



Federico, il filosofo dei sapori

Medico laureato con 110, lode e dignità di stampa, nutrizionista, colto e raffinato, esigente, conoscitore della storia e della cultura del gusto. Il MasterChef d'Italia è il più atipico tra i vincitori di un talent, il talent più seguito della televisione italiana...

di GUIDO BAROSIO E ALESSIA BELLI
foto MANUELA GOMEZ, MAX STICCA
e ARCHIVIO UFFICIO STAMPA SKY

Al secolo Francesco Federico Ferrero, per tutti, ormai, semplicemente 'Federico'; perché la legge dei talent fa passare alla storia i protagonisti col solo nome di battesimo. Fisicamente minuto, sguardo attento a ogni dettaglio, quando lo conosci si rivela un vulcano. Inizia a parlare e ti avvolge: citazioni colte, paralleli continui tra storia, cibo e filosofia, annotazioni precise su materie prime ma anche su artisti, scrittori e sociologia dell'alimentazione. Ci vuole un attimo per prendergli le misure poi lo contieni, lo stringi nel dialogo (anche se non lo domi mai...) e alla fine ti conquista. Competenza assoluta e più di un pizzico di genialità: il protagonista che certo capitalizzerà la gloria (qualche volta effimera) di un talent globale come MasterChef.

Mesi di gara, poi metabolizzati a casa, col 'vincolo del silenzio', puntata dopo puntata (i concorrenti non hanno mai visto i montaggi prima che andassero in onda, ndr).

Cosa si prova a riosservarsi quando sai già come va a finire?

«Nella vita si possono raccontare delle storie soltanto quando si mette un punto. Finché non c'è un punto non c'è una storia. La contemporaneità è il contrario della storia. E le storie nella televisione avvengono nel momento in cui vanno in onda, prima non esistono. Quindi finché le puntate non sono andate in onda non sono avvenute. Io non ne ho parlato con nessuno - ho vissuto tutto da spettatore - anche la mia famiglia non sapeva nulla, hanno scoperto i risultati in diretta, episodio dopo episodio».

Sponsor e audience, una fuga di notizie avrebbe potuto creare danni enormi...

«È un problema di onestà in generale più che contrattuale. Ma è anche un concetto di sanità mentale nei confronti di se stessi, sei tu che devi proteggere la tua vita, com-



mentando solo il momento. Poi c'è l'equivoco della contemporaneità: come quando ti commuovi per la stessa scena rivedendo un film dieci volte. A me, osservando una puntata, è capitato addirittura di pensare 'adesso mi eliminano...!'».

Ti sei sempre rivisto?

«Sì, mi vedevo la trasmissione perché era sempre una novità. In quel caso sei un'entità nella mani del regista, come nelle interviste. Quando leggi un'intervista spero sempre di poter dire "è andata bene stavolta!"».

Un medico appassionato di gastronomia. Come vivi questi due mondi apparentemente distanti?

«Ho sempre pensato che la medicina fosse un'opportunità per prendersi cura degli altri e dell'altro. La medicina e la cucina sono due attività molto vicine, perché hanno nell'accudimento il loro centro. Sono due maniere di prendersi cura dell'altro e degli altri, due maniere di darsi e di donare e, aggiungo io, è proprio per questo che i piatti cucinati dalle mamme e dalle nonne ce li ricordiamo per sempre: hanno un valore intrinseco di dono, di amore che sta in tutto il cibo. Accade anche in natura: molte

«La medicina e la cucina sono molto vicine, perché hanno nell'accudimento il loro centro. Sono due maniere di prendersi cura dell'altro e degli altri, due maniere di darsi e di donare»



«Nella cucina bisogna mettere se stessi. Quando ci si pone a tavola non basta nutrire le persone, occorre creare un'emozione che nasce dall'ascolto»



«cetto fondamentale: 'non uccidere tuo figlio, io non voglio mangiare l'umanità, prendi un'altra cosa'. Da quel momento si iniziò a distribuire il cibo alle cerimonie religiose. In realtà questo passaggio non lo abbiamo assimilato, perché esiste ancora un'esibizione muscolare del cibo. Vuoi un esempio? I ragazzini che in discoteca ordinano la bottiglia di Cristal: questa è incapacità di essere, ma anche incapacità di avere, dato che i ventenni in questione non esibiscono neppure denaro loro ma quello trasferito dai genitori. Mentre la cucina è una cosa semplice, che ci permette di essere. Perché nel nulla dell'acqua e della farina sono sempre nati dei grandi piatti dove il contenuto era solo l'amore. Ai tempi della Bibbia nasce il cibo più ancestrale, un cibo non lievitato, la piadina, che troviamo anche nell'Odissea dove viene chiamata pitta. La vera origine, anche etimologica, della pizza: acqua, farina, amore e quel poco di prodotti disponibili in loco, come ricotta di capra, origano, un po' d'olio... Dall'antica Grecia alle spiagge della Romagna è rimasto cibo degli amanti. Nello scambio delle cose semplici, il cibo in primis, troviamo il vero nodo dell'umanità; forse fra 100 anni ci arriveremo!».

Il cibo è l'unico fenomeno culturale che passa per la bocca, che si connette all'alimentazione e alla sopravvivenza...

«Dalla bocca passano tre cose molto importanti: la parola, ciò che ci distingue dall'animale; il sapore, che è ancora quello che ci distingue dall'animale, perché il cibo come piacere l'animale non ce l'ha, e poi passa il bacio. Guarda caso tutte queste cose che passano dalla bocca non hanno a che fare con la stomaco, con la pancia. Sono riferite al cervello, che è collegato a tutto il mondo delle idee e delle immagini. Che, talvolta, sono immagini come la madeleine di Proust. Quando chiudi gli occhi e baci qualcuno vedi delle immagini, perché hai gli occhi chiusi e, guarda caso, con gli occhi chiusi puoi parlare di cose molto importanti e ad occhi chiusi mastichi, se vuoi davvero sentire il sapore. Perché il vero sapore non è una cosa che percepisci in bocca, ma è una cosa che senti nel cervello, che ti accende un'immagine».

Cosa ti ha fatto scegliere di partecipare a MasterChef. Perché hai deciso di confrontarti con questo grande circo mediatico?

«La scoperta della passione è sempre interessante, le passioni che ti cambiano la vita sono molto discrete, non ti abbandonano mai ma le scopri quando qualcuno te le fa vedere. Con MasterChef è andata così, io non ne sapevo nulla ed è stata una mia amica, Cristiana, ad iscrivermi. Quando abbiamo guardato qualche puntata su Sky on Demand le ho subito detto che non sarei mai stato in grado di fare quelle cose; ma lei ha risposto: "vai che vinci!". Se non c'era lei non mi sarei mai iscritto. Io odio alcune cose: lo zucchero filato, le giostre, il circo, il carnevale, la pizza cattiva, la curva sud (una volta tifavo Torino perché era l'orgoglio della città, ma oggi non seguo nulla e non sono un grande tifoso...), gli spettacoli troppo rumorosi... Però, proprio sul circo, mi viene in mente un vec-

chio bellissimo film che si intitola 'Il più grande spettacolo del mondo': in quel mondo decadente c'era un lavoro di grande passione, etica e tradizione. Secondo me tutto MasterChef è un tendone da circo retto su da tre pali, che sono questi tre giudici che ne garantiscono l'etica e l'autorevolezza. Se non ci fosse la totale autorevolezza e l'onestà di queste tre persone tutto il tendone cadrebbe in un attimo. Noi siamo alla terza edizione, ma stiamo parlando di un fenomeno mondiale diffuso ovunque. E ovunque basta che un solo concorrente faccia una grossa contestazione perché crolli tutto il meccanismo. Bene, questo non è mai avvenuto, anzi, quando un concorrente viene eliminato non se la prende coi giudici ma con se stesso, talvolta piangendo. E tutto accade per un principio di autorevolezza e professionalità, dove i nostri tre giudici sono i veri garanti».

Che rapporto hai avuto con Bastianich, Cracco e Barbieri?

«Volevo convincere tutti e tre non di me stesso ma della mia idea di cucina. Ho avuto un buon rapporto con loro, ascoltandoli per quello che avevano da dare e tirando dritto per la mia strada quando era necessario. Bruno Barbieri è un grandissimo palato, mi ha insegnato l'arte della degustazione: prima guardi, poi annusi, poi cerchi di capire – già dalla vista – quali sono un i punti di forza o debolezza, dopo assaggi nell'insieme, poi assaggi le singole cose, dopo ancora ti distacchi e guardi come è il piatto dopo che l'hai disfatto, provando a sentire quello che ti è rimasto al palato. Con lui condivido il rispetto della tradizione, l'amore per il brodo e l'amore per la cucina orientale. Joe Bastianich è un uomo di grande visione imprenditoriale e di visione in generale. È un personaggio che ha molto viaggiato, con più di 20 ristoranti nel mondo, è un uomo che intuisce che idea c'è in un piatto e in una cucina, e come questa può essere interessante tra 10 anni. E' stato il giudice che mi ha spinto ad andare avanti con una certa idea estrema quando gli altri mi volevano frenare. Gli devo molto di questa vittoria. Carlo Cracco ritengo che, come alcune persone nel campo dell'arte, abbia avuto un dono di natura, un talento. Per me lui è il Mozart della cucina, uno chef con una sensibilità sull'ingrediente e l'accostamento forse unica. Non è un uomo di cucina molecolare, lui fa della cucina, della semplicità, dell'emozione, del sapore, i suoi punti di forza».

Cosa ti resta di questa esperienza? Della gara e della competizione?

«La differenza tra l'aver talento e il saperlo affermare. Quanti artisti straordinari ci sono in giro ma poi qual è il vero pittore, il vero artista? Quello che riesce poi a dare una teoria al proprio pensiero in maniera che si capisca cosa vuole dire, e che ha la forza di rendere pubblica questa sua passione perché sia percepita dal pubblico. Quindi perché MasterChef? Perché se tu hai dentro la spinta di una grande passione devi avere il coraggio di metterla in pubblico, e confrontarla vedendo se regge. Questo è quello che facevano in Grecia nella classicità: ci si metteva di fronte ad un pubblico e ognuno portava una tesi, se la tesi non veniva smentita era ritenuta valida».

Chi sono i tuoi maestri?

«Il mio grande ispiratore è sicuramente Gualtiero Marchesi. L'ho conosciuto esattamente una settimana fa, non l'avevo mai incontrato e non avevo neanche letto i suoi libri, tranne uno che invece ho letto 200/300 volte. E in realtà continuo a leggerlo perché ancora non riesco a fare quei piatti. Quando li avrò capiti allora proverò a farli. Il titolo? 'La cucina regionale italiana reinterpretata da Gualtiero Marchesi', un volume imprescindibile a livello mondiale. Agli inizi degli anni '80 lui smette di fare la cucina francese in Italia, che era l'alta cucina in Italia. Sono gli anni di panna/prosciutto/piselli, delle pennette alla vodka al grande ristorante e in discoteca, sono gli anni del boom, sta arrivando la cocaina, lo yuppismo. Sono gli anni in cui i nipoti, ma anche i figli, di chi è arrivato a Torino con la valigia di cartone, sono diventati dirigenti, hanno ricoperto posizioni pubbliche, sono andati in parlamento. Nella grande rivoluzione della meritocrazia nessuno si vergogna più delle proprie origini. In quegli anni Marchesi smette di fare la cucina francese e passa alla cucina regionale italiana sgrassandola e perfezionandola, cercandone la proporzione aurea. Una novità assoluta, perché non c'è nulla di più imperfetto e terrificante della cucina tradizionale a casa. E questo non c'entra nulla con l'amore e neanche con la bontà. Perché buono e perfetto sono due concetti diversi».

Fammi un esempio...

«In Piemonte abbiamo la carne cruda più buona del mondo. Ma sai come si preparava in famiglia? Si riempiva di sale cattivo, pepe da supermercato e limone mediocre. La si lasciava in frigo per almeno sette ore e si portava a tavola in sinistre polpettine, poste su un'altra fetta di limone e decorate con un bell'ombrellino. Il tutto completato dal servizio: cabaret di alluminio che dava uno spiacevole sapore metallico. Un vero assassinio gastronomico, anche se c'è un contenuto piacevole: il sorriso della nonna, l'amore con cui è stato preparato il piatto, la memoria storica. La carne cruda non si fa così, si fa senza limone, senz'olio, con un po' di sale e di pepe buono, a temperatura ambiente, con un aglio appena appena tagliato, poi messo in infusione e dopo tolto... lo le mangio tutte e due perché nella prima c'è il contenuto della memoria, dell'imperfezione, di mille sapori che diventano due; in quest'altra trovo, invece, la grande emozione. Ci sono

«Mangiamo troppo, male, e ci muoviamo poco. L'unico consiglio che do è quello di assumere il 60% di verdure. Per il resto, mangiamo quello che vogliamo»





«Rifiuto completamente la parola dieta. Dieta ha senso solo se vuol dire abitudine alimentare»



due cucine: quella domestica, dove, magari senza errori grossolani, deve prevalere l'affettività, e poi c'è quella del ristorante. In un locale, come a teatro, paghiamo e dobbiamo essere esigenti»

Come ti poni nei confronti della cucina vegetariana e di quella vegana?

«Nel mio libro – Missione Leggerezza – circa metà delle ricette hanno una variante vegana, cioè sono veganizzabili. Questo perché la cucina deve accogliere, non deve chiudere, la cucina deve unire al tavolo. Io non sono vegetariano e un difetto che riconosco a questi gruppi è che, alle volte, si chiudono e non accolgono. Invece è importante aprirsi, ci si può sedere alla stessa mensa e, se qualcuno una cosa non la vuole mangiare, si può fare la medesima portata senza l'ingrediente sgradito, come per un ragù con o senza carne. Allo stesso tempo ritengo che, in generale, la verdura rappresenti salute e sostenibilità. Noi tutti mangiamo troppo, male e ci muoviamo poco. Quindi l'unico consiglio che do è quello di assumere il 60% di verdure. Per il resto, mangiamo quello che vogliamo. La carne e il pesce hanno un grosso impatto dal punto di vista della sostenibilità, quindi devono essere cibi speciali, ma in realtà lo sono sempre stati. Poi ci sono i cibi specialissimi, che se veramente volessimo mangiare tutti i giorni creerebbero uno squilibrio totale nella produzione e nell'accesso al cibo. Un esempio? Il Foie gras, che deve essere una vera eccezione. Inoltre dobbiamo muoverci, dobbiamo cercare di camminare mezz'ora tutti i giorni, è il minimo sindacale. Poi approfittiamo del ciclo stagionale. In questo momento nei campi ci sono 40/50 erbe spontanee che sono straordinarie, buonissime e noi dobbiamo solo andare in un campo, possibilmente non inquinato, e raccogliere la cicoria selvatica, i barbabuc, il tarassaco, il dente di leone, l'aglio orsino, i germogli di ciliegia...»

Sei contrario alle diete pesate, misurate?

«Le trovo una pazzia, io rifiuto completamente la parola dieta. Dieta ha senso solo se vuol dire abitudine alimentare, io preferisco parlare di moda alimentare intesa come il valore più rappresentato in una serie. Noi dobbiamo avere una moda dove, appunto, mangiamo il 60% di verdure, non eccediamo, beviamo alcool molto raramente all'interno di questa moda. E poi ci sono le eccezioni, dove ci beviamo una buona bottiglia, mangiamo il reblochon, il foie gras, la torta Saint Honoré, due piatti di pasta, l'intera teglia di lasagne della nonna. La vita che facciamo, il riscaldamento che abbiamo nei nostri ambienti, non ci portano un dispendio energetico e più mangiamo più il cervello si intorpidisce. Un'altra menzogna sono le calorie. Ragionare con le calorie vuol dire scambiare il corpo umano per un motore a scoppio: metto la benzina, c'è un lavoro energetico ed escono determinati prodotti, ma non è così. Il mio concetto di dieta, di nutrizione, è che innanzitutto bisogna mangiare delle cose buone. Io ho sempre cercato di circondarmi della bellezza, nell'arte, nelle persone, nel cibo, nei vini, nei paesaggi, nelle cose che ho fatto, nelle cose che ho visto, nei libri che

ho letto. Secondo me la bellezza è una buona guida e lo era già per i greci. Bisogna solo stare attenti a non confondere il buono con il grasso o con l'eccesso, sono due cose molto molto diverse».

Frutta e prodotti. Cosa ne pensi del mercato di Porta Palazzo?

«Nel 50% dei banchi a Porta Palazzo ci sono cose dei mercati generali, ma per fortuna l'altro 50% ha prodotti meravigliosi dei contadini. Come li distingui? Li assaggi, noi abbiamo un poison detective straordinario, è il nostro palato, ma bisogna averlo settato, calibrato, fin da piccoli. Di Porta Palazzo trovo molto interessante il confronto tra i sapori del mondo. I marocchini hanno una grandissima cultura gastronomica e non solo, gli africani, che sono stati sempre un popolo libero, hanno un palato eccellente. Come sono nati i ristoranti italiani in giro per il mondo? Perché la cucina italiana è la migliore? Sì, no, forse, ma gli italiani erano in giro per il mondo, volevano mangiare le cose loro e hanno cominciato a portarsi i propri prodotti. Questa città ha una fortuna pazzesca, dobbiamo aprirci all'integrazione iniziando dal palato invece di parlare. I nostri figli andranno a scuola con delle famiglie non di origine italiane, che hanno tanto da darci e tanto da prendere».

Come vedi il tuo futuro?

«Spero che qualche chef raccolga le idee che ho portato, magari uno spunto che può trovare interessante, e lo realizzi meglio di quanto lo potrei realizzare io. Mi piacerebbe scrivere il manifesto di una nuova idea di cucina ideale, mettendo nero su bianco esperienze che di fatto già ci sono ma non sono state codificate. Quelli che hanno tifato per me hanno riconosciuto una dote importante: la competenza. Penso che in questo paese occorra fare la differenza, senza scambiare la piacioneria con la capacità di pensiero, la meritocrazia con le amicizie e le raccomandazioni. Troppo spesso non sappiamo distinguere le cose, è tutto uguale, è tutto un buonismo, un 'volemose bene'. E in questo 'volemose bene' se la cavano solo quelli che hanno già la ricchezza e le posizioni. A me piace parlare di cibo e raccontare ad altri le idee che ho, condividere le esperienze, imparare ancora cose nuove, mettere in circolazione delle idee. Io penso che i progetti uno debba farli su di sé, non mi lascerò portare per mano da nessuna parte, con i miei pregi e i miei difetti continuerò ad ascoltare le vecchie signore al mercato, continuerò a prendere il tè con i miei amici marocchini, andando a mangiare ogni tanto nei grandi ristoranti quando posso permettermele, invitando i miei amici a tavola. Spero di fare queste chiacchierate con una platea più ampia e avere uno scambio. Il libro che ho scritto (realizzato grazie al determinante contributo dello staff de La Credenza, ndr) è una dichiarazione d'amore verso il cibo con cui spero di contagiare altre persone. Non è un libro solo di ricette tutte realizzabili, ma soprattutto di conversazioni sul cibo, un libro per far innamorare, cogliere degli spunti. Nella cucina bisogna mettere se stessi. Quando ci si pone a tavola non basta nutrire le persone, occorre creare un'emozione che nasce dall'ascolto». ▷▷

TRUSSARDI



Via Lagrange 1, Torino
SHOP AT TRUSSARDI.COM