"



Ed ecco la cucina sottovuoto

Minimizzare gli sprechi, migliorare il controllo delle porzioni e cucinare in modo stabile rispetto all'ossigeno

«no». Oggi certi cuochi sono molto esposti al pubblico attraverso i media, ma è importante porsi dei limiti in cucina. Io apprezzo l'attenzione positiva della stampa, ma credo che sia necessario mantenere, per così dire, un proprio ritmo. Un paio di anni fa, Rudolph Chel-

Giovanni Biglino
nostro servizio da Londra

Se da un lato gli spagnoli, capitanati dal celeberrimo Ferran Adrià, si sono rivelati negli ultimi anni grandi innovatori in campo gastronomico, dall'altro Londra continua a vivere una lunga (quasi continua) stagione creativa. Dunque quale può essere il risultato se mettiamo uno chef della nuova generazione, formatosi alla scuola di Adrià nel quartiere *über-hip* di Hoxton, fra gallerie d'arte influenti, studi di architetti e il mercato dei fiori di Columbia road? Il risultato prende il nome e la forma di «Bacchus» (www.bacchus-restaurant.co.uk), l'ennesima *new entry* nel panorama delle cene cosmopolite della capitale inglese.

Il contesto è (si diceva) quella East London che costituisce un richiamo magnetico per una folla vagamente destrutturata, tutti un po' stufi di etichette, ma mai sazi di novità. Qui il ristorante ha trovato una sua giusta collocazione in un vecchio pub ristrutturato e l'alternanza di vecchie *boiseries* e arredamento di design nordico lo rende accogliente e sofisticato al tempo stesso.

Il contenuto è il concetto di *vacuum food*, o *sous vide* come lo chiamano i *foodies* londinesi: il cibo viene cucinato sotto vuoto in un bagno d'acqua la cui temperatura è controllata con una precisione di 0.5°C, in modo da preservarne colore, sapore e proprietà nutritive (l'assenza di aria fa sì che non avvengano reazioni di ossidazione). A questo nuovo metodo si uniscono abbinamenti interessanti: ad esempio, un filetto di agnello cucinato *sous vide*, sposato a datteri, fichi e polvere di caffè; oppure un uovo (pure lui cotto sottovuoto), servito con un crostino di pelle di pollo croccante in un brodo di erbe; il tutto suggellato da uno *shot* di sake. Un viaggio veloce (ermeticamente sigillato, sotto vuoto), che ci fa scoprire sapori e profumi sorprendenti, ma poi per magia ci lascia il tempo di distinguere in modo incredibilmente netto tutti i

componenti di queste creazioni. L'artefice di questo nuovo modo di mangiare è Nuno Mendes, il giovane chef portoghese che ci ha rivelato da dove è nata e come è stata elaborata questa filosofia. E se, come mi confermava recentemente un'amica, i newyorkesi «are just a bunch of food snobs» («sono solo un manipolo di snob culinari»), d'altro canto i londinesi, svezziati da Jamie Oliver e Gordon Ramsey, indecisi fra Nobu e una *lamb pie*, che ci riporta a certe pagine di Virginia Woolf o Thomas Hardy, questi londinesi che troviamo a Notting Hill per il *brunch*, a pranzo a Mayfair, a cena a Soho e poi a Shoreditch per un drink, si sono rivelati un ottimo pubblico per Nuno Mendes.

Signor Mendes, da dove nasce l'idea del *sous vide*?

Il *sous vide* è in circolazione da un certo tempo: è stato introdotto in Francia dallo chef Georges Pralus per la preparazione del *foie gras*, anche se all'epoca non c'erano i mezzi che oggi abbiamo a disposizione. Poi il concetto si è espanso, soprattutto allo scopo di minimizzare gli sprechi, avere un migliore

sottovuoto: ad esempio la spalla di agnello, che adesso è in menù, viene cotta 36 ore e si ottengono ottimi risultati grazie a questa preparazione basata su tempi lunghi e basse temperature. Oppure scelgo un tipo di pesce la cui consistenza si presti al nostro metodo, ad esempio tonno e salmone.

Lei ha lavorato con Ferran Adrià a Barcellona e da «Jean-Georges» a New York. Come è approdato a Londra?

Ho sempre voluto vivere a Londra. Molti miei amici ci abitano e poi la scena gastronomica mi intriga moltissimo. Ero un po' stufo di vivere in America e volevo tornare in Europa. L'opportunità di questo lavoro è arrivata al momento giusto.

Com'è stato lavorare con Ferran Adrià?

Ho trascorso da lui solo un breve periodo, ma è stata un'esperienza eccezionale. Ha ampliato il mio modo di vedere. Essere esposto al tipo di cucina che viene creata nel suo ristorante è molto «illuminante».

E qual è la sua opinione sulla «cucina molecolare», di cui Adrià, insieme allo chef inglese Heston Blumenthal, è uno dei punti di riferimento?

Ma proprio Heston Blumenthal ha detto che la cucina molecolare sta morendo! Tutti noi siamo degli chef e non degli scienziati, il nostro lavoro è cucinare: quello che guardo nel mio risultato è (come dicevo) la consistenza di un filetto di pesce. La scienza si limita a individuare la temperatura esatta per la cottura *sous vide*. Certamente la tecnologia suggerisce nuovi modi di cucinare. Ed è basata sul ritorno dei costi: le apparecchiature sono care, certo, ma sono anche un investimento. Non bisogna perdere di vista il risultato che si vuole ottenere.

Quindi come si può conciliare quest'aspetto «scientifico» con la semplicità del cibo?

A mio modo di vedere la tecnologia ci sta aiutando a semplificare il cibo, non vedo un contrasto in questo senso. Prendiamo un tran-

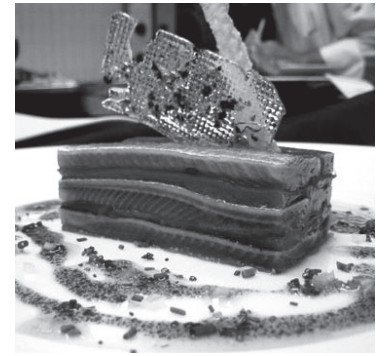
cio di pesce: col metodo *sous vide* il risultato è semplicissimo, non si perdono affatto il sapore e la tenerezza originari; è un risultato purissimo. Se invece lo cuoci in una padella, lo fai abbrustolire, aggiungi dell'olio, inserisci questo o quell'ingrediente, intacchi il sapore originario. Quindi il *sous vide*, a condizione che i prodotti di partenza siano di ottima qualità, mi permette di ottenere un risultato più semplice, un risultato che non viene «truccato», ad esempio, con salse pesanti.

Com'è nato il suo ristorante?

Bacchus è nato poco più di sei mesi fa; originariamente era un vecchio pub vittoriano. Il mio socio ed io ci siamo innamorati dello spazio. All'interno abbiamo voluto renderlo moderno, essenziale. E poi il quartiere di Hoxton ci è sembrato la giusta location. Senza contare che viviamo qui dietro l'angolo.

E come ha risposto il pubblico all'apertura?

Incredibilmente bene. Il quartiere ha attirato un pubblico molto entusiasta. Quello che abbiamo cercato di fare è stato di minimizzare le cose inutili, creare un ristorante in cui il cibo è ricercato, ma l'am-



minski ha raccontato la storia dello chef suicida Bernard Loiseau nel suo libro «Il perfezionista». Da dove nasce l'ossessione per la cucina?

Per quanto mi riguarda, sono affascinato dal cibo e dal processo creativo che si applica al cibo, ma la cucina è e deve rimanere solo una parte, per quanto grande, della vita. Sento di avere altre idee e non voglio morire in cucina. Ogni tanto mi chiedo: «Fino a quando cucinerò?». Come in ogni cosa, è sbagliato farsi incatenare dalle proprie passioni, perché alla lunga si perdono stimoli dall'esterno. Io, ad esempio, non



Le differenze dai metodi antichi: un pesce in padella si abbrustoliva e si caricava di olio, adesso non più

biente è casual. Non ci sono tovaglie, l'atmosfera è rilassante.

La stampa vi ha definito un «gastropub molecolare»...

No, no: siamo un ristorante. A me piace chiamarlo il mio «ristorante neo-europeo». Penso che in fin dei conti sia questo. Ci sono influenze e ingredienti un po' da tutto il mondo e tecniche europee e asiatiche. Usiamo spezie, ingredienti giapponesi, verdure del mercato del quartiere, pesce delle coste inglesi. Questa è la cucina europea moderna, fatta di diversità etnica. E Londra è una città talmente varia!

Oggi si cerca un cibo sempre più sofisticato, sempre diverso, rigorosamente organico. Non sente mai la pressione di dover creare continuamente qualcosa di nuovo, di «più nuovo»?

No. Gli chef secondo me devono fare un passo indietro e dire di

rinunciare mai ai viaggi, che sono anche fonte di ispirazione: dal piccolo ristorante giapponese alle bancarelle di un mercato.

Nel film «Ricette d'amore» di Sandra Nettlebeck, Martina Gedeck interpreta uno chef dalla personalità controllatissima e nevrotica al contempo. Esiste equilibrio fra creatività e autodisciplina?

Deve esistere. Bisogna essere in grado di capire quando arriva il momento di fermarsi. Ci sono periodi in cui posso lavorare in cucina anche tre giorni di seguito ininterrottamente. Ma occorre alternare questi ritmi eccezionali con pause, anche brevissime. E qui entra in gioco l'autodisciplina. L'equilibrio è fondamentale. Non posso dire di averlo ancora raggiunto, ma certamente credo che sia l'elemento essenziale per il proseguimento della mia carriera.



controllo delle porzioni e cucinare in condizioni più stabili dal punto di vista dell'ossigeno.

Come crea un piatto secondo questa tecnica?

Mi concentro sugli ingredienti, ad esempio su quale tipo di carne o pesce voglio preparare. Bisogna scegliere carni che traggano il maggior beneficio dalla cottura