

Con stile anche a tavola

Comfort Food

Metti una sera in casa, la visione di un film del passato e un bel piatto di polpette al sugo, di quelle come le faceva "mammà".

Comfort Food è il termine utilizzato: il cibo che ci riporta all'infanzia, al piacere provato quando eravamo nutriti tra le braccia delle nostre madri, quello che ritroviamo in una polpetta al sugo che ci cucinava con le passate di pomodoro fatte in casa, nella pizza che ci preparava impastando acqua e farina con le mani, in un dolce della colazione dall'odore genuino, nel cioccolato caldo del mattino del giorno dell'onomastico.

Tutti noi abbiamo i nostri comfort foods, quegli alimenti che ricerchiamo con maggior frequenza e che sono in grado di alleviarci da situazioni di stress, tensione, ansia o altri stati emotivi... Il comfort food è come il posto preferito in cui nascondersi o la coperta di Linus a cui non si rinuncia mai.

Le ricette di queste pietanze che tanto amiamo spaziano dalla cultura gastronomica popolare fino al cibo da fast-food delle multinazionali. Il cibo che fa star bene è genuino, semplice e della tradizione per molti, ma può anche essere altro. Il cibo che conforta, spesso e volentieri, si consuma sul divano, a letto, davanti alla televisione e certi alimenti, specie quelli ricchi di grassi e zuccheri che permettono di sentirsi subito meglio.

Fortunatamente, pare che i cibi consolatori preferiti dagli italiani siano quelli amati da bambini o che ricordano la casa, la famiglia e ritornano con una certa frequenza anche durante la vita adulta, **anche semplicemente un piatto di spaghetti al pomodoro fresco può rappresentare per noi un sano**

piacere; cibi sani e appaganti della tradizione che suscitano nostalgia e rilasciano una sensazione di benessere psico-fisico una volta consumati. Per **gli americani il comfort food può essere un cheeseburger da riscaldare nel microonde e mangiare davanti alla tv,** oppure un milk-shake, pollo fritto o patatine, e perché no un bel *fish and chips* arrotolato nella carta per gli inglesi...

Il cibo diventa confortante principalmente per due motivi: la familiarità e la semplicità che ad esso si associano. Le voglie di cibo finiscono quasi sempre per essere più psicologiche che fisiologiche. Il cibo può compensare o anestetizzare momentaneamente disagi emotivi, può rassicurare, appagare o gratificare, può calmare tensioni o colmare vuoti interiori.

In sostanza **il cibo è forse l'espressione più vera di ciò che siamo.**

Comfort food, quindi, è cibo che coccola. Un connubio tra pietanze ed emozioni. Non è detto in sostanza che sia la solita tavoletta di cioccolato o la ricetta di un grande chef. Basta la lasagna che mangiavate a casa della nonna, la torta addentata alla festa del 18esimo compleanno o ancora il gelato che gustavate proprio pochi secondi prima che lui vi chiedesse la mano o lei vi annunciasse l'arrivo di un figlio.

Ma come vivere a pieno il nostro cibo preferito? Il mio consiglio è quello di prepararlo, di ritrovare il contatto con materie prime genuine, toccare ciò che si sta per mangiare ed attivare tutti i sensi, solo così quell'emozione si trasformerà in una sana, creativa e gustosa esperienza per le papille.

E infine a voi...Qual è il vostro comfort Food?

a cura di Vincenzo Russolillo