il caso

Lunedì 19 febbraio una Giornata mondiale

apposita: parla l'esperto Christopher Baker

Elogio
della lentezza
DI PAOLA SPRINGHETTI

O

zio, lentezza e nostalgia
sono i tre ingredienti
della ricetta di una
felicità quotidiana, intima e
condivisa nello stesso tempo,
che non è la felicità chiassosa
che molti sembrano rincorrere
e che i media ci descrivono con
dovizia di proposte, ma che è
più vera e raggiungibile
quest'ultima.
Questo, almeno, è quanto
Christopher Baker, sostiene nel
suo libro che si intitola,
appunto, Ozio, lentezza e
nostalgia (ed. Emi, euro 8,00).
Alla base c'è un'idea a cui molti
stanno arrivando da percorsi
diversi ma convergenti nella
riscoperta della lentezza e del
tempo libero: non è un caso
che lunedì 19 si celebri la
giornata mondiale della
lentezza, il cui scopo non è
tanto quello di cercare di
fermare il mondo per scendere,
quanto quello di riappropriarsi
nella quotidianità di uno dei
beni più preziosi: il proprio
tempo.
Per Baker, che ha lavorato a
lungo nelle Ong e ora nel
comitato italiano dell'Unicef,

«Nella cultura africana

esseri lenti è essere

saggi. Come quando
stai seduto sotto

un albero con tutto

il villaggio intorno,
a parlare e raccontare»

questa concezione viene da
lontano: «Nasce da un percorso
di critica all'attuale modello di
sviluppo, basato solo sulla
dimensione economica della
vita. Abbiamo identificato il
progresso con la velocità e
abbiamo perso il controllo su
di essa, non ne siamo neanche
più coscienti: basta vedere i
ragazzi di oggi, che crescono
con genitori stressati e
pensano che sia normale vivere
con affanno».

Quali sono le cause di questo
affanno?
«La principale è il lavoro. La

maggior parte di noi lavora
negli uffici o comunque è parte
di una grande macchina, in cui
non sa qual è il proprio vero
contributo, che senso abbia
svolgere il proprio compito:
inserire un pezzo in una
macchina, fare tante fotocopie,
battere i tasti di una cassa... il
nostro lavoro, in genere, ha
pochissima dignità. Non c'è
più il lavoro come mestiere,
come produzione di cose fatte
bene, su cui esercitare
padronanza e paternità».
E perché non smettiamo?
«Aobiamo paura di guardarci
allo specchio e chiederci: la
vita cos'è? Abbiamo paura di
fermarci a pensare».
Tutto questo ce lo siamo
scelto?
«Veniamo da una storia

LE INIZIATIVE

A Ferrara vince...
l'ultimo che arriva
Si svolgerà il 19 febbraio la
Giornata mondiale della
lentezza e in per l'occasione
varie iniziative si svolgeranno
in diverse città italiane.A
CascianoTerme (Pi), per
esempio, è stata organizzata
una camminata in compagnia
degli asinelli; a Ferrara una
gara ciclistica in cui vincerà
rultimo che arriva;a
Corbetta (Mi) una «lettura
lenta»; a Firenze, si gusterà
lentamente il té a Piazza
Strozzi; a Roma si
raduneranno i «cacciatori di
nuvole» che, naso all'aria,
fotografano il cielo; a Milano
si è invitati a una «cena
lenta»; a Napoli si farà una
esperienza di armonia
attraverso la narrazione....
Dappertutto si spargono gli
inviti ad andare a piedi o con
l'autobus invece erte in
macchina, e a fermarsi a
sorridere a quelli che si
incontrano.
Coordina l'associazione
«L'arte di vivere con
lentezza», che ha un sito
(www.vivereconlentezza.it)
in cui si può trovare l'elenco
delle iniziative e le relative
informazioni. (P.Spr.)

«Un modello

di sviluppo fondato
sulla velocità ci porta
ad essere sempre più
stressati». «Il rimedio

è anche l'ozio, per
lo spirito, e la nostalgia,
per ricordare»

occidentale segnata da
millenni di pensiero razionale,
di filosofia basata sul
cartesiano "io penso, dunque
sono ". Solo la dimensione
razionale conta, e tutto quello
che non rientra in una
categoria precisa lo scremiamo.
Ma questo è un approccio
riduzionista e riduttivo, perché
ci porta a dare riconoscimento
solo al benessere materiale. Ma
le cose veramente belle della
vita sono gratuite: innamorarsi,
emozionarsi, stare nella
natura...».

Cosa vuoi dire vivere con
lentezza?

«Se guardiamo ad altre culture,
a quella africana per
cominciare, scopriamo che ci
sono momenti in cui la
lentezza è saggezza. Come
quando stai seduto sotto
1 albero con tutto il villaggio
intorno, a parlare e raccontare.
Noi non siamo più capaci di
ascoltare i nostri interlocutori
fino a che hanno finito di
parlare: una sorta di affanno
intellettuale ci impedisce di
dargli il tempo di farfugliare o
di correggere una parola
sbagliata. L'Africa non corre,
perché ci sono poche
macchine, ma cammina, e nel
camminare si fanno soste.
Dobbiamo fare prove di
lentezza quotidiana, ascoltare
il nostro vicino di casa, la
vecchietta òhe da da mangiare
ai gatti...».

C'è il rischio di perdere il
treno.

«La vita non è una gara. Vado
spesso negli Stati Uniti e ogni
volta constato quanto
esasperata è la competitivita.
Ma alla fine il vincitore è uno
solo, e tutti gli altri sono
sconfitti. Meglio elaborare una

VENERDÌ
16 FEBBRAIO 2007

filosofia dei perdenti, anche
perché la vittoria è solitudine».
Nel libro lei collega la lentezza
alla nostalgia. Nostalgia di che
cosa?
«Dei ricordi che abbiamo e che
sono per noi fonte di energia,
anche quelli più duri. Sono il
vero legame con la nostra
esistenza, la compagnia che ci
fa sconfiggere la solitudine. E
poi, la storia va raccontata: è
grazie a questo che il nostro
cammino diventa una

E

assaggiata condivisa».
ei ripropone l'ozio come
valore. Che cosa intende per
ozio?

«Quello che intendo io è
proprio il non fare un tubo, la
pigrizia vera. È in questa
condizione che il pensiero vaga
libero e ci permette di
contemplare la vita. Il creato
chiede di essere contemplato, e
noi dobbiamo trovare il tempo
di vedere, ascoltare,

annusare... C'è anche un dato
biologico di cui tenere conto:
l'uomo non è fatto per andare a
tutta velocità 24 ore su 24».
Tutto questo sa un po' di fuga
dalle responsabilità, dagli
impegni, dai rapporti.
«È assolutamente il contrario.
La società, imponendoci la
velocità, ci costringe alla
solitudine assoluta. Se
mangiamo velocemente, non lo
facciamo insieme agli altri e
perdiamo la dimensione della
convivialità. Ricordo certe
piazzette dei paesi della Grecia,
in cui le persone stanno ore
sedute su sedili di paglia e
parlano, osservano: questi
sono luoghi di condivisione,
mentre non lo sono i centri
commerciali. Dobbiamo dare
le dimissioni da una visione
della vita che non da la felicità:
la vera ricchezza è un
millimetro più in là e non ci
fermiamo a guardarla».

salama da sugo
Un insaccato che ha

origini antichissime
e si connota come

piatto della festa: da
gustare a Carnevale

Ottimo sapore
e abbondanti calorie

Servita caldissima,
con la purea di patate

DI PAOLO MASSOBRIO

S

i chiama salama da su-
go e per difendere la sua
autenticità alcuni sa-
rebbero disposti a qualsiasi
tenzone. Gian Paolo Barbieri,
il sindaco di Portomaggiore,
alla vigilia del Carnevale, m'ha
regalato una «salamina», co-
si come viene chiamata nel

Ferrarese questa specialità
piena di gusto, che all'agritu-
rismo Alla Strozza di Gualdo
diVoghiera, il paese dell'aglio
per antonomasia, abbiamo
gustato con la purea di pata-
te. Un abbinamento superbo,
che non finiresti mai di ripro-
durre. Si abbina con la Forta-
na prodotta nei vigneti in ri-
va al mare, detti appunto i vi-
gneti della sabbia che hanno
la doc Bosco Eliceo. Siamo sui
lidi ferraresi, dove regnarono
gli Estensi ai quali viene attri-
buito questo piatto, imman-
cabile nei pranzi ducali, per
diffondersi poi tra i contadi-
ni. Oggi è il piatto delle gran-
di occasioni.
Lorenzo il Magnifico nel XV
secolo scrisse una lettera a Èr-

cole II d'Este sulla salama da
sugo, mentre due secoli do-
po, in un poemetto del 1722
dal titolo Salameide, le più
belle ottave sono dedicate a
lei.
Ma i suoi meriti per la diffu-
sione della specialità li ebbe
anche Lucrezia Borgia che nei
banchetti non faceva mai
mancare la Salama da Sugo.
Da ogni suino si può ottene-
re una sola
salama, poi-
ché l'involu-
cro del ma-
cinato di
carne è la ve-
scica del
maiale che
stagiona per
otto mesi.
La salama viene poi messa a
bagno in acqua tiepida per u-
na notte e la cottura rappre-
senta un vero e proprio rito.
Quindi si avvolge in un cano-
vaccio, si appende a un ba-

Se per caso avanzasse

usatela per condire

pastasciutte, risotti,

ravioli, gnocchi, polenta

stoncino di legno che, posto
diagonalmente sul bordo di
una pentola piena di acqua
calda, fa sì che né il fondo né
le pareti vengano mai sfiora-
te da questo prezioso insac-
cato che per ben sei ore dovrà
bollire completamente im-
merso nell'acqua calda. Va
bene anche la cottura a ba-
gnomaria, ma con due ore in
più, stando attenti che la ve-
scica non si
rompa. Una
volta cotta,
con una in-
cisione all'a-
pice, si rac-
coglie il
morbido
impasto con
cucchiaio. Va servita caldissi-
ma, e se per caso avanzasse u-
satela per condire pastasciut-
te, risotti, ravioli, gnocchi, po-
lenta. O semplicemente fini-
tela con una fragrante cop-
pietta di pane ferrarese.

DI GIORGIO CALABRESE

I on molto tempo fa
ho avuto modo di
I assaggiare la sala-
ma da sugo, direttamente in
patria, cioè a Portomaggio-
re, dal mio amico Cav. Pao-
lo Bruni.
Niente da dire: ottimo sa-
pore ma anche abbondanti
calorie. Questo alimento ha
un grande merito: quello di
non aver snaturato i com-
ponenti tradizionali che co-
stituiscono questo piatto
cinquecentesco: quindi, la
presenza del fegato, della
gola, del capocollo, della lin-
gua, della pancetta e della
spalla; facoltativi sono il
muscolo di coscia e il guan-
ciale. Questa miscela di car-
ni viene aromatizzata con
pepe fiero, spezzato o ma-
cinato, talvolta si aggiungo-
no: cannella, noce moscata
e chiodi di garofano; sale
marino grosso, vino rosso e,
in aggiunta, a volte brandy
o grappa, il tutto è insacca-
to in vescica naturale. La sa-
lama da sugo nasce nel XV
secolo ad opera di tal Do-
menico, un fedifrago accu-
sato di far «salami alla fer-

rarese» con sale di contrab-
bando, quindi da allora è
apprezzata dagli amanti
delle tradizioni. Proprio per
la sua particolarità si con-
nota un piatto per gourmet.
Un etto di questa salama da
sugo fornisce non meno di
700 kcal, che possono au-
mentare vertiginosamente
se si aggiungono grassi a
ruota libera per appagare il
palato!
In cento grammi di questo
piatti troviamo almeno 20
grammi di proteine nobili e
non meno del 10 percento
di grassi, specie saturi, an-
che un po' insaturi.
Questo è proprio un piatto
della festa! Un piatto da
consumare da solo senza
farlo precedere e seguire da
altri alimenti che non siano
verdura e frutta, meglio se
non cotte, in modo da in-
trodurre una buona dose di

Un piatto da consumare

con verdure crude, che

con la fibra antagonizzano

gli eccessivi grassi presenti

fibra vegetale, che antago-
nizzi l'assorbimento degli
eccessivi grassi presenti, che
sono però alla base del
grande gusto che questa sa-
lama da sugo ha, tanto da
diventare uno dei piatti mu-
st della cucina tipica italia-
na, nel mondo. Un piatto i-
deale per il martedì grasso
di Carnevale!

LA MOSTRA

INCISIONI DI GOYA A ROMA

• Diciotto incisioni appartenenti
alla Calcografia Nacional,
conosciute come «Disparates»
(letteralmente «stravaganze»,
realizzate da Goya probabilmente
tra il 1819 e il 1823, dal 7 marzo al
20 aprile, saranno esposte a Roma
presso la Reale Accademia di
Spagna (San Pietro in Montorio, 3)
nella mostra «De Goya a Calerò».
Si tratta di una serie incompiuta,
sulla quale è ancora in atto un
grande dibatitto circa il loro
significato, rimasto sconosciuto.
In totale, si conoscono 22 matrici
delle quali 18 appartengono alla
•"Reale Accademia di Bellas Artes de
San Fernando e 4 ad una
collezione privata francese. Sono
opere realizzate senza
improvvisazione e né correzioni,
che presentano tre grandi enigmi:
la loro interpretazione, l'ordine
seriale e il titolo della maggior
parte di esse.

COSTUME

E SOCIETÀ

La Lupa Capitolina
è opera medievale?

La Lupa Capitolina, la scultura
bronzea conservata in
Campidoglio e universalmente
conosciuta come emblema della
città di Roma, è un'opera di età
medievale e non, come si è
sempre creduto, risalente
all'epoca etnisca. La rilevante
scoperta è di Anna Maria Carruba
che ha effettuato tra il 1997 e il
2000 il restauro della scultura ed
ha pubblicato il volume «La Lupa
Capitolina. Un bronzo
medievale» (De Luca) presentato
ieri a Palazzo Massimo a Roma.
«Grazie al restauro durato tre
anni, che mi ha permesso di
avere un lungo contatto con
l'opera, mi sono accorta di alcune
differenze tra questo bronzo e
quelli antichi di epoca etnisca,
greca e romana», dichiara
Carruba. Importante l'analisi
della tecnica di fabbricazione, in
un unico getto: «Le statue fuse in
un unico getto non appartengono
all'età antica: in quel tempo,
infatti, si preferiva il sistema del
frazionamento del modello di
cera in più parti.»

Cézanne, ritrovata
tela giovanile
Una copia della grande «Cena in
casa di Simone» di Paolo Veronese,
realizzata da Cézanne, di cui si erano
perse le tracce da 60 anni, è stata
ritrovata in una collezione privata
italiana. Il dipinto, un olio su tela di
piccole dimensioni, che risale agli
anni giovanili del maestro di Aix,
sarà tra le opere esposte nel
capoluogo toscano per la mostra
«Cézanne a Firenze», che si aprirà il
2 marzo prossimo a Palazzo Strozzi.
A dare notizia del ritrovamento del

Cézanne sono gli stessi organizzatori
dell'esposizione. A scoprire il dipinto
nella collezione privata italiana e
stata la storica dell'arte Francesca
Bardazzi, studiosa del cézannismo
in Italia e curatrice della mostra
fiorentina insieme a Carlo Sisi, già
direttore della Galleria d'arte
moderna di Palazzo Pitti. L'opera era
stata esposta da Bernard Berenson
nel 1945.

A Rimini la «Pala del

mistero della Croce»

La grande tavola dipinta da
Giovanni Baronzio, maestro
riminese del '300, raffigurante «Sei
storie della Passione di Cristo» è
stata recuperata al patrimonio della
Città di Rimini. Si tratta di una delle
più importanti acquisizioni degli
ultimi decenni. L'opera, di cui esiste
una tavola gemella raffigurante
«Storie di Cristo post mortem»
(custodita presso la Galleria
Nazionale di Arte antica a Palazzo
Barberini di Roma), proviene
probabilmente da un polittico
smembrato raffigurante l'intero
ciclo pasquale. L opera rimarrà
esposta a Castel Sismondo dal 16
febbraio al 17 marzo, unitamente
alla tavola gemella, prestata in via
eccezionale dalla Galleria di Palazzo
Barberini.