

Myriam Sabolla

Food writer e autrice

«Smettere di pensare alla cucina come a una performance»

Food writer e autrice, Myriam Sabolla si occupa di cibo da più di 15 anni: prima come digital strategist, ora con il suo progetto The Food Sister, nome con cui è conosciuta e seguita online e sui social. Al Food&Science Festival, sabato alle 11,30 sul Palco Geni in Piazza Sordello, presenta al pubblico il suo libro "Cucina in famiglia" (Slow Food Editore). È anche protagonista con Sara Porro dei laboratori "Grana Padano e la scienza della maturazione: come il tempo costruisce sapore", a cura di Consorzio Tutela Grana Padano.

Nel suo lavoro lei parla spesso di "gioia in cucina", ma oggi molte famiglie vivono il momento dei pasti quasi come una corsa contro il tempo. Secondo lei, qual è il primo piccolo cambiamento concreto che può trasformare la cucina quotidiana da fonte di stress a spazio di benessere condiviso?

Credo che il primo cambiamento concreto sia smettere di pensare alla cucina come a una performance. Oggi molte famiglie vivono i pasti con la sensazione di dover fare tutto "nel modo giusto": sano, sostenibile, magari anche bello da vedere. Questa tensione a una presunta perfezione, fomentata anche da media account social che fanno di una comunicazione colpevolizzante nei confronti dei genitori la loro cifra stilistica, crea pressione. In "Cucina in famiglia" provo a partire da un'idea più gentile: la



Myriam Sabolla
food writer
e autrice,
si occupa
di cibo
da più
di 15 anni

cucina quotidiana non deve essere perfetta, qualsiasi cosa significhi, ma sostenibile per chi la vive. Si può partire da piccole abitudini: pianificare due o tre pasti in anticipo, avere una dispensa essenziale ma ben organizzata e funzionale al proprio stile di vita, o cucinare una base da riutilizzare durante la settimana, sono tutte azioni concrete che possono ridurre lo stress.

In "Cucina in famiglia" mette insieme organizzazione, stagionalità e cucina vegetale. Come si fa a rendere questi principi davvero accessibili anche a chi ha poco tempo?

Organizzazione non significa rigidità, ma creare le condizioni per cucinare con meno fatica e più creatività. Nel libro parlo di strumenti semplici, come una lista della spesa ben fatta e un menu settimanale agile, adattabili alle diverse famiglie e alle diverse energie che abbiamo a disposizione. Non serve cucinare tutto da zero ogni giorno, ma si

può partire da ricette facili, stagionali e flessibili (come quelle che ho proposto), usare ingredienti "furbi" e accettare che non tutti i pasti saranno memorabili.

Negli ultimi anni il cibo è diventato anche un tema culturale e sociale molto discusso. Quanto pensa che le scelte quotidiane fatte in casa possano incidere sul nostro rapporto con il cibo e con l'ambiente?

Penso che abbiano un impatto reale, soprattutto perché modellano il nostro rapporto con il cibo nel lungo periodo: imparare a sprecare meno, partendo da una spesa ragionata; mangiare più vegetale, rendendo le verdure protagoniste e non contorni; e soprattutto vivere il pasto come momento di convivialità e di felicità quotidiana. Ed è importante ricordare che i bambini imparano dal nostro esempio: vedere adulti che mangiano con curiosità, senza ossessioni e con piacere, è la forma più efficace di educazione alimentare.