

PER GUSTARE CIBI PIÙ SANI C'È FERMENTO IN CUCINA

di **Valentina Della Seta**

Sandor Ellix Katz ha stretto un'alleanza con i batteri "buoni" degli alimenti macerati. «Non curano le malattie, ma rafforzano le difese del corpo»

Sandor Ellix Katz è conosciuto in tutto il mondo come «il guru della fermentazione». Cinquantasei anni, occhi verdi luminosi e barba e baffi hipster, è stato protagonista nel 2010 di un lungo profilo del *New Yorker*, mentre il *New York Times* gli ha dedicato un cortometraggio nel 2015. In Italia ha tenuto nel tempo diversi seminari (l'ultimo scorso anno in Chianti e a Firenze), ma è la prima volta che un suo volume esce in traduzione.

Il grande libro della fermentazione (Sonda, pp. 512, euro 19,90, traduzione e cura di Lucia Valentina Nonna) non è una raccolta di ricette, ma un manuale per produrre in casa cibi fermentati come crauti, kimchi (specialità coreana a base di cavolo), birra o tempeh (saporiti panetti di legumi fermentati). L'idea è di diminuire il consumo di cibi industriali, sterilizzati e privi di valori nutritivi, per stringere un patto di alleanza con i batteri buoni, che trasformano i cibi, li conservano e nello stesso tempo li rendono salutari: «Non che ci sia nulla di strettamente politico a proposito della fermentazione» racconta Katz. «Ma nel contesto attuale di produzione di massa del cibo, con il controllo da parte dell'industria dal seme fino agli scaffali del supermercato, ogni aspetto della produzione del cibo, inclusa la fermentazione, è diventato un gesto politico».

Come attivista alimentare, Katz è straordinariamente poco dogmatico, come dimostra la sua storia personale. Newyochese di origine ebraica cresciuto nell'Up-





KYLE DEAN REINFORD/THE NYT/CONTRASTO

per West Side, negli anni Ottanta lavorava negli uffici amministrativi della città. Poi, nel 1991, la scoperta di essere sieropositivo: «Le mie priorità sono cambiate» ha raccontato Katz. Si è trasferito in una comune *queer* in Tennessee, dove ha iniziato a sperimentare la fermentazione dei cibi: «Non ho mai pensato che così potessi curare l'Hiv, ma mi ha aiutato a contenere gli effetti negativi dei farmaci sul mio sistema digerente». In un mondo pieno di nutrizionisti che pretendono di avere la ricetta magica per curare invecchiamento, cancro e malattie autoimmuni, le parole di Katz sono rassicuranti. Se c'è qualcosa in cui rischia di passare per



SOPRA, LA COPERTINA DI **IL GRANDE LIBRO DELLA FERMENTAZIONE** (SONDA, PP. 512, EURO 19,90) DI SANDOR ELLIX KATZ (IN ALTO)

estremista, sono i suoi gusti in materia di cibi fermentati.

Ai suoi amici ha servito di tutto. Dal natto, vischiosi fagioli di soia della tradizione giapponese, al balao balao, una specialità filippina a base di riso e odorosi gamberetti fermentati: «Qualunque cosa si possa mangiare si può anche fermentare» spiega. «Sia in tempi brevi, ottenendo sapori delicati, che in tempi più lunghi, creando sapori forti. Come i formaggi o il tofu cinese molto stagionati.

Ma il gusto più estremo che mi sia capitato di provare è il surstromming svedese, un'aringa fermentata a basso contenuto di sale».