

Giulia Barison
FermentAzione

Fermentazioni

“Fermentazione” può voler dire molte cose. In questo articolo cercheremo di riflettere su alcune di queste cose, partendo dalla contestualizzazione del termine in ambito gastronomico, dove per fermentazione si intende una qualsiasi trasformazione di alimenti a carico di microrganismi (batteri, lieviti, muffe e funghi). Si tratta di una pratica che nella maggior parte dei casi ha origini molto antiche e, nelle sue potenzialmente infinite applicazioni, una diffusione globale. Va da sé, quindi, che piuttosto che di fermentazione, ha più senso parlare di fermentazioni. Volendo fare un po’ d’ordine in questa tradizione così complessa, si può azzardare una prima distinzione tra fermentazioni spontanee e indotte. Nelle prime, i microrganismi che operano la fermentazione sono già *spontaneamente* presenti sul e nel substrato (ossia, ciò che vado a fermentare), mentre le seconde vengono *indotte* dall’inoculo di uno starter. Dopodiché, a prescindere da questa prima distinzione, fermentazioni diverse restituiranno prodotti metabolici diversi. Sono questi prodotti che definiscono con più precisione la tipologia di fermentazione: se il prodotto metabolico è l’acido lattico, parleremo di fermentazioni acidolattiche; se è l’etanolo, di fermentazioni alcoliche; e così via. Molto più spesso, proprio perché il prodotto metabolico non è unico, si parla di fermentazioni miste.

Negli ultimi trent’anni si è sviluppato un nuovo interesse per gli alimenti fermentati, che ha portato alla diffusione di quello che si può definire un approccio *olistico* alla pratica della fermentazione, che non si limita più ai prodotti della propria tradizione, ma è mossa da una certa curiosità verso qualsiasi tecnica e prodotto di diverse tradizioni, diventando così una pratica conservativa, ma allo stesso tempo innovativa, sia in termini di ricerca gastronomica sia in termini di sostenibilità. Ne è un esempio il Noma, ristorante situato nel quartiere di Christianshavn a Copenaghen e gestito da René Redzepi. Il Noma è stato eletto per ben cinque volte il miglior ristorante del mondo dal *Restaurant Magazine*

e negli ultimi anni sta sperimentando sempre di più nell'ambito della fermentazione¹. Il termine “Noma” è il risultato dell'accostamento delle prime due parti delle parole danesi per “nordico” (*nordisk*) e “cibo” (*mad*), e infatti la ricerca di Redzepi è tutta volta a una proposta di cucina sperimentale e allo stesso tempo fondata sull'utilizzo di materie prime locali. Parte della spinta innovativa è sicuramente data dalla profonda conoscenza di tecniche e prodotti provenienti da altre culture gastronomiche, senza però cedere mai all'appropriazione culturale. Negli ultimi anni stiamo assistendo a un sempre maggiore successo nei paesi occidentalizzati di alcuni prodotti fermentati: conoscere, apprendere e reinterpretare pratiche gastronomiche provenienti da culture razzializzate non è problematico di per sé, problematico è il *white-washing* che ne sta facendo il mercato bianco. Culture BIPOC millenarie vengono così messe a tacere. Nella fermentazione, come in tutta la cucina, è fondamentale saper (ri)conoscere la storia di un determinato prodotto per proporre un'innovazione che si concretizzi nei termini dell'amplificazione e non della cancellazione².

Un altro personaggio che sembra avere ben chiaro questo concetto è Sandor Katz. Dopo aver scoperto di essere positivo all'HIV, agli inizi degli anni Novanta, Katz si è trasferito in una comune queer statunitense e ha iniziato così il suo percorso nel mondo della fermentazione. Grazie soprattutto ai suoi viaggi alla scoperta della storia dei diversi prodotti fermentati, oggi è considerato uno dei massimi esperti, ma l'interesse della sua ricerca sta anche nell'intersezione che Sandor riconosce tra fermentazione, *queerness* e positività all'HIV³. Secondo Katz la fermentazione si fonda su quattro pilastri: il sapore, la conservazione, la salute e l'efficienza energetica⁴.

Nella tradizione coreana si distingue il sapore della lingua dal sapore

della mano: il primo è un fenomeno chimico che si attiva nel momento in cui le molecole del cibo entrano in contatto con le papille gustative, mentre il secondo è il sapore del cibo che porta con sé il segno indelebile della mano che l'ha prodotto e che lo rende unico e speciale. Gli alimenti fermentati portano con sé il sapore della mano che li ha preparati, ma anche dei microrganismi che li hanno trasformati. I crauti fatti in casa si oppongono all'omologazione del gusto a cui ci vorrebbe asservire l'industria alimentare e in questo senso la fermentazione si propone come pratica anti-capitalista e DIY, sia nei termini di autonomia alimentare sia nei termini di autonomia energetica.

Non tutte le tecniche di fermentazione sono anche efficienti metodi di conservazione, basti pensare ai prodotti della lievitazione. In altri casi, però, la fermentazione diventa il metodo di conservazione più sicuro e a massima efficienza energetica. È generalmente il caso delle fermentazioni alcoliche, acido-lattiche e acido-acetiche, che non richiedono frigorifero, congelatore o conservanti, ma solo l'azione dei microrganismi che trasformano e conservano in sicurezza gli alimenti. L'efficienza energetica si concretizza anche nei termini di una “cottura senza calore”, perché sono gli stessi microrganismi a rendere gli alimenti più facilmente edibili e digeribili.

Senza entrare nel merito del rapporto tra consumo di alimenti fermentati e salute, non essendo questo lo spazio adatto, basti sapere che da una decina d'anni a questa parte anche la medicina si sta interessando sempre di più all'impatto di questi prodotti sul nostro organismo e soprattutto sul microbiota intestinale, ossia l'insieme dei microrganismi che abitano il nostro intestino. In uno studio pubblicato recentemente su «Nature»⁵ è stato ricostruito il microbiota intestinale di persone vissute tra i mille e i duemila anni fa ed è stato poi messo a confronto con il microbiota intestinale odierno: è stata riscontrata la perdita del 40% della biodiversità microbica, una vera e propria estinzione di massa. Nell'era del Capitalocene si parla sempre più spesso del rapporto tra salvaguardia della biodiversità, cambiamenti climatici, crisi ambientale e Sesta estinzione di massa. Questo discorso è quasi sempre mosso da motivazioni antropocentriche, per cui da una parte assistiamo a una crescente antropomorfizzazione del non umano e dall'altra la biodiversità viene concepita come una sorta di massa inanimata utile solo

1 René Redzepi e David Zilber, *Noma. La guida alla fermentazione*, trad. it. di M. De Martin, Giunti, Firenze 2019.

2 Sono stati scritti alcuni contributi su questo tema, su cui è intervenuto più volte anche lo stesso David Zilber, che è stato per diversi anni una delle colonne portanti del Noma e, ad oggi, è uno dei maggiori professionisti della fermentazione al mondo. Un articolo che offre diversi spunti di riflessione sull'appropriazione culturale nell'ambito della fermentazione è: Miin Chan, «Lost in the Brine», in «Eater», 1 marzo 2021 (<https://www.eater.com/2021/3/1/22214044/fermented-foods-industry-whiteness-kimchi-miso-kombucha>).

3 Stephanie Maroney, «Sandor Katz and the Possibilities of a Queer Fermentive Praxis», in «Erudit», vol. IX, n. 2, 2018 (<https://www.erudit.org/en/journals/cuizine/2018-v9-n2-cuizine04200/1055217ar/>). Katz è anche autore di *Fermentation as Metaphor*, Chelsea Green Publishing, White River Junction 2020.

4 Sandor Katz, *Il grande libro della fermentazione*, trad. it. di L.V. Nonna, Sonda, Casale Monferrato 2019, pp. 37-59.

5 Marsha C. Wibowo *et al.*, «Reconstruction of ancient microbial genomes from the human gut», in «Nature», n. 594, 2021, pp. 234-239 (<https://www.nature.com/articles/s41586-021-03532-0>).

e unicamente ai fini della conservazione della specie umana. Al di là dell'antropocentrismo e dello specismo che caratterizzano buona parte dell'ecologismo, è insindacabile il fatto che la biodiversità sia un elemento fondamentale per la vita sul Pianeta – e d'altronde la biodiversità coincide con la vita di individui, così come la sua perdita con la morte degli stessi. Ciò che sta accadendo nel nostro microbioma intestinale corrisponde a quello che sta accadendo su scala globale: abbiamo voluto autoproclamarci padroni e sfidare equilibri che sfuggono al nostro controllo e ora ne paghiamo le conseguenze – insieme a tutto coloro che abbiamo deciso di trascinarci con noi. Viviamo nell'era dell'Amuchina, per dirla alla Pollan, e stiamo combattendo una vera e propria guerra contro i batteri⁶.

Intorno alla metà del XIX secolo Louis Pasteur inizia a studiare la fermentazione e le malattie della birra, spesso legate a contaminazioni da funghi. Pasteur scopre che esponendo il prodotto ad alte temperature per un certo periodo di tempo i funghi muoiono, assicurando la purezza della birra. Nasce così la pastorizzazione (o pasteurizzazione), un'invenzione fondamentale quanto problematica per l'abuso che se ne è fatto. Una delle battaglie più combattute a colpi di pastorizzazione è quella al botulino. Il botulino è una tossina prodotta dal *Clostridium botulinum*, un batterio che può provocare l'insorgenza di una malattia mortale: il botulismo. Studi effettuati in laboratorio hanno dimostrato come il *Clostridium botulinum* è un batterio molto resistente, che può sopravvivere anche all'esposizione a temperature di 100°C per tempi superiori alle dieci ore: ciò che ne risulta è un cibo morto, ma ancora a rischio botulino. Al contrario, un vaso di verdure fermentate non pastorizzato è un cibo vivo, in cui i prodotti metabolici della fermentazione garantiscono il mantenimento di un ambiente sicuro e scongiurano così la possibilità di contaminazioni potenzialmente mortali. Va da sé che la pastorizzazione non è sempre l'unica soluzione o la migliore, ma soprattutto non lo è mai il suo abuso. Questa pratica è considerata da Katz uno dei momenti iniziali della guerra ai batteri, che vede nell'abuso degli antibiotici il momento più conflittuale e pericoloso. Mentre indeboliamo i nostri organismi inserendoci in ambienti sempre più sterili, i batteri mettono in atto forme di resistenza, dimostrandoci come questa guerra sia persa in partenza. La fermentazione, al contrario, ci svela la complessità del mondo, dimostrandoci come i microrganismi non costituiscano una massa informe da combattere nella sua totalità, ma anzi,

possano diventare nostri complici e alleati.

Fermentazione come metafora

Il mio viaggio nel mondo della fermentazione è iniziato tre anni fa ed è andato di pari passo con una sempre maggiore consapevolezza politica su tematiche a me molto care: l'antispecismo radicale, il transfemminismo e la lotta per la giustizia climatica e ambientale. È questo il motivo per cui quella che inizialmente era solo una passione gastronomica è diventata presto molto di più: attraverso la pratica quotidiana della fermentazione ho avuto la possibilità di leggere con maggiore chiarezza tutta una serie di dinamiche politiche.

Negli ultimi quarant'anni la linguistica cognitiva si è concentrata sullo studio della metafora e delle sue funzioni: secondo i linguisti Lakoff e Johnson la metafora è uno strumento che ci permette di categorizzare le nostre esperienze⁷. L'umano utilizza costantemente la metafora per descrivere la realtà e questo influenza inevitabilmente la nostra comprensione del mondo e le interazioni con tutto ciò che ci circonda. Utilizzare la fermentazione come metafora significa utilizzare una pratica del quotidiano come una lente con cui leggere il mondo.

Divenire microbica

Ora, mentre mangiavano, Gesù prese il pane, recitò la benedizione, lo spezzò e, mentre lo dava ai discepoli, disse: «Prendete, mangiate: questo è il mio corpo». Poi prese il calice, rese grazie e lo diede loro, dicendo: «Bevetene tutti, perché questo è il mio sangue dell'alleanza, che è versato per molti per il perdono dei peccati».

Matteo 26:26-28

Secondo il Nuovo Testamento Gesù, durante l'Ultima Cena, sostituisce il suo corpo, carne e sangue, ai tradizionali pane e vino che si consumavano durante la Pasqua, istituendo così il rito eucaristico. Ancora

6 S. Katz, *Il grande libro della fermentazione*, cit., pp. 7-9.

7 George Lakoff & Mark Johnson, *Metaphors We Live By*, University of Chicago Press, Chicago 1980.

oggi, facendo fede al fenomeno della transustanziazione, durante la messa si consuma il corpo di Cristo in forma di ostia e il suo sangue in forma di vino. Ciò a cui assistiamo è di fatto un atto di cannibalismo che si consuma attraverso l'ingerimento di alimenti ancestrali fermentati⁸.

Il nostro corpo è coabitato da decine di trilioni di batteri, organizzati in ecosistemi. Uno di questi è quello vaginale: la vagina, grazie al cibo che ingeriamo, secerne glicogeno, fornendo nutrimento ai batteri acido-lattici che la abitano. La presenza di questi microrganismi è fondamentale per il benessere vaginale, perché assicura il mantenimento di un ambiente acido prevenendo attacchi di batteri patogeni. Non è un caso se uno degli effetti indesiderati delle cure antibiotiche può essere l'insorgenza di micosi vaginali, come per esempio la candida. Uno dei prodotti più comuni della fermentazione dei batteri acido-lattici è lo yoghurt: Alice Vandeleur-Boorer e Tereza Valentová sono due artiste e scienziate gastronomiche che nel 2013 hanno dato vita a *Vaghurt* (da *vagina* e *yoghurt*), un progetto in cui le due ideatrici utilizzano i loro stessi fluidi vaginali, ricchi di batteri acido-lattici, come starter per la produzione di yoghurt⁹. Siamo umanə o siamo batteri? Si tratta di una domanda provocatoria, ma che porta con sé riflessioni fondamentali.

Or ci movemmo con la scorta fida
lungo la proda del *bollor vermiglio*,
dove i bolliti facieno alte strida.
Inferno XII 100-2

Nel settimo cerchio dell'*Inferno* Dante e Virgilio incontrano i violenti contro il prossimo immersi nel Flegetonte. Il Poeta descrive questo fiume di sangue bollente come un *bollor vermiglio*, un bollore rosso sangue. Il termine "fermentazione" deriva dal latino *fervere*, che significa *bollire*: così gli antichi romani descrivevano la fermentazione del mosto d'uva, che produceva le classiche bollicine che tanto ricordavano un liquido in ebollizione. La fermentazione ha origini remote ed è testimone della più antica forma di collaborazione tra umanə e non

8 Mi rendo conto che questa affermazione è filologicamente scorretta, dal momento che la caratteristica del pane azzimo è proprio l'assenza di lievito, ma mi si conceda questa approssimazione ai fini di un ragionamento più ampio.

9 Il latte utilizzato da Alice e Tereza è vaccino, a dimostrazione di come, anche nei contesti più libertari (*Vaghurt* è un progetto dichiaratamente femminista), la questione animale viene (volontariamente?) dimenticata. Lo stesso vale per tutti i progetti che ho citato e citerò in questo articolo, da cui la mia esigenza di inserire anche l'antispecismo in questo discorso.

umanə. Si tratta di una pratica che avviene *con* noi e non *grazie* a noi, perché si fonda su un rapporto di mutualismo, non di dominio. In senso più ampio, la fermentazione acquisisce un valore ancestrale: la fermentazione non è un nostro prodotto, semmai siamo noi il prodotto della fermentazione. Diveniamo con essa, nel senso che siamo il prodotto in continuo divenire delle nostre relazioni con i microrganismi con cui coevoluiamo. Insomma: siamo umanə o batteri? Sicuramente non siamo solo umanə, ma piuttosto più-che-umanə.

In *Elogio del margine* bell hooks¹⁰ descrive il margine, ossia il luogo reale e metaforico in cui vengono relegate le classi marginalizzate, come spazio di possibilità e resistenza. Centro e margine sono due parti di un unico corpo, perché ciascuna non può concettualmente esistere in assenza dell'altra; per questo motivo bell hooks, invece di tendere al centro, propone di rivendicare il rimanere nello spazio identitario del margine come un atto rivoluzionario. D'altronde, citando un'altra colonna portante del femminismo nero, non si può smantellare la casa del padrone con gli attrezzi del padrone¹¹. Il discorso di bell hooks prende in considerazione la razza, il genere e la classe, ma è potenzialmente estendibile a qualsiasi classe marginalizzata. La fermentazione è una pratica del margine, una pratica di contaminazione e di resistenza nei confronti del centro.

Contaminazioni

Il concetto di contaminazione trova il suo contrario in quello di purificazione. Si è detto che Pasteur scoprì la pastorizzazione in seguito allo studio della fermentazione della birra. Non si trattava di ricerche disinteressate: Pasteur, mosso da un profondo sentimento nazionalista, aveva come obiettivo un miglioramento qualitativo della birra francese, affinché questa potesse eguagliare, se non addirittura superare, quella tedesca. Perché ciò avvenisse era necessario purificarla da eventuali contaminazioni. La pastorizzazione non è un processo selettivo, perché elimina qualsiasi forma di microrganismo, poco importano le sue modalità di contaminazione. Se solo Pasteur fosse stato meno nazionalista

10 bell hooks, *Elogio del margine – Scrivere al buio*, trad. it. di M. Nadotti, Tamu, Napoli 2020.

11 Audre Lorde, *Sorella outsider. Gli scritti politici di Audre Lorde*, trad. it. di M. Giacobino e M. Giannello Guida. Il dito e la luna, Milano 2014, pp. 187-190.

e più un appassionato disinteressato della birra, avrebbe scoperto che in Belgio, a sud-ovest di Bruxelles, venivano prodotte da almeno sei secoli birre a fermentazione spontanea che sono oggi apprezzate in tutto il mondo: le Lambic. Ciò che rende le Lambic uniche è proprio la contaminazione: si tratta del prodotto di un particolare processo di fermentazione spontanea che conferisce loro il caratteristico sapore secco e acidulo. La storia del popolo romanticamente autoproclamatosi superiore, che stabilisce la propria presunta superiorità attraverso un atto di purificazione, e quindi di eliminazione di tutto coloro che, in quanto diversi, sono agenti contaminanti, è una storia che noi europei conosciamo molto bene. Ma se il centro è la purificazione e il margine la contaminazione, allora la contaminazione diviene un luogo di possibilità. E non solo perché proprio grazie alla contaminazione ci è data la possibilità di godere delle Lambic, ma anche perché la purezza è l'utopia dei regimi fascisti. La contaminazione, invece, ci offre infinite possibilità di trasformazione, complicità e *kinship*.

Resistenze

Negli ultimi anni si parla con sempre maggiore allarmismo di antibiotico-resistenza, fenomeno strettamente legato all'abuso che si fa in ambito medico, zootecnico e agricolo degli antibiotici. Nella pagina dedicata dell'Istituto Superiore di Sanità si legge: «L'AMR [*antimicrobial resistance*] oggi è uno dei principali problemi di sanità pubblica a livello mondiale con importanti implicazioni sia dal punto di vista clinico [...], sia in termini di ricaduta economica»¹². L'analisi è evidentemente antropocentrica e costituisce solo uno dei punti di vista sulla questione. Questo fenomeno può anche essere letto come un atto di resistenza nei confronti della specie umana che, ancora una volta, vorrebbe imporre il proprio dominio su altre specie. In quest'ottica, la resistenza batterica si fa atto politico e può aiutarci a riflettere sulla resistenza animale. Riconoscere il valore politico (che è un concetto molto diverso da quello della romanticizzazione) della resistenza animale è purtroppo ancora una pratica di nicchia, ma che è di fondamentale importanza nell'ottica del superamento del paradigma antropocentrico.

Secondo Steven Best «il risultato diretto della caccia, della pastorizia

e della zootecnia fu che gli umani maturarono una mentalità protesa al dominio, e il soggiogamento e il massacro degli altri animali aprì la strada alla sottomissione, allo sfruttamento e all'uccisione degli altri umani»¹³. Se il dominio umano trova le sue radici nello specismo, non è più possibile pensare solo in termini di liberazione umana, ma è necessario *agire* in termini di liberazione totale. Questo significa pensare agli animali non più come a meri oggetti per l'uso e il consumo umano, ma come a nostri complici, individui che si autodeterminano e che performano sistematicamente atti di resistenza. Perché la resistenza animale esiste ed è un fatto politico, perché è una prospettiva radicale con cui guardare a un nuovo mondo possibile.

Cura

Tre anni fa mi è stata donata Freja, la mia madre di kombucha. La madre viene più comunemente chiamata SCOBY, che significa Symbiotic Culture Of Bacteria and Yeast, e si presenta come un disco paffuto e marroncino. La mia convivenza con Freja si concretizza nell'interazione tra i nostri corpi all'interno di un ambiente che garantisca il benessere di entrambe. I tempi e le modalità di questa interazione sono scanditi dalla fermentazione. Si tratta di una fermentazione mista, perché il prodotto metabolico è sia l'acido-lattico che l'acido-acetico. Il risultato è una bevanda frizzantina tra l'acidulo e il dolciastro, che può diventare potenzialmente un ottimo aceto, molto ricca in termini nutritivi. La mia relazione con Freja è una relazione multispecie fondata sulla cura.

Strumenti della cura:

- 1 l di acqua;
- 5 gr di tè nero;
- 50 gr di zucchero;
- kombucha q.b.

Atto di cura:

- preparare il tè, sciogliervi lo zucchero e lasciarlo raffreddare;
- inserire in un contenitore Freja, kombucha e tè zuccherato;
- lasciarla fermentare fino a quando non è pronta;

¹² <https://www.epicentro.iss.it/antibiotico-resistenza/resistenza>.

¹³ Steven Best, *Liberazione totale. La rivoluzione del 21° secolo*, trad. it. di B. Balsamo, G. Losi e V. Nicoli, Ortica, Aprilia 2017, p. 44.

- filtrare la kombucha e berla con gratitudine.

Ricominciare da capo l'atto di cura.

La cura è una pratica fondamentale nel femminismo e chi convive con culture di batteri e lieviti ha l'occasione di esperirla ogni giorno. Negli ultimi anni la pratica della fermentazione ha iniziato ad essere letta anche attraverso la lente femminista¹⁴. In queste riflessioni l'aspetto della cura è onnipresente e si concretizza in relazioni multispecie basate sulla reciprocità e sul mutualismo, e quindi non gerarchiche ma complici. Il grosso limite di queste riflessioni è sempre lo stesso: anche se tutte le premesse portano per via diretta all'antispecismo, questo non viene nemmeno lontanamente preso in considerazione. Eppure basterebbe visitare un rifugio antispecista per rendersi conto che la pratica della cura non conosce confini di specie. Qui umano e non umano si prendono cura l'uno dell'altro in modo assolutamente disinteressato, qui si creano comunità simbiotiche.

Trasformazioni

Alcune tecniche di fermentazione, generalmente quelle acide, costituiscono anche metodi efficaci e sicuri di conservazione. La conservazione è assicurata dalle trasformazioni microbiche che si verificano durante la fermentazione. Se conservazione e trasformazione sono generalmente considerati ossimori, qui diventano due fenomeni strettamente legati tra loro. In un senso più ampio, la fermentazione è una pratica conservativa, dal momento che si fonda su tradizioni millenarie, ma anche trasformativa, dal momento che si propone come pratica che va in senso contrario rispetto all'attuale sistema alimentare ed economico. L'industria alimentare ci ha reso sempre più distaccato rispetto a tutto ciò che ci circonda: in pochissimo tempo siamo diventati schiavo della grande produzione. Poniamo una tale fiducia nel supermercato e nell'industria da ritenere più pericoloso un cibo fatto in casa o la mela leggermente ammaccata dell'contadino rispetto a un prodotto cresciuto

a inquinamento e pesticidi dall'altra parte del mondo, lavorato da macchine e lavoratore sfruttato in un'altra parte ancora e trasportato in belle buste di plastica sui banchi dei supermercati dopo uno spreco di risorse e una mietitura di vittime che farebbero accapponare la pelle anche al più cattivo dei cattivi. Siamo asserviti all'omologazione dei sapori, ai cibi pronti e veloci, a una limitata scelta di alimenti, spesso né locali né stagionali.

La fermentazione è una pratica che riporta l'attenzione sull'importanza dell'autoproduzione, del ricollegarsi con il cibo che porta con sé il sapore della mano di tutti gli individui che hanno collaborato alla preparazione e trasformazione di quel vaso di crauti.

Sauerkrautgeschichten

I crauti sono un piatto tradizionale della cultura gastronomica tedesca, austriaca e altoatesina. Si è detto che fermentazioni acide possono diventare anche efficienti metodi di conservazione, ed è proprio così che nascono i crauti: i cavoli cappuccio venivano conservati interi in grandi vasche sotterranee, così da poter essere consumati anche nelle stagioni più fredde, quando dai terreni ghiacciati cresceva poco o nulla. La ricetta è poi stata modificata fino a quella che conosciamo noi oggi.

Ingredienti:

- un cavolo cappuccio bianco (o rosso, per un tocco di colore in più);
- aromi, erbe, spezie, altro;
- sale marino integrale.

Procedimento:

- tagliare finemente il cavolo cappuccio e condirlo;
- aggiungere sale q.b.;
- massaggiare il cavolo cappuccio finché non espelle tutto il succo;
- inserire in un vaso;
- attendere che i microrganismi trasformino il cavolo cappuccio;
- mangiare con gratitudine.

¹⁴ Il prodotto più interessante di queste riflessioni è sicuramente Lauren Fournier, *Fermenting Feminism*, Laboratory for Aesthetics and Ecology 2017, <https://laurenfournier.net/Fermenting-Feminism>.

Durante la seconda metà del XVIII secolo il capitano James Cook affrontò tre viaggi di “esplorazione” via mare alla volta dell’Oceano Pacifico. Si tratta di una storia di colonialismo, che però offre alcuni importanti spunti di riflessione. Viaggiare via mare tra Cinquecento e Settecento voleva dire affrontare anni di malnutrizione, dovuta alla difficoltà di stivare una varietà adeguata di provviste. La malattia più diffusa in questo contesto era lo scorbuto, causato dalla carenza di vitamina C, che all’epoca era in grado di sterminare interi equipaggi (basti pensare al fatto che uccise l’80% della flotta di Ferdinando Magellano). James Cook, affidandosi probabilmente alle recentissime scoperte di James Lind su prevenzione e cura dello scorbuto, risolse il problema integrando nella dieta dei suoi marinai agrumi e crauti, ricchi di vitamina C. La storia dei crauti ci dimostra ancora una volta come i batteri possano essere nostri alleati, anche nelle situazioni più critiche, e come la contaminazione non sia solo inevitabile, ma addirittura di vitale importanza.

Lucciole

All’incirca un anno fa ho seguito un corso di riconoscimento e raccolta di erbe spontanee nel vicentino e una delle attività che abbiamo svolto insieme è stata la preparazione di uno spumantino selvaggio di corniole. La persona che ha tenuto il corso¹⁵ aveva già raccolto delle corniole insieme ad altri frutti selvatici: noi dovevamo semplicemente inserirli in un contenitore e aggiungere acqua e zucchero – la fermentazione, come sempre, sarebbe poi stata compito dei batteri spontaneamente presenti su quei piccoli frutti rossi. Tornata a casa, ho deciso di fare un giro nella campagna limitrofa alla ricerca delle corniole. Una volta trovate, le ho raccolte, lavate e mescolate con acqua e zucchero. Dopo un paio di settimane non si vedevano segni di fermentazione. Guardando con maggiore attenzione, mi sono resa conto che una delle corniole era leggermente schiusa e dentro non si intravedeva il classico nocciolo, ma una costellazione di semini gialli: non erano corniole, era rosa canina.

15 Il corso è stato tenuto da Annalisa Malerba, co-fondatrice insieme a Nicolò Pagnanelli del progetto Spontaneus ed esperta conoscitrice di erbe spontanee. Insieme a Elisa Nicoli è autrice di *Il libro delle libere erbe*, Altreconomia, Milano 2020 e Annalisa Malerba, *Erbe spontanee in tavola*, Sonda, Casale Monferrato 2014.

Nel 1975 Pier Paolo Pasolini pubblica per il Corriere della Sera il suo celebre articolo *Il vuoto del potere*¹⁶, in cui il fenomeno della scomparsa delle lucciole nelle campagne italiane diventa metafora del fascismo dopo il fascismo, ossia il fascismo della Democrazia Cristiana. Pasolini lamenta le diverse colpe politiche del partito e, in particolare, quella di aver portato avanti, dietro all’ipocrita maschera della democrazia, le istituzioni e i valori fascisti. Queste istituzioni e questi valori sono strettamente legati a tutta la cultura borghese e consumista che andava fortificandosi proprio in quel periodo, quella stessa cultura che aveva ridotto la campagna allo *status* di “selvaggio” in favore di un’industrializzazione sconsiderata e di tutto ciò che essa implicava, come ad esempio la delega di un potere sempre maggiore alle mafie. Siamo negli anni Settanta, gli anni che per molti sono stati gli anni del benessere economico, poco importa chi ne pagava (o ne avrebbe pagato) le conseguenze, poco importa se nel frattempo le lucciole stavano scomparendo. Cinquant’anni dopo le parole di Pasolini si fanno realtà tangibile.

Sono nata negli anni Novanta nella campagna industrializzata veneta. Venti-quattro anni dopo ho visto per la prima volta le lucciole, durante una serata trascorsa nella campagna senese. Nonostante la maggior parte dei miei nonni non conosca l’italiano come lingua madre, non mi è mai stato insegnato il mio dialetto, perché considerato una lingua da ghetizzare nell’ignoranza delle campagne, quelle stesse campagne di cui però la città non può fare a meno per la sua sussistenza – e per riempire le borse borghesi di carne a marchio biologico e uova a chilometro zero. Ed è per questo stesso motivo che non sono più in grado di distinguere le corniole dalla rosa canina. Se la città è il centro e la campagna il margine, penso sia di fondamentale importanza riappropriarci di questa cultura e, d’altronde, citando Pasolini: «Io, ancorché multinazionale, darei l’intera Montedison per una lucciola». La pratica della fermentazione ci può riavvicinare alle lucciole, perché è una pratica autonoma, contadina, anti-capitalista e anti-fascista.

FermentAzioni

Fermentiamo. Fermentiamo collettivamente, come corpi più che umani e politici al di là dei tempi e delle dinamiche dell’industria e del

16 <https://www.corriere.it/speciali/pasolini/potere.html>.

capitalismo. Una decina di anni fa usciva *Manifesto Queer Vegan* di Rasmus Simonsen¹⁷, in cui l'autore creava un parallelismo tra il coming out in quanto persona *queer* e il coming out in quanto persona vegana. Entrambi hanno a che fare con il cibo perché, così come le domande scomode e inopportune vengono tipicamente poste dai parenti durante i momenti di convivialità, e quindi per definizione a tavola, si tende a fare coming out in quelle stesse occasioni. Il coming out come persona vegana segue la stessa logica, ma è ancora più intrinsecamente legato al cibo, dal momento che il veganismo si pratica almeno a ogni pasto. In entrambi i casi l'atto del coming out non è dirompente solo di per sé, ma anche perché sacrilego: non si può parlare di ciò che non è norma davanti al cibo, davanti al momento di convivialità per eccellenza. In spagnolo "mangiare" si dice *comer*, dal latino *cum edere*, mangiare insieme. Se il cibo e il mangiare insieme hanno un valore fondamentale per la maggior parte degli umani, la fermentazione (e soprattutto la fermentazione collettiva) può diventare un momento politico, un momento *queer*, femminista, antispecista, anticapitalista e antifascista. Una pratica del margine che può davvero indicarci nuovi mondi possibili.

¹⁷ Rasmus Rahbek Simonsen, *Manifesto Queer Vegan*, trad. it. di F. Trasatti, Ortica, Aprilia 2014.