

È una salsa che si ottiene dalla fermentazione di pesce azzurro con sale e acqua. Tipica delle cucine del sud-est asiatico, stimola l'umami: il quinto senso — quello sapido — del gusto

FISH SAUCE

In Myanmar si chiama ngan bya yay, in Laos è nam pa e nelle Filippine patis: la salsa di pesce è tra i sapori principali del sud-est asiatico

La fish sauce si produce disponendo a strati in grandi tini tre parti di pesce e una di sale, poi si lascia fermentare al sole per 9-12 mesi

Si trova in negozi di prodotti internazionali: spesso l'etichetta riporta calamari o gamberi, ma in genere è a base di acciughe

Il sapore principale della fish sauce è il quinto senso del gusto, cioè l'umami, in grado di donare profondità e ricchezza ai piatti

In commercio esistono versioni vegetariane la cui combinazione di umami e note di mare arriva, ad esempio, da alghe e funghi secchi

di Sara Porro*

foto di Ilaria Corticelli, styling Stefania Aledi, producer Angelica Carrara



Una bottiglia che casca a terra in cucina è un bel guaio. Ma se sul latte versato l'adagio ci raccomanda di non piangere, la saggezza popolare glissa sulla condotta da tenere quando a rompersi è una bottiglia di fish sauce: tale è l'odore pestilenziale che sprigiona.

La fish sauce — o salsa di pesce — viene prodotta lasciando fermentare per mesi pesce azzurro (in genere acciughe) insieme a sale e acqua: il risultato è un liquido dall'odore e sapore pungente. È un condimento popolare in molte cucine del sud-est asiatico: nelle Filippine, in Thailandia e in Vietnam — dove si chiama nuoc cham — è utilizzata dal 95% delle famiglie: come dire da noi il Parmigiano Reggiano. Un ingrediente che non cito a caso, perché con la fish sauce ha in comune l'umami, cioè il quinto senso del gusto che si traduce come «saporito», tipico sottoprodotto della fermentazione. Qualcosa di simile esiste anche in Italia, è la colatura di alici della Costiera Amalfitana: rispetto alla fish sauce, però, anche il gusto dell'audace colatura sembra quasi timido. Più simile doveva essere il garum: un condimento acclamato da autori latini classici come Apicio e Plinio, prodotto dalla macerazione di pesce e interiora a strati. Un caso? Secondo lo studioso di antichità romana Giorgio Franchetti fu proprio il garum romano ad arrivare in Asia,

tramite l'India: prova ne sarebbe il fatto che i romani erano soliti utilizzare il garum in alternativa al sale, e il termine «sale» in indonesiano è «garam». Altri ritengono, invece, che si tratti di uno sviluppo parallelo tra civiltà e culture distanti nello spazio e nel tempo, come lo scrittore Mark Kurlansky che nel libro *Sale. Una storia del mondo* (Nutrimenti, 2023) teorizza che i vietnamiti abbiano preso spunto dal procedimento con cui i cinesi ottenevano la salsa di soia. Ma se il sapore è questo, perché infiggersi la fish sauce? In quantità contenute non sa di pesce fermentato: nei piatti introduce piuttosto una profondità e una ricchezza aromatica che prima non c'erano.

Curry verde alla thailandese

Come in questo classico piatto, proposto qui in chiave veg: in una padella capiente soffriggete due cucchiai di pasta di curry verde in un cucchiaio d'olio neutro per 1 minuto, aggiungete una lattina di cocco e lasciate bollire 5 minuti, poi un cucchiaio di fish sauce e cuocete altri 2-3 minuti. Aggiungete un blocco di tofu a cubetti e verdure a cubetti piccoli a piacere (zucca, funghi, carote...). Cuocete finché le verdure saranno tenere, infine aggiungete una busta di spinacino e lasciate appassire. Servite con riso bianco jasmine.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

*Giornalista enogastronomica e di viaggi



L'ANANAS BRUCIA I GRASSI?



ILLUSTRAZIONE DI ROBERTA FANIER

Preziosa: quanto sto per dirvi si può estendere a qualunque alimento etichettato come «brucia-grassi». Nonostante i benefici nutrizionali dell'ananas (come quelli di qualunque frutto), non esiste alcuna prova che possa influenzare in modo significativo la riduzione del tessuto adiposo. In un mondo dove il corpo grasso è spesso visto come una colpa, dipendente esclusivamente dalle scelte individuali (un concetto scientificamente superato da anni), anche le «soluzioni» proposte per ridurre l'adiposo tendono a essere semplicistiche e antiscientifiche (oltre che quasi sempre direzionate verso una dimensione estetica e non di salute). La perdita di peso e adipe è un fenomeno complesso, influenzato da molti fattori, non tutti sotto il controllo del singolo individuo. La grassofobia collettiva e la società dei consumi spingono verso soluzioni fantasiose. La bromelina, presente nell'ananas, ha un effetto «digestivo» delle proteine, ma questo non si traduce in un effetto significativo sulla perdita di peso. L'ananas è un ottimo alimento per l'apporto di vitamine e minerali, ma riconosciamo che non esistono scorciatoie semplicistiche per la gestione del peso corporeo. La strada verso il benessere non è costellata di soluzioni rapide, ma si basa su una dieta variegata, attività fisica e un rapporto equilibrato e sano con il proprio corpo (qualunque sia il peso attuale). Ed ecco la ricetta. Usiamo l'ananas: bene anche una versione in scatola (che non equivale alla frutta fresca ovviamente, ma di questo ci importa relativamente). Otterremo una fresca insalata tropicale che, in una cena o in un pranzo, dà uno sprint in più all'insalata da servire ai propri ospiti.

Insalata tropicale

Per due persone: una lattina di ananas in scatola (circa 200-250 g, tagliata a cubetti), necessaria per un tocco di dolcezza (esotica). Scolate bene l'ananas e mettetelo in una ciotola grande. Aggiungete spinaci freschi o insalata mista (150 g) per una base. Unite noci tritate (40 g) e strisce sottili di peperone rosso (1 peperone). Per il tocco finale: feta o formaggio caprino (100 g) sbriciolato. Condite con una vinaigrette di olio evo, succo di limone, sale e pepe nero a piacere.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

*Medico dietologo e divulgatore scientifico