



Arte e scienza nella cucina di Ettore Bocchia, la stella del lago di Bellagio

di Harry di Prisco

Celiaci, diabetici, intolleranti alimentari ritrovano il gusto con le nuove tecniche della cucina molecolare

Sono questi i giorni tradizionalmente dedicati alle vacanze estive, le tanto agognate ferie, che ci consentiranno di ricaricare le batterie e riprendere con lena le nostre attività al rientro. Ma sarà poi proprio così? Bisogna considerare come ci avviciniamo a questo periodo. Il nostro essere è fatto di spirito e corpo, quindi, una volta che abbiamo provveduto a far riposare la natura incorporea del nostro essere, dobbiamo pensare “egoisticamente” al benessere del nostro corpo, stressato da tanti abusi dei mesi precedenti. Con il termine “wellness” si indica un'estensione ed evoluzione del concetto di fitness, in particolare una filosofia di vita che mette il benessere della persona al centro dell'attenzione, proponendo attività sportive, pratiche di rigenerazione oltre che di mental training combinate con un'alimentazione corretta, che favoriscono uno stato di benessere ed equilibrio psicofisico. Pertanto bisogna cominciare dalla nostra tavola con i tanti ingredienti, spesso non naturali, che continuamente ingeriamo chiedendo fin troppo al nostro corpo, costretto a subire le offese quotidiane di una cattiva alimentazione. Ci viene incontro

Ettore Bocchia, chef internazionale, che ci fornisce utili consigli per una sana nutrizione basata sui principi della cucina molecolare. La molecola è la più piccola unità fisica di una materia. Da questo si deve partire per raccontare la cucina, forse meglio definirla l'avventura nel gusto degli



elementi, dello Chef Ettore Bocchia non solo perché è il **fondatore della cucina molecolare italiana**, ma perché Bocchia è uno scienziato prestato all'arte culinaria. Partendo dalla ricerca critica, maniacale e meticolosa, della qualità delle materie prime, egli sceglie personalmente i produttori, non si fida di nessuno perché lui vuole vedere, verificare, annusare e assaggiare. L'eccellenza e l'integrità del prodotto sono il suo chiodo fisso. Che si tratti di pomodori, uova o caviale il suo zelo nella scelta è sempre a livelli di perfezione. Per questo maestro del gusto, le nuove tecniche e i nuovi piatti devono valorizzare gli ingredienti naturali e le materie prime di qualità. Occorre restituire al palato ciò che l'uomo sta completamente dimenticando e perdendo: il sapore delle origini, come dimostra la sua storia professionale. Essa comincia fuori dai confini nazionali, come è normale che sia per uno Chef che ama cambiare e sfidare se stesso, che non si accontenta mai e fa della ricerca continua il suo credo. Dopo diverse esperienze all'estero, nel 1999 Bocchia prende le redini della cucina del **Grand Hotel Villa Serbelloni di Bellagio** dove ancora adesso è Executive Chef dei due ristoranti: "Mistral" e "La Goletta". Il lavoro di squadra e l'abilità di dirigere comparti distinti per un obiettivo progettato, lo ha portato ad ottenere risultati non comuni. Nel 2002 inventa e lancia il primo menù italiano di cucina molecolare grazie agli studi fatti in collaborazione con l'**Università di Parma**. Nel 2004 ottiene la sua prima **stella della Guida Michelin** e nel 2005 il **Gambero Rosso** consacra la sua una delle venti migliori cucine italiane. E' stato consulente per Costa Crociere come Corporate Chef Ricerca e Sviluppo. Dal 2013 Ettore Bocchia tiene una rubrica video di cultura gastronomica, "L'uovo di Colombo" sulla rivista online www.ifioridelmale.it. Ed ecco tornare la parola ricerca, che accompagna tutta la carriera di Ettore Bocchia. Il suo approccio alla cucina è infatti scientifico. La sua cucina, semplicemente, si propone di sviluppare **nuove tecniche di cucina** e di creare nuovi piatti restando saldamente fedele a 4 principi: ogni novità deve ampliare, non distruggere, la tradizione gastronomica

italiana; le nuove tecniche e i nuovi piatti devono valorizzare gli ingredienti naturali e le materie prime di qualità; ogni novità deve essere attenta ai valori nutrizionali e al benessere di chi mangia, non solo agli aspetti estetici ed organolettici; creare nuove “texture” progettate a livello microscopico grazie alla conoscenza delle proprietà fisiche e chimiche degli ingredienti. Dunque una **cucina di ingredienti naturali** e con tecniche che esaltino la materia prima senza snaturarla. Come dice Bocchia: *«se conosci la chimica degli alimenti non occorre usare conservanti chimici né prodotti di sintesi ma solo processi naturali che non snaturano gli alimenti»*. In questo la cucina molecolare di Bocchia si stacca da quella di altri importanti colleghi. Se questi ultimi usano i principi della cucina molecolare per creare volumi e consistenze spettacolari che diano origine ad esperienze innovative, Bocchia invece usa i processi fisici che ha studiato per ottenere delle implementazioni a livello di qualità del cibo. Così per esempio, dopo lunghi studi con l'Università di Ferrara, è riuscito a scoprire delle applicazioni inedite dell' **“inulina”**, una fibra che può essere usata in sostituzione dal 30 al 50% dei grassi normalmente necessari, con grandi benefici per la nostra salute. L'uso dell'inulina in sostituzione di grassi e zuccheri, nonché come stabilizzatore del livello di umidità, consente di ottenere pietanze croccanti che rimangono inalterate anche a contatto di preparazioni cremose. Tra le più rivoluzionarie realizzazioni della ricerca scientifica applicate alla cucina da Ettore Bocchia, ricordiamo in primis l'uso dell'**azoto** liquido, voluto, non per stupire con la creazione istantanea del gelato, ma perché la cristallizzazione immediata degli ingredienti fa in modo che la percezione in bocca avvenga ad una temperatura ottimale. La **frittura negli zuccheri fusi** permette poi di ottenere la cosiddetta “reazione di Maillard” senza l'uso di oli e grassi. La **lecitina di soia** può essere usata in sostituzione del tuorlo d'uovo, in preparazioni come maionese e pasta fresca, a vantaggio di chi soffre di intolleranze alimentari o livelli di

colesterolo alterati. *«Quando nelle nostre famiglie si ha un familiare che ha un problema alimentare - dice Bocchia - come la celiachia, oppure il colesterolo alto, o anche intolleranze alimentari oppure il diabete, occorre disporre di tecniche e culture più ampie per approcciarsi alla cucina al fine di preparare pietanze saporite e che si avvicinino il più possibile ai gusti tradizionali degli alimenti, ma soprattutto alle texture, il piacere che proviamo quando assaporiamo il cibo»*. Sarà così possibile preparare gnocchi e cialde con amidi vegetali che aprono anche ad individui affetti da celiachia un ventaglio di scelte prima inconcepibili.