

CUISINE

Quand manger devient une philosophie de vie

Interview de Pietro Leemann, l'étoile verte de la cuisine italienne

Quando mangiare diventa filosofia

Intervista a Pietro Leemann, la stella green della cucina italiana



**Roberta
Rossi Brunori**

Pharmacienne et écrivaine
Farmacista e scrittrice

Il y a plus de 30 ans, Joia, le restaurant milanais qui a ouvert la voie à un changement devenu irréversible, est né d'une idée de liberté. L'esprit visionnaire qui se cache derrière ce projet est celui du chef et philosophe Pietro Leemann, connu non seulement pour avoir créé une nouvelle façon de percevoir la nourriture, mais aussi pour les nombreux livres à succès, pour les infinies collaborations qu'il mène avec une détermination à toute épreuve et pour les nombreuses apparitions à la télévision nationale et internationale dictées par son engagement à faire percevoir la nourriture de façon respectueuse, avec une attention toute particulière pour la santé et la durabilité. Quelle est donc la particularité de Joia? Celle de servir une alimentation principalement végétale sans faire regretter au convive les aliments qui ne figurent pas sur la carte du restaurant, notamment la viande et le poisson. La maîtrise du Chef est telle qu'il a obtenu une étoile Michelin il y a 25 ans, la première en Europe pour un restaurant végétarien. En 2020, il a également reçu une étoile verte du guide Michelin pour une cuisine durable qui prône un type de gastronomie vertueuse. L'histoire de Joia va en réalité plus loin que celle d'un simple restaurant, mais met plutôt en évidence une façon évolutive d'aborder la vie.

Existe-t-il un lien entre la cuisine et la politique?

«Cuisiner est un acte politique. À un moment de l'histoire où les citoyens ne perçoivent pas l'ampleur de

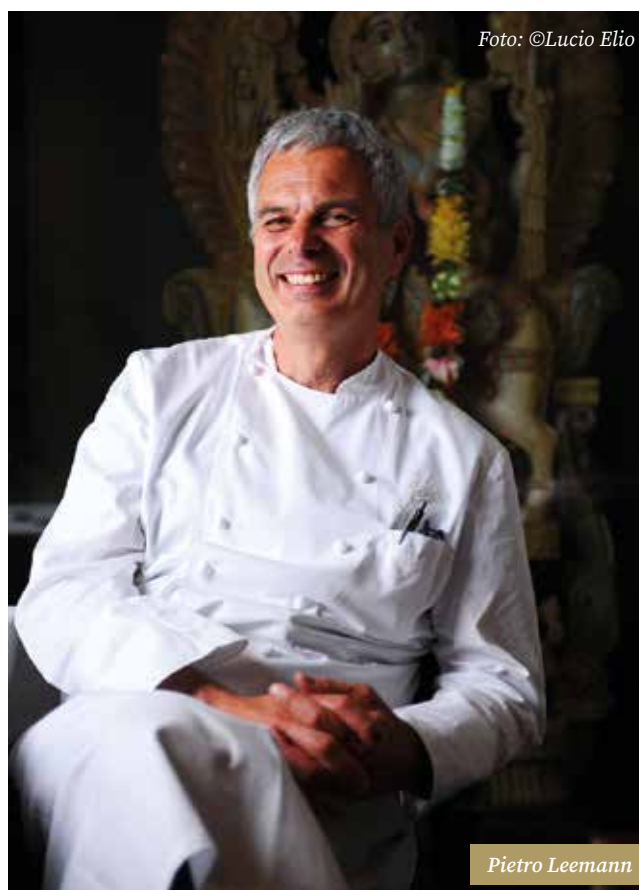


Foto: ©Lucio Elio

Pietro Leemann

leur pouvoir d'influence sur les choix politiques, ce qui s'est passé ces dernières années dans le secteur alimentaire peut être utile à la réflexion. Il y a quelques décennies, les gens se sentaient à la merci de l'industrie alimentaire lorsque celle-ci proposait, pour son propre profit économique, des aliments qui ne répondaient pas aux besoins fondamentaux des gens, à savoir la santé, le plaisir et l'écologie. Aujourd'hui, tout cela a changé et les citoyens ont retrouvé le pouvoir de déterminer leur propre régime alimentaire. En travaillant en tant que restaurateur depuis plus de 30 ans, j'ai eu la chance de pouvoir observer cette évolution de la société, qui a commencé grâce au travail de personnes vertueuses, comme Umberto Veronesi, ou dédiées à l'écologie et qui ont su souligner l'importance de choix alimentaires différents de ceux proposés à l'époque. Une boisson contenant certains types d'excipients malsains, par exemple, n'a plus été choisie et cela a considérablement contribué au fait que ce type de boisson n'ait plus été produit. De plus en plus de personnes achètent des aliments biologiques, que l'on trouve désormais même dans les petits supermarchés. Aujourd'hui, les citoyens ont donc repris le pouvoir de déterminer leur propre régime alimentaire. Bien sûr, il y aura toujours des gens qui mangent beaucoup de fast-food, mais il y a une grande partie de la société qui influence la politique en choisissant des produits sains avec une tendance marquée pour ceux d'origine végétale. Cela constitue l'essentiel de l'évolution de l'alimentation au cours des 30 dernières années».

Ainsi, en prenant conscience de leur pouvoir d'influencer l'offre dans le secteur alimentaire, les citoyens pourraient-ils se rendre compte de leur propre centralité dans d'autres domaines, comme l'économie par exemple?

«Cuisiner est aussi un acte pratique. À la maison, le mari et la femme discutent de ce qu'ils vont manger, et pas seulement de la façon de gérer le ménage, et cette discussion est aussi un acte politique. Le fait que nous puissions soudainement déterminer une transformation généralisée du type de production et d'offre, en choisissant chaque jour quel type de nourriture acheter et consommer, met en évidence le fait que la politique est l'ensemble des tendances dictées par ses habitants, dans tous les domaines, y compris celui de l'économie».

Quel est le rôle d'un restaurant comme Joia pour encourager une transition vers le vert comme celle décrite?

«Avoir un restaurant végétarien est un acte précis par lequel je dis aux gens: pensez au fait que ce que vous mangez doit être respectueux de l'environnement, que ce que vous mangez doit être solidaire, pensez plus végétarien. Il s'agit donc également d'un acte politique. Joia n'est pas un restaurant uniquement conçu pour

le plaisir, qui ne propose que de la bonne nourriture. Chaque fois qu'une personne s'assied dans cet établissement, même si on ne le lui dit pas explicitement, elle a adhéré à une pensée qui, fort heureusement pour moi, est celle qui ressort plus souvent que les autres, car il ne fait aucun doute que l'avenir sera de plus en plus végétarien. Je remarque qu'en ce moment, après notre réouverture, de nombreux jeunes viennent manger chez moi et ces jeunes sont l'avenir. À ma petite échelle, en pensant toujours à une politique alimentaire, j'ai essayé, au fil des années, d'influencer, de manière positive, les habitudes alimentaires des gens».

Votre idée initiale d'il y a 30 ans, s'est transformée en projet Joia, qui s'est ensuite orienté vers l'alimentation et la culture alimentaire. À votre avis, ce processus peut-il être à double sens? Ce que nous mangeons peut-il aussi se transformer en pensée?

«Ce que nous mangeons est en réalité une pensée car elle exprime ce que nous sommes et notamment nos sentiments les plus profonds. La façon dont nous mangeons est très efficace et puissante car il s'agit d'un choix: je choisis de manger d'une certaine façon ou je choisis de changer ma façon de manger et, en conséquence, cela changera aussi qui je suis. La nourriture est donc un indicateur de la cohérence entre notre pensée et notre action, et de ce fait, elle est aussi la cause de notre sentiment de bien-être dans notre corps, ce qui se produit si nous mangeons en cohérence avec notre pensée, ou au contraire si nous choisissons de manger d'une manière qui n'est pas en accord avec ce que suggère notre Moi profond. Ceci est d'autant plus immédiat que se nourrir est un acte concret. Idéalement, je peux penser à ce qui serait bon pour moi, mais l'important est que je puisse mettre mon idéal en pratique. Quand je parle à un convive de Joia, je me base sur ce qu'il est du point de vue de la pensée. Je ne dis jamais ce qu'il serait mieux pour lui d'être. Dans ce dialogue, il y a la beauté de l'être humain, lorsqu'autant de personnes différentes sont capables de se parler, et que l'on ne se retranche pas dans une position du type « je suis végétarien et tu n'es pas végétarien ». Cela crée un dialogue. Après tout, ma façon de cuisiner et Joia lui-même sont le point d'agrégation de différentes pensées qui peuvent coexister, et la cuisine végétarienne, incroyablement, est la pièce maîtresse de tout cela. Tous les jours à Joia, nous servons des couples dont la femme est peut-être végétarienne mais le mari ne l'est pas, et leur présence au restaurant est un moyen de dialogue car personne ne perçoit d'impositions. La personne continuera probablement à être non-végétarienne, mais cela n'a pas d'importance car elle est cette personne et chacun a le droit sacré de pouvoir exprimer ses sentiments et ses pensées. Mon besoin n'est bon que pour moi. Les autres personnes ont d'autres paramètres de besoin qui doivent être respectés».



L'ombelico del mondo

Selon vous, pourquoi y a-t-il autant de désinformation sur l'alimentation aujourd'hui et pourquoi recommande-t-on encore trop d'aliments d'origine animale alors que l'on sait qu'ils sont néfastes à la santé? Pourquoi est-il si difficile de mettre fin au préjudice qui consiste à penser qu'une alimentation entièrement végétale est même néfaste pour la santé, et pourquoi, aujourd'hui encore, les gens ne se rendent-ils pas compte que nous consommons un excès d'aliments d'origine animale qui sont mauvais pour notre santé et qui ont un impact sur un environnement déjà bien abîmé, alors que cette information était déjà connue il y a 30 ans, lorsque Joia a ouvert ses portes?

«La nourriture est aussi une conscience. En fonction de la nourriture que nous choisissons de manger, notre conscience change. En mangeant une nourriture saine, respectueuse des animaux et durable, notre conscience s'approfondit car manger devient un acte d'harmonie envers nous-mêmes et notre environnement. À l'inverse, la nourriture est souvent utilisée par les institutions pour abaisser la conscience de ceux qui la consomment. Lorsque le concept est apparu, il y a de nombreuses années, qu'il était préférable de manger peu de viande et, d'une manière générale, peu de produits d'origine animale, à la fois pour préserver notre santé et pour des raisons de durabilité, il a été délibérément rendu difficile la diffusion ainsi que l'importance de cette nouvelle

information au grand public, car les personnes qui consomment des aliments qui abaissent leur niveau de conscience sont plus faciles à manipuler. Heureusement, il s'agit d'un jeu qui ne peut pas fonctionner très longtemps, car la raison même de notre vie est l'émancipation de la conscience, la liberté. Si vous mettez un frein aux gens et leur faites comprendre qu'il n'est pas si néfaste que ça de continuer à manger et à agir comme les années précédentes, il se produit, comme cela s'est toujours produit dans l'histoire de l'humanité, un bouleversement. À un certain moment, même l'américain qui avait été élevé pendant des générations dans la culture de la malbouffe est devenu obèse et a commencé à être tellement malade qu'il a réalisé qu'il n'était plus possible de continuer de cette manière, si bien que même les restaurants de fast-food ont commencé à proposer des aliments plus conformes à la demande et à la santé du public. Aujourd'hui, de nombreux jeunes changent leur régime alimentaire, ce qui signifie que le paradigme qui leur a été imposé ne leur convient pas. À ce jour, essayer de continuer à imposer ce type d'alimentation est contre-productif et les choses doivent changer. Ces dynamiques peuvent également être étendues à la conscience en général, et pas seulement à la conscience alimentaire. J'espère que ce changement pourra se produire le plus rapidement possible, car il est regrettable que les gens n'aient pas la possibilité de faire de leur

nourriture une forme de liberté plutôt qu'une forme de coercition. Il ne fait aucun doute que l'élément de liberté des personnes est de pouvoir manger une nourriture saine et végétarienne. J'espère donc qu'il y aura bientôt une grande révolution à cet égard».

Vous êtes l'auteur de «Il Codice della Cucina Vegetariana» (Le Code de la Cuisine Végétarienne), l'un des livres les plus importants jamais écrits sur la culture alimentaire végétarienne, un véritable codex alimentarius décrivant les ingrédients, les techniques et les recettes. Ce merveilleux livre est-il conçu uniquement pour les Chefs cuisiniers, ou pourrait-il également être utilisé par le grand public afin qu'il puisse se familiariser avec la cuisine végétarienne et, en cuisinant, changer donc les choses dans sa propre cuisine? «Il s'agit d'un livre complet qui explique de A à Z quels sont les paramètres de la cuisine végétarienne.

L'objectif du livre n'est pas seulement d'apporter une culture végétarienne aux collègues, mais aussi de rapprocher le plus grand nombre de personnes de cette façon de cuisiner, car la cuisine est une forme de liberté et améliorer sa façon de cuisiner signifie que la nourriture peut être ce que l'on veut qu'elle soit, et qu'en plus d'être améliorée, elle peut aussi être meilleure et plus saine».

Si vous aviez un conseil à donner aux nouveaux Chefs, quel serait-il?

«Se concentrer sur la substance et non sur l'apparence. Je leur conseillerais d'apprendre le métier de Chef cuisinier parce que c'est un métier beau, épanouissant, fascinant et satisfaisant, indépendamment du fait qu'ils deviennent célèbres ou non, un détail qui n'a guère d'importance».

© Tous droits réservés

Da un pensiero di libertà nasce oltre 30 anni fa il Joia, ristorante milanese che ha aperto la via ad un cambiamento divenuto oggi inarrestabile. La mente illuminata dietro questo progetto è quella dello chef e filosofo Pietro Leemann, conosciuto non solo per aver creato un nuovo modo di approcciarsi al cibo,

ma anche per i numerosissimi libri di successo, per le infinite collaborazioni che porta avanti con vincente determinazione e per le numerose presenze in tv nazionali e internazionali dettate dall'impegno di far percepire il cibo in modo rispettoso, con particolare riguardo alla salute e alla sostenibilità. La particolarità

Foto: ©Adriano Mauri



Oh mio caro pianeta

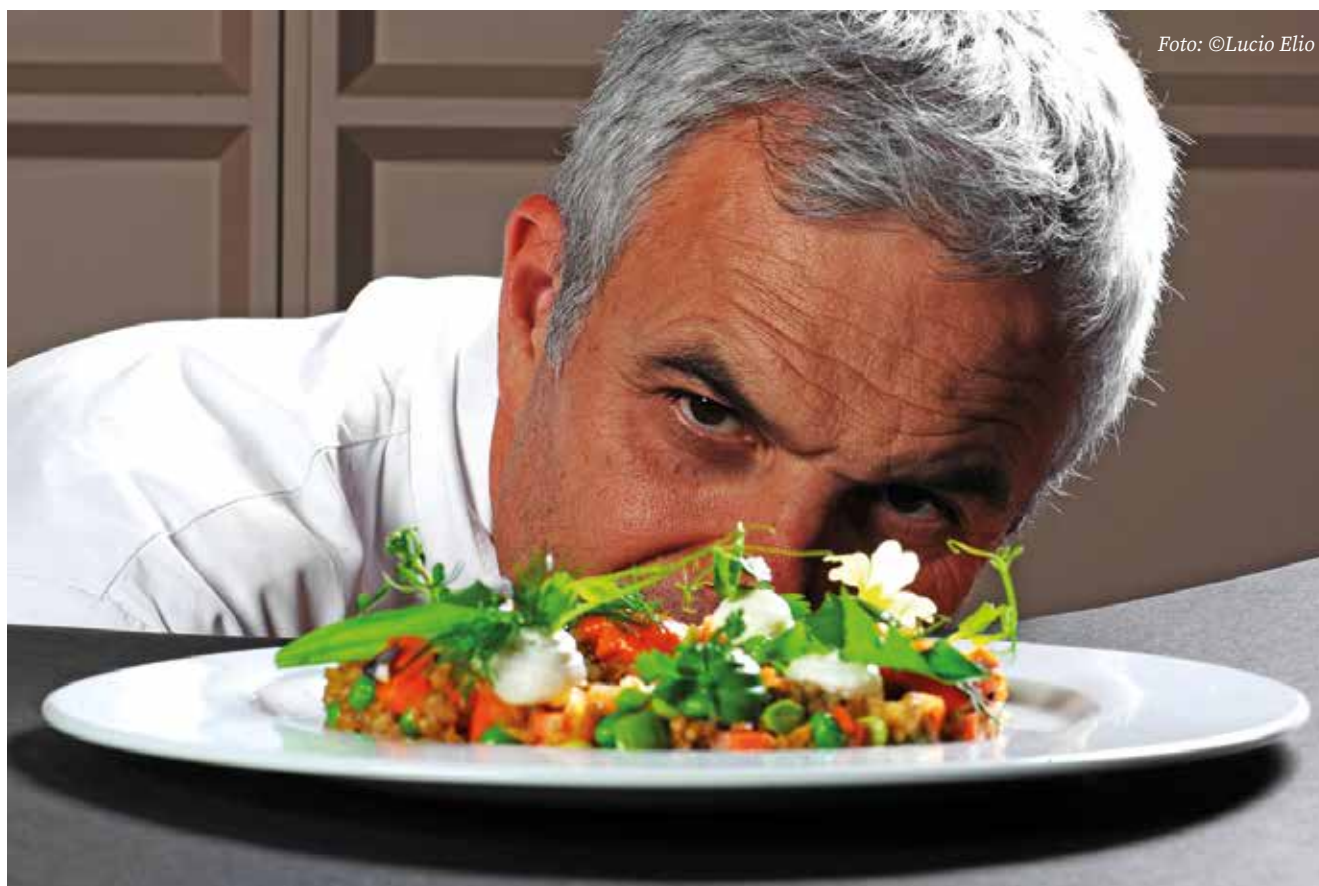


Foto: ©Lucio Elio

del Joia? Quella di servire principalmente cibi di origine vegetale senza far mai rimpiangere all'ospite quegli alimenti che nel ristorante non sono affatto contemplati, come la carne e il pesce. La maestria dello chef è talmente grande da aver ottenuto, senza averla poi mai persa, una stella Michelin ben 25 anni fa, la prima in Europa per un ristorante vegetariano. Nel 2020 ha ricevuto anche una stella verde della guida Michelin per una cucina sostenibile che favorisce un tipo virtuoso di gastronomia. La storia del Joia va, effettivamente, oltre quella del semplice ristorante ma punta piuttosto ad indicare un modo evoluto di approcciarsi alla vita.

C'è un nesso tra cucina e politica?

“Cucinare è un atto politico. In un momento storico in cui il cittadino non riesce a percepire quanto sia grande il suo potere di influenzare le scelte politiche, ciò che è accaduto negli ultimi anni in ambito alimentare può essere utile per far riflettere. Qualche decennio fa le persone si sono sentite alla mercé dell'industria alimentare quando questa proponeva, per il proprio tornaconto economico, alimenti che non corrispondevano ai bisogni fondamentali degli individui che sono la salute, il piacere, l'ecologia. Oggi tutto questo è cambiato e il cittadino si è riappropriato del potere di determinare quella che è la propria alimentazione. Lavorando come ristoratore da più di 30 anni ho avuto

la fortuna di poter osservare questa evoluzione della società che è iniziata grazie al lavoro di persone virtuose, come può essere stato Umberto Veronesi, oppure di persone dedicate all'ecologia, che hanno sottolineato l'importanza di scelte alimentari differenti da quelle proposte in quel momento. Una bevanda contenente alcuni tipi di eccipienti non sani, ad esempio, non veniva più scelta e questo ha determinato che quel tipo di bevanda non venisse più prodotta. Si è iniziato ad acquistare sempre più spesso il cibo biologico, che ora si trova anche nei supermercati più piccoli. Dunque oggi il cittadino si è riappropriato del potere di determinare quella che è la propria alimentazione. Ovviamente ci saranno sempre persone che mangiano spesso nei fast food ma c'è una grande fetta della società che sta influenzando la politica scegliendo prodotti salutari con una marcata tendenza verso quelli di origine vegetale. Questo è il nucleo di quella che è stata l'evoluzione alimentare negli ultimi 30 anni.”

Dunque il cittadino percependo il proprio potere di influenza dell'offerta in ambito alimentare potrebbe aumentare la consapevolezza della propria centralità anche in altri ambiti, come quello economico?

“Cucinare è anche un atto pratico. A casa marito e moglie si confrontano su cosa mangiare, non solo su come gestire la casa e questo confronto è anch'esso un

atto politico. Il fatto di poter determinare in modo repentino una trasformazione generalizzata del tipo di produzione e di offerta, scegliendo ogni giorno quale tipo di alimenti acquistare e consumare, pone l'accento sul fatto che la politica è l'insieme di tendenze dettate dai suoi abitanti, in tutti gli ambiti, compreso quello economico”.

Qual è il ruolo di un ristorante come il Joia nell'incentivare una transizione verso il verde come quella descritta?

“Avere un ristorante vegetariano è un atto preciso in cui io dico alle persone: pensate al fatto che ciò che mangiate debba essere rispettoso dell'ambiente, che ciò che mangiate debba essere giusto, pensate più vegetariano. Dunque è anch'esso un atto politico. Il Joia non è un ristorante fine a se stesso che propone del cibo buono e basta. Ogni volta che una persona si siede qui, anche se non gli viene detto esplicitamente, ha aderito ad un pensiero che per mia fortuna è il pensiero che sta emergendo più degli altri perché non c'è ombra di dubbio che il futuro sarà sempre più vegetariano. Io noto che in questo momento, dopo la riapertura, ci sono tantissimi giovani che vengono a mangiare da me e questi giovani sono il futuro. Nel mio piccolo, sempre pensando a una politica del cibo, negli anni ho cercato di influenzare, per me positivamente, le abitudini alimentari delle persone”.

Il suo pensiero iniziale di 30 anni fa si è trasformato nel progetto del Joia che poi si è trasformato in cibo e in cultura del cibo. Secondo lei questo processo può essere biunivoco? Anche ciò che mangiamo può tramutarsi in pensiero?

“Ciò che mangiamo è di fatto pensiero perché esprime ciò che siamo e in particolare il nostro sentire più profondo. Il nostro modo di alimentarci ha una grandissima efficacia e potenza perché è scelta, scelgo di mangiare in un certo modo oppure scelgo di cambiare modo di mangiare e conseguentemente cambierà anche chi sono. Dunque il cibo è un indicatore di coerenza tra il nostro pensare e agire, e conseguentemente è anche la causa del nostro sentirci a nostro agio con noi stessi, cosa che avviene se mangiamo coerentemente con il nostro pensiero, oppure il contrario se si sceglie di praticare un'alimentazione dissonante con quello che la parte profonda suggerisce. Tutto ciò è reso ancor più immediato dal fatto che mangiare è un atto pratico. Idealmente posso pensare cosa sarebbe la cosa giusta per me, ma la cosa importante è che io riesca a mettere in pratica il mio ideale. Quando dialogo con l'ospite del Joia parto da ciò che lui è dal punto di vista del pensiero. Non dico mai ciò che per lui sarebbe meglio essere. In questo dialogo c'è la bellezza dell'essere umano, quando tante persone diverse riescono a dialogare e non ci si arrocca in una posizione del tipo io sono vegetariano mentre tu non sei vegetariano. No,

si dialoga. In fondo il mio modo di cucinare e il Joia stesso sono il punto di aggregazione di pensieri diversi che possono convivere e la cucina vegetariana incredibilmente è il fulcro di tutto questo. Ogni giorno al Joia ci sono coppie in cui magari lei è vegetariana e lui non lo è, e il loro essere al ristorante è un modo di dialogare perché nessuno percepisce imposizioni. La persona probabilmente continuerà ad essere non vegetariana, ma questo non ha nessuna importanza perché lui è quella persona e ognuno ha il sacrosanto diritto di poter affermare il suo sentire, il suo pensiero. Il mio giusto è giusto solo per me stesso. Gli altri hanno altri parametri di giusto che devono essere rispettati.”

Come mai, secondo lei, oggi c'è così tanta disinformazione sul cibo e vengono ancora prepotentemente consigliati troppi cibi di origine animale quando è noto che questi non sono salutari? Perché è così difficile mettere a tacere il pregiudizio che un'alimentazione completamente vegetale sia addirittura dannosa per la salute e come mai ancora oggi le persone non si rendono conto che consumiamo un eccesso di cibi di origine animale che fanno male e che vanno ad impattare su un ambiente malmesso quando queste informazioni erano già note 30 anni fa, quando ha aperto il Joia?

“Il cibo è anche coscienza. A seconda del cibo che noi scegliamo di mangiare la nostra coscienza si modifica. Mangiando un cibo salutare, rispettoso degli animali e sostenibile, la coscienza diviene più profonda perché mangiare diviene un atto di armonia nei confronti di noi stessi e del nostro ambiente. Contrariamente a questo, spesso il cibo è utilizzato dalle istituzioni per abbassare la coscienza di chi lo mangia. Quando è emerso, molti anni fa, che è preferibile mangiare poca carne e in genere pochi prodotti di origine animale sia per preservare la nostra salute che per una questione di sostenibilità, è stato appositamente reso difficile far arrivare l'importanza della notizia al grande pubblico perché chi si nutre di un cibo che seda il livello di coscienza è più facilmente gestibile. Fortunatamente questo è un gioco che non può funzionare al lungo perché il motivo stesso per il quale noi viviamo è l'emancipazione della coscienza, la libertà. Se si mette un copperchio sulle persone facendogli intendere che non è così dannoso continuare a mangiare e agire nel modo in cui è stato fatto negli anni precedenti accade, come è sempre successo nella storia dell'umanità, uno stravolgimento. Ad un certo punto anche l'americano cresciuto da generazioni nella cultura del cibo spazzatura è diventato obeso e ha iniziato ad ammalarsi talmente tanto da rendersi conto che non era più possibile continuare in quel modo, dunque persino i fast food hanno iniziato a proporre cibi che sono più coerenti con la richiesta e alla salute del pubblico. Oggi tanti giovani stanno cambiando la loro alimentazione e questo significa che quel paradigma imposto gli sta stretto. A questo punto tentare di continuare a imporre quel tipo



La zuppa Lady Curzon, moglie del Viceré d'India

di cibo è controproducente e le cose devono per forza cambiare. Queste dinamiche possono essere allargate anche alla coscienza in generale, non solo a quella alimentare. Il mio auspicio è che questo cambiamento possa avvenire il più velocemente possibile, perché è un peccato che le persone non abbiano l'opportunità di trasformare il cibo in una forma di libertà piuttosto che in una forma di coercizione. Non c'è dubbio che l'elemento di libertà che è dentro le persone è quello di poter mangiare cibo sano e vegetariano, dunque il mio auspicio è che ci sia presto un grande momento di svolta da questo punto di vista”.

Lei è l'autore de “Il Codice della Cucina Vegetariana”, uno dei libri più importanti che siano mai stati scritti sulla cultura del cibo vegetale, un vero e proprio codice che descrive ingredienti, tecniche e ricette. Questo splendido volume è stato ideato solo per gli chef o potrebbe essere adatto anche al grande pubblico così che questo possa prendere maggiore confidenza

con la cucina vegetariana e, mettendosi ai fornelli, cambiare le cose a partire dalla propria cucina?

“Questo è un libro a 360 gradi che spiega dalla a alla z quelli che sono i parametri della cucina vegetariana. Il fine del libro non è solo quello di portare una cultura vegetariana ai colleghi, ma anche di far avvicinare tutte le persone a questo modo di cucinare, perché cucinare è una forma di libertà e migliorare il proprio modo di cucinare fa sì che la propria alimentazione possa essere quello che si desidera in modo che, oltre ad essere fatta meglio, possa essere anche più buona e più sana.”

Se dovesse dare un consiglio ai nuovi chef, quale sarebbe?

“Di dedicarsi alla sostanza e non all'apparenza. Consiglierei di imparare il mestiere del cuoco perché è un mestiere bellissimo, appagante, affascinante e che dà soddisfazione al di là di quanto si possa essere o meno famosi, dettaglio che non ha nessuna importanza.” ■

© Riproduzione riservata