



NON AMO CUCINARE

(di Vania Crippa e Aurore Aimelet
illustrazione di Anna Godeassi)

CON LE FESTE NATALIZIE (E RELATIVI BANCHETTI) DIETRO L'ANGOLO E UNO STUOLO DI PROGRAMMI TV E RIVISTE A TEMA, LA MANCATA PASSIONE PER I FORNELLI DIVENTA QUASI UN OLTRAGGIO. COSA NASCONDE? È POSSIBILE INVERTIRE LA ROTTA? LA PAROLA AGLI ESPERTI

Cera una volta *Il pranzo è servito*. Oggi i programmi di cucina spopolano: da *I menù di Benedetta* a *Master Chef* non c'è canale, che non abbia il suo chef di fiducia. Se ne conta non più di 20. "Un tormento", dice Ada, grafica quarantenne allergica ai fornelli, due figli. "Tutte le mamme ne parlano fuori dall'asilo, non vedono l'ora di provare le ricette suggerite dalla tv. A me, invece, cucinare annoia". Spadellare è una fatica anche per Licia, 38 anni, designer a Como. "Solo al pensiero delle tavolate natalizie mi sento male", confessa. "Certo, la rosticceria aiuta, ma ci devo pure mettere del mio. Coi parenti criticoni che mi ritrovo...". Scegliere gli ingredienti, miscelare, dosare, affettare, cuocere: soltanto questione di hobby? "In parte", risponde il sociologo Jean-Claude

Kaufmann, autore di *Baruffe d'amore* (Il Mulino), "perché la cucina ordinaria non ha nulla a che vedere con la 'cucina passione', oggi di moda. La preparazione dei pasti resta, per molti, un'attività fastidiosa, interminabile e raramente gratificante. Solleva dubbi amletici: cosa privilegiare? La salute, il piacere, il budget, il gusto degli uni o degli altri?". Per i non appassionati, è "un compito ansiogeno, faticoso e colpevolizzante", precisa l'esperto.

EREDITÀ NON TRASMESSA

La cucina è portatrice di valori culturali, familiari, religiosi, ma anche luogo di condivisione e convivialità. Elementi che, come spiega lo psichiatra Gérard Apfeldorfer, autore di *Mangio, dunque sono* (Marsilio), si trasmettono (o no) in seno alla famiglia. "Se la nostra educazione non ci ha insegnato ad amare tutte le declinazioni del piacere che passano attraverso i fornelli, sarà difficile svilupparle da soli", spiega. Allo stesso modo, secondo l'esperto, "l'incoraggiamento a fare da soli e l'apprendimento dell'autonomia sono anch'essi determinanti per sviluppare la passione culinaria".

TIMORE DI FARE BRUTTA FIGURA

Per Francesca Zampone, personal e business coach, cofondatrice dell'Accademia della Felicità (www.accademiafelicità.it), la causa di questo disamore è "la carica emozionale che la cucina porta con sé: il timore di non riuscire, di non essere in grado di soddisfare le attese dei commensali, segnali questi di scarsa autostima. Ma anche la paura di non essere all'altezza della propria madre, lo chef per eccellenza". E allora, spesso, più che non amare cucinare, non si osa farlo, perché significherebbe mettere in gioco (e a rischio) la propria identità.

QUESTIONE FEMMINILE

Chi preferisce cenare a base di cornflakes e latte invece di spadellare, "ha spesso una relazione problematica con la madre, da cui una cattiva relazione con il cibo", sottolinea Zampone. Le madri mettono molto di sé negli alimenti che preparano. Il nutrimento simbolizza l'amore, che il bambino può accettare o rifiutare. Una volta adulto, può continuare a investire emozioni nei pasti. O, in modo difensivo, opporre resistenza a un comportamento vissuto nell'infanzia come opprimente o come ricatto affettivo. Infine, conclude l'esperta, "il rifiuto di passare del tempo tra pentole e padelle è un velo che si pone sopra la propria femminilità, a livello (in)conscio. Perché, inutile negarlo, le donne, cucinano sempre per accudimento, gli uomini per esibizione". ■

Noemi, 44 anni
insegnante

“Ho imparato a prendermi cura degli altri

“Qualche anno fa, mi nutrivvo solo di piatti pronti, ero la migliore cliente del take away cinese sotto casa. Non cucinavo mai. Un percorso psicanalitico mi ha fatto capire che, nella vita in generale, mi aspettavo sempre tutto dagli altri. Incapace di assumermi le mie responsabilità, mi comportavo come una bambina della quale ci si doveva occupare. Come aveva fatto mio padre per anni e come ancora continuava a fare. Col tempo, ho imparato a occuparmi sia di me che degli altri. Come? Con un invito a cena, per esempio”.

PER CRESCERE

Evitare di sentirsi in colpa

■ "Non c'è alcun obbligo morale di seguire la moda, appassionandosi alla cucina", rassicura il sociologo Jean-Claude Kaufmann. Se trovate la soddisfazione di cui avete bisogno praticando sport, suonando o uscendo con gli amici, non c'è bisogno che vi mettiate ai fornelli. "Provate, soprattutto, a limitare il vostro senso di colpa: potete mostrare le vostre attenzioni e il vostro affetto in altro modo".

Procedere per gradi

■ "Le ricette complicate fanno paura. Meglio iniziare con cose semplici e imparare a conoscere i prodotti di base", suggerisce lo psichiatra Gérard Apfeldorfer. "Studiate a fondo un singolo ingrediente, sperimentatene le diverse cotture, selezionate gli alimenti con i quali si sposa, le spezie che lo sublimano". Con un uovo si può fare una frittata. O anche la maionese.

(Ri)scoprire la creatività

■ "In cucina, la nozione di piacere è fondamentale", sottolinea la coach Francesca Zampone. "Per riconquistarla, provate a dimenticare regole e ricette e ad affidarvi alla vostra creatività". Un esempio? "Andate al supermercato, o meglio ancora al mercato, e comprate quello che vi attira, senza pensarci troppo. A casa, poi, continuate a seguire i vostri desideri e il vostro intuito, per creare piatti che vi piacciono. Assaggiateli, ricominciate a provare... Insomma, lasciatevi sorprendere".

da leggere

LO ZEN E L'ARTE DI CUCINARE
Come riscoprire il piacere di una cucina consapevole
■ DI ANNA FATA
Il Punto d'Incontro –
pagg. 205, 12,90 euro

riparliamone su Facebook

Posta il tuo commento
E A TE PIACE STARE AI FORNELLI?
COME ESPRIMI LA CREATIVITÀ IN CUCINA?