



Paola Iaccarino Idelson  
Marina Mosca

# mindful kitchen

Cinque passi per un'alimentazione consapevole



ENRICO DAMIANI EDITORE

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta, trascritta su sistema informatico o trasmessa elettronicamente come in ogni altra modalità senza il preventivo benestare dell'editore.

ESTRATTO DA

Paola Iaccarino Idelson, Marina Mosca

*Mindful kitchen*

Cinque passi per un'alimentazione consapevole

collana **la pietra filosofale**

© 2021, Enrico Damiani Editore

ISBN 978-88-99438-96-8

prima edizione ottobre 2021

# SOMMARIO

Laboratorio di trasformazione	13
Il tempo e lo spazio intorno a me	16
Primo passo: realizzo dove mi trovo	21
Cosa mangio oggi?	21
Che mese è?	24
Dove vivo?	26
Secondo passo: scelgo	29
Ascolto ed empatia	29
Una pausa pranzo	31
Psicopatologia della tavola familiare	35
Un Natale da ricordare	37
Cambio di paradigma	41
Tre ingredienti per un pasto in famiglia	43
Metto le ali	48
Esercizio n. 1: Meditazione dell'uvetta	51
Una pausa pranzo	55
Esercizio n. 2: La fame dello stomaco	57
I pasti in famiglia	58
Esercizio n. 3: Posa la posata sul tavolo	62
Terzo passo: faccio la spesa	65
La spesa e l'organizzazione	65
Esercizio n. 4: Differenza tra sazietà e soddisfazione	74
I 5 principi per una organizzazione efficace e gentile	75
Esercizio n. 5: «Quando vai al supermercato, immagina di essere con tua nonna»	81
Curiosità e sperimentazione	83
Una dieta: il cibo come primo passo verso il cambiamento	84
Una festa	95

Quarto passo: cucino	107
Come nasce una cucina	107
Una sorpresa	114
Il cibo di cura	125
Cucina come meditazione	132
Cucinare solo per me	134
Esercizio n. 6: Cucinando le verdure ascolto le cellule	136
Cucinare per la famiglia	136
Il cibo di cura	138
Quinto passo: mangio	141
La dignità di un pasto	141
Esercizio n. 7: Sii ospite di te stesso	143
I 5 ingredienti di un pasto consapevole	144
Esercizio n. 8: Guarda profondamente nel tuo piatto	150
L'incontro con i sensi	<b>152</b>
La cena mindful	153
Esercizio n. 9: Breve meditazione di transizione	157
Esercizio n. 10: Osservo come sto	157
Esercizio n. 11: Quanta fame ho?	158
Mangiare con le mani	158
Esercizio n. 12: Riconoscere la fame del tatto	159
Esercizio n. 13: Riconoscere la fame della mente	160
Un piatto caldo	160
Un piatto semplice	162
Esercizio n. 14: Riconoscere la fame del cuore	162
Un piatto colorato	163
Esercizio n. 15: Soddisfare la fame degli occhi	164
Esercizio n. 16: Riconoscere la fame cellulare	164
Dulcis in fundo	165
Esercizio n. 17: Chi ha fame lì dentro	166
Ringraziamenti	166

## Ricette

1. Minestra di patate, verza e formaggio	170
2. Hummus di ceci e verdure	172
3. Zeppoline di alghe	173
4. Pizza di scarola in padella	174
5. Tartine di salmone affumicato e crema di yogurt	175
6. Alici marinate	176
7. Spaghetti ai frutti di mare	177
8. Ombrina agli agrumi	178
9. Insalata di polpo	178
10. Broccoli di Natale	179
11. Insalata di rinforzo	180
12. Insalata russa versione vegana	181
13. Stuffoli (ricetta di Gilda Mangiacapra)	182
14. Zucchine in padella	183
15. Minestra di verdure e fagioli	184
16. Pasta olive e capperi	185
17. Riso basmati e dhal	186
18. Focaccia	187
19. Arancini di riso	188
20. Frittata con broccoli baresi e limone	189
21. Insalata con carote, finocchi, mele, rucola e ravanelli	190
22. Cavolfiore, olive nere, capperi, pomodori secchi	191
23. Gattò di patate e cime di rapa	192
24. Dolce di pera e cioccolato	193
25. Orzo con pomodoro giallo, rosso e pesto di rucola	194
26. Ceviche mediterraneo	195
27. Ravioli di gamberi	196
28. Dolce di albicocca e fragola	198
29. Pane in cassetta senza glutine	199
30. Medaglioni di polenta	200
31. Verdure invernali al forno	201
32. Minestra di farro con verdure miste	202
33. Polpette di lenticchie e salsa allo yogurt	203
34. Crostata con mousse al cioccolato e marmellata d'arancia e cannella	204



## Laboratorio di trasformazione

Cosa c'è di più necessario per mantenersi in vita del procurarsi il cibo?

Quale funzione biologica ha più connessioni sociali e psicologiche di quella del cibarsi?

Qual è l'atto che crea più connessione tra Natura e Cultura se non la trasformazione di un ingrediente in una pietanza?

Cosa c'è di più intimo ed essenziale dell'alimentarsi?

Questo libro nasce in cucina, luogo in cui riflettere e condividere queste domande. Luogo di trasformazione di materie crude in cotte, asciutte in bagnate, intere in pezzetti. Luogo di maturazione (di idee oltre che di ingredienti) e di osservazione. Luogo, come vedremo, dove poter praticare la nostra presenza.

All'inizio eravamo due: una nutrizionista e una cuoca. Ci siamo subito accorte che insieme diventavamo molto di più della somma delle nostre due competenze. E giorno dopo giorno, a questa somma si aggiungono i risultati di innumerevoli incontri (non ultimo con chi ci ha proposto di scrivere questo libro) che ci guidano nel proseguire in quello che facciamo, nel trasformarlo, nell'integrarlo, nel dubitarne, nel dividerlo.

Questo libro nasce dall'incontro di due facce della stessa passione: il nutrire. La passione è considerare le mille e una valenze che il nutrimento ha all'interno e fuori di noi.

La cucina è il luogo del nutrimento per eccellenza. Vogliamo, con queste pagine, rendere visibile come il nutrimento, da quando si sceglie a quando si consuma, sia occasione di meditazione, cioè di piena attenzione, di presenza. Quando riusciamo a dedicare piena attenzione ai diversi passaggi che descriviamo in questo libro (la scelta di quello che vorremmo mangiare, l'organizzazione di un menù o di un pasto, la spesa per procurarci quello che ci serve, il processo stesso di cucinare e infine il pasto), il sapore del cibo è molto più intenso e l'esperienza quotidiana ha un gusto e uno spessore diversi.

La presenza, cioè l'osservazione di ciò che succede dentro e fuori di noi mentre scegliamo cosa mangiare, mentre prepariamo, mentre mangiamo, ci permette di guardare non solo quali emozioni ci spingono, o quali ragioni pratiche ci guidano, ma anche quali contraddizioni e/o combattimenti affrontiamo senza rendercene conto nello scegliere di preparare una pietanza o nel mangiarne una determinata quantità.

All'osservazione consigliamo vivamente di affiancare l'aggettivo *gentile*, per fare in modo di non rimanere intrappolati nel senso di colpa o nell'auto-giudizio, bensì per rendere quest'osservazione un terreno fertile, un luogo di trasformazione, la più bella cucina in cui cucinare. La mia maestra Jan Chozen Bays, pediatra e monaca zen, nonché autrice del libro *Mindful eating, per riscoprire una sana e gioiosa relazione con il cibo* (Brescia, Enrico Damiani Editore, 2018). diceva sempre: «Ricorda che la mindfulness è il miglior condimento per il tuo cibo e per la tua intera vita».

Forse adesso ti sembrerà anche più chiaro il titolo di questo libro *Mindful kitchen*.

E se ti stai chiedendo: «Sì, ma che cosa è precisamente la mindfulness?», possono aiutare le parole di Jon Kabat-Zinn, il biologo e medico americano che ha ideato questo termine. La mindfulness è «porre attenzione in un modo particolare: intenzionalmente, nel momento presente e in modo non giudicante».

Se trasportiamo questa definizione al tema dell'alimentazione otteniamo la definizione di mindful eating: «porre attenzione a quello che mangiamo in un modo particolare: 1) intenzionalmente, cioè con curiosità, volontariamente, non in maniera automatica; 2) nel momen-

to presente, cioè ponendo attenzione non solo a tutti i sapori, gli odori, il gusto, ma anche al nostro corpo, alle nostre sensazioni, la sazietà, la fame, ma anche alle emozioni che stiamo provando in quel momento; 3) in modo non giudicante: questo è un ingrediente fondamentale per condire i nostri pasti. Perché? Perché la nostra mente produce tonnellate di pensieri sul cibo ogni giorno, la maggior parte dei quali sono giudizi e critiche. E le critiche non ci aiutano affatto, non ci fanno mangiare di meno, non ci fanno diventare più contenti, non ci rendono soddisfatte, a volte ci fanno venire il mal di stomaco e spesso innescano un circolo vizioso».

Leggerai spesso in questo libro di quello che succede al Centro di Alimentazione Consapevole. Che cosa è? La nostra mindful kitchen, il luogo fisico, ma ormai anche virtuale, dove io e Marina ragioniamo su questi temi, il laboratorio di trasformazione di idee ed esperienze, dove proponiamo cene a tema (come quella descritta nell'ultimo capitolo), corsi di cucina e nutrizione, consulenze nutrizionali e corsi di mindful eating, dove allarghiamo, attraverso un gruppo di acquisto, il circuito del cibo di qualità, a chilometro zero, coltivato con il rispetto della terra e dei lavoratori, dove bambini e adolescenti sperimentano nuovi sapori, oltrepassando i confini di quello che reputano immangiabile, dove ci si prende cura, attraverso il cibo, della persona, delle relazioni, della salute, dell'ambiente.

Ti consiglio quindi di avere con te un quaderno che ti accompagni in questo viaggio e di farti sorprendere dal colore delle tue osservazioni.

Troverai un maschile e un femminile che si alternano anche nella stessa frase. Non sono errori di chi scrive, o distrazioni di chi corregge le bozze, ma il tentativo di non dare niente per scontato, niente di generalizzabile.

Ultima nota per leggere le pagine che seguiranno: Questo libro è scritto a due voci indipendenti, la mia, che troverai in verde, e quella di Marina in viola. La sintesi sarà un colore che non conosciamo ancora, la risultante del nostro incontro: le nostre due voci, la tua lettura, le tue sensazioni, emozioni e riflessioni.

## Il tempo e lo spazio intorno a me

Confrontandomi con amici e amiche sulla complessità della gestione degli impegni domestici, sulla fatica che l'organizzazione familiare spesso comporta e sulla difficoltà di trovare una giusta sintesi tra mangiare bene e non perdere troppo tempo in cucina, mi sento dire «Ma tu sei fortunata, a te piace cucinare!». In effetti, la mia passione culinaria, il mio divertirmi nel pasticciare e il piacere che provo nel condividere il mio lavoro mi aiutano sicuramente ad affrontare l'impegno quotidiano con più leggerezza.

Eppure, dopo una giornata di lavoro ai fornelli, non ritorno a casa pensando a quali manicaretti preparare. Anzi, è l'ultima cosa che vorrei fare!

Immagino anche che, per tutte quelle persone che non amano cucinare, il pensiero della spesa e della preparazione possa trasformarsi in un vero e proprio incubo. Non si può proprio rinunciare a mangiare, lo si deve fare anche più volte al giorno, e per la forma e la salute bisogna anche mangiare bene. Tutte cose che richiedono tempo, energia e una certa dose di creatività.

È possibile trasformare queste sfide giornaliere in momenti sereni, organizzati sotto forma di riti rassicuranti e opportunità di cura e di attenzione nei confronti di sé stessi e degli altri?

Mi è sempre piaciuto cucinare, è vero, ma non l'ho sempre fatto nella stessa maniera. Ogni volta che un cambiamento importante arrivava nella mia vita, cambiavano le mie abitudini in cucina. E se pensavo di stravolgerle tutte insieme, in un solo momento, le aspettative erano sempre disattese. Un passo alla volta era il modo giusto per iniziare un nuovo cammino.

Il primo passo che ho provato a compiere per avvicinarmi alla cucina in maniera più serena è stato quello di lasciar andare l'ansia da prestazione e il giudizio.

Da qualche anno a questa parte siamo bombardati mediaticamente da chef più o meno stellati, più o meno capaci o appassionati, che a tutte le ore ci svelano i loro segreti ai fornelli. È molto rilassante guardarli tagliare, affettare, friggere, ma ormai sono più i piatti che vediamo preparare che quelli che poi realmente realizziamo. Spesso perché si utilizzano ingredienti introvabili, tecniche non alla portata di tutti, impiattamenti da grande artista, e soprattutto perché temiamo di non possedere tanta bravura e talento. Per non parlare di chi ci dice cosa mangiare, quali cibi eliminare dalla nostra alimentazione e a quali non rinunciare mai se vogliamo avere una vita lunga e felice.

Insomma, troppe informazioni, troppe provocazioni, troppi confronti non sempre sostenibili.

Se siamo quello che mangiamo, è anche vero che cuciniamo come possiamo. La manipolazione degli alimenti, la loro trasformazione e la combinazione tra loro danno vita a un insieme particolare, perché è frutto di un'azione che si realizza una sola volta. I creatori di questa piccola magia siamo noi, e se impariamo ad ascoltare il nostro desiderio, il nostro piacere, la nostra fantasia, saremo in grado, tutti, di creare piatti che ci rappresentano davvero, e come tali saranno unici.

Se siamo persone semplici, essenziali, disordinate, stravaganti, sperimentatrici, abitudinarie, così saranno i nostri piatti. E noi li dobbiamo accettare per quelli che sono, perché parlano di noi.

Per conoscere meglio il modo di esprimere la mia personalità in cucina, in casa come al lavoro, ho trovato molto interessante affianca-

re alla lettura dei libri di ricette i libri di cucina. Per libro di cucina intendo i testi che raccontano di cibo, nutrizione, tradizioni, storia. In questo modo ho cercato di non limitarmi a replicare una ricetta ma di capirla, di comprendere le infinite combinazioni di sapori e di chimica che si possono realizzare.

Ho cercato di familiarizzare con i prodotti che entravano tutti i giorni nella mia cucina, capire da dove provenivano. Ogni ortaggio, frutto o verdura è stato un seme, e il viaggio dal seme alla nostra tavola è lungo, a volte tortuoso.

Ho trovato nuovi luoghi dove fare la spesa, mantenendo comunque come paracadute il fruttivendolo sotto casa e il supermercato aperto fino a tarda sera. La ricerca di mercati, gruppi di acquisto, piccoli produttori non è stato solo un arricchimento per la mia dispensa e la mia salute, ma anche un atto politico forte e chiaro. Sostenere i piccoli produttori, contribuire a un'agricoltura più sostenibile, ridurre l'utilizzo di plastica nei nostri carrelli della spesa, sono azioni concrete che ci rendono attori protagonisti di una piccola e quotidiana rivoluzione.

Ma, come dicevo prima, un passo alla volta!

La conoscenza ci rende consapevoli e la consapevolezza ci rende più liberi di agire. Lasciamoci quindi alle spalle le ansie da prestazione, la convinzione di non saper cucinare, il timore di non alimentarci nel modo giusto, e abbandoniamoci al piacere, al divertimento e alla sperimentazione. Coniamo il tutto con un pizzico di organizzazione e conoscenza delle materie prime.

Disponiamo tutti gli ingredienti sul tavolo da lavoro e i presupposti per preparare un grande bel piatto ci sono tutti... Possiamo iniziare!

## 1. Minestra di patate, verza e formaggio

Per 1 persona:

- **250 g di verza**
- **150 g di patate**
- **½ porro oppure 1 scalogno**
- **1 foglia di salvia fresca**
- **50 g di parmigiano reggiano oppure caciocavallo**
- **sale**
- **olio extravergine d'oliva**

Pulisci il porro privandolo delle foglie più dure esterne e di quelle verdi. Non buttare via gli scarti, ma immergili in una pentola con circa 750 ml di acqua leggermente salata e accendi il fuoco. Dopo 20 minuti dal bollore dell'acqua, spegni e utilizza questo brodo leggero per cuocere il tuo piatto.

Mentre gli scarti del porro bollono sul fuoco, dedicati al resto del porro: taglialo a rondelle sottili e trasferiscilo in una pentola, aggiungendo un filo di olio. Se dovesse rimanere una parte di porro inutilizzata, conservala in frigo avvolgendola con un foglio di carta assorbente leggermente inumidito.

Lascia soffriggere il porro senza farlo bruciare, a fiamma bassa. Nel frattempo sbuccia le patate (o la patata, se grande abbastanza) e tagliale a cubetti larghi circa 1,5 cm. Se ti piace lasciare interi i cubetti di patata anche quando saranno cotti, ti consiglio di utilizzare le patate a buccia rossa, meno acquose e farinose.

Quando il porro sarà dorato, aggiungi le patate tagliate insieme alla foglia di salvia, falle insaporire un po' nell'olio e dopo un paio di minuti aggiungi qualche cucchiaino di brodo di porri. Se hai conservato in frigo bucce di parmigiano, tagliale a cubetti e mettile nella pentola insieme alle patate e alla foglia di salvia... Sentirai che odore irresistibile!

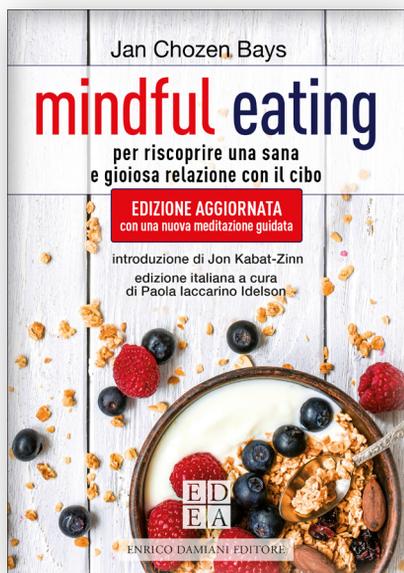
Quindi, taglia le foglie di verza a listarelle abbastanza sottili. Dopo 5 minuti che le patate staranno cuocendo insieme al brodo, aggiungi la verza. Mescola bene e aggiungi altro brodo fino a sommergere il tutto e copri la pentola con un coperchio, mettendo il fuoco a fiamma medio bassa.

Dopo un quarto d'ora assaggia la cottura delle patate e della verza. Durante questo tempo, non abbandonare la pentola sul fuoco, ma controlla ogni tanto se l'acqua è sufficiente, se la fiamma è troppo alta o troppo bassa. Segui la preparazione, aggiusta

dove senti di doverlo fare. Con l'assaggio controlla non solo la cottura ma anche il sale che dovrai aggiungere. Quando la verza e le patate sono cotte, lascia insaporire un altro minuto e poi spegni il fuoco. Se dovrai portare la minestra con te quel giorno stesso per gustarla durante la pausa pranzo, trasferiscila subito in un thermos. Se invece dovrai portarla a lavoro il giorno dopo, lascia che si intiepidisca e poi conservala in frigo. La mattina seguente, poco prima di trasferirla nel thermos, riscaldala pochi minuti sul fuoco. Aggiungi il formaggio grattugiato alla minestra un attimo prima di chiudere il thermos e, se ti piace, completa con una spolverata di pepe nero.



Enrico Damiani Editore **consiglia**



256 pagine

**Disponibile  
in libreria  
e in ebook**

con 75 minuti  
di meditazioni guidate  
in italiano  
da ascoltare o scaricare

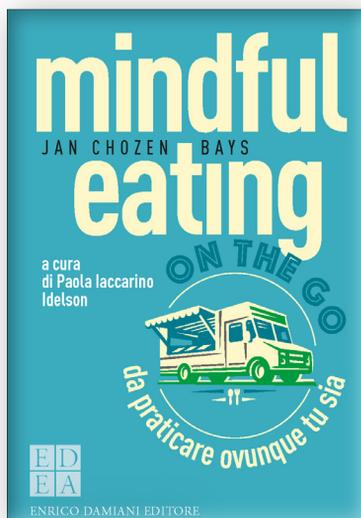


Il cibo dovrebbe essere uno dei più grandi piaceri della vita. Purtroppo molte persone hanno una relazione conflittuale con l'alimentazione, perdendone ogni soddisfazione. Presentando i risultati della ricerca scientifica più recente e integrandoli con la sua esperienza di pediatra e maestra di meditazione, la dottoressa Bays presenta il suo approccio basato sul porre la completa attenzione al processo del mangiare, senza giudizio, coinvolgendo tutti i sensi, le emozioni e i pensieri che nascono nel momento del pasto. Un saggio affascinante e rivoluzionario che toglie il senso di colpa e dona fiducia a tutti coloro che vogliono riappropriarsi di una relazione sana e gioiosa con il cibo. In questa edizione aggiornata, insieme a una nuova meditazione guidata in esclusiva per l'Italia.

Enrico Damiani Editore **consiglia**

**Disponibile  
in libreria  
e in ebook**

con 75 minuti  
di meditazioni guidate  
in italiano  
da ascoltare o scaricare



160 pagine

Il cibo dovrebbe essere uno dei più grandi piaceri della vita, ma per moltissime persone non è così. Grazie alla sua esperienza di pediatra e maestra di meditazione, Jan Chozen Bays ci spiega come la mindfulness si può applicare all'alimentazione. Il suo approccio si basa sul porre la completa attenzione al processo del mangiare, gustando, odorando, toccando, assaporando, coinvolgendo tutti i sensi, le emozioni e i pensieri che nascono nel momento del pasto.

Un saggio affascinante e rivoluzionario in un'edizione aggiornata accompagnato da 75 minuti di meditazioni guidate curate da Paola Iaccarino Idelson, biologa nutrizionista e insegnante di mindful eating.

