



### Un dialogo tra il salmone dei paesi freddi e il caldo pistacchio di Bronte

Dopo il primo articolo di questa neonata rubrica “Il buono e il bello”, dedicato esclusivamente all’ambito terra; stavolta mi consacro al “padre mare”, accostandolo alla “madre terra”, entrambi di nerudiana memoria.

Qualche giorno fa, la mia capacità d’improvvisazione in cucina mi ha condotto a realizzare uno degli esperimenti più riusciti, che è poi diventato il protagonista di una delle “fotografie alimentari” ormai dibattute sui miei profili social. E stavolta mi sono inventato il matrimonio tra lasagne, salmone e pistacchi.

Il risultato è stato un tripudio di colori, un gioco che piace alla vista e al palato. Un accostamento che mi ricorda il freddo dei mari del Nord e il caldo della Sicilia grazie al prestigioso pistacchio DOP di Bronte, quello che i siciliani chiamano *frastuca*.

Nell’accostare il mio scatto fotografico all’arte, ho condotto una ricerca che mi ha portato alla scoperta di un pittore che non conoscevo: Luis Egidio Meléndez. Si tratta del più grande pittore di nature morte della Spagna del XVIII secolo, nato nella Napoli spagnola nel 1716 e morto a Madrid nel 1780. Mai amato del tutto mentre era in vita, **Meléndez** morì povero, ma i suoi dipinti hanno continuato a parlare di lui e della sua capacità di rendere oggetti inanimati realistici, tanto da ricordare il Caravaggio e il folto gruppo dei pittori olandesi che si occuparono abbondantemente del genere della natura morta nel secolo a lui precedente.

L’opera in esame è una **natura morta**, lo dice il nome stesso, perché i soggetti dipinti non sono mai esseri animati: vasi, oggetti di ogni tipo, pesce, carne, frutta e verdura non più sull’albero o sulla pianta. “Cadaveri” animali e vegetali, per capirci.

Nello specifico, l’artista ha accostato ad un abbondante e argenteo trancio di salmone, un limone e un trittico di contenitori in metallo e ceramica per la cucina. Un coccio fa da chiusura, anche se un po’ arrangiata, al vaso che probabilmente conteneva vino, dal quale fuoriesce il manico di un piccolo mestolo. Il tutto è adagiato su un mensola in legno, probabile dettaglio di

una cucina ispanica.

Oltre alla firma dell'autore, in basso a destra scopriamo che l'opera è del 1772.



Luis Egidio Meléndez, *Natura morta con salmone, limone e recipienti*, 1772, Madrid, Museo del Prado

Ma quali sono i benefici degli ingredienti principali del piatto in copertina? Il **pistacchio**, come tutta la frutta secca, pare sia in grado di favorire la diminuzione del tasso di colesterolo nel sangue, riducendo così il rischio di malattie cardiovascolari. Inoltre, la presenza nel frutto di sostanze con proprietà antiossidanti e degli acidi grassi insaturi porta benefici al cuore e agli occhi.

I grassi saturi, invece, sono in grado di apportare **benefici** nei soggetti con pelle secca.

E il salmone? Esso contiene molte componenti benefiche, tra le quali l'**omega 3 e grassi polinsaturi**, che possono essere considerati dei veri e propri alleati per la nostra salute. Essi riescono ad abbassare il livello del **colesterolo**, incidono positivamente sul rallentamento dell'invecchiamento, prevengono i tumori e aiutano a combattere l'osteoporosi.

## Natura morta con lasagne, salmone e pistacchi

Sabato, 21 Maggio 2016 11:00  
Di Gianni Miglionico

---

Insomma, colori, bontà, pittura e cucina del Settecento, nonché cibo salutare, non possono far altro che incoraggiare lo scrittore e il lettore a continuare a sperimentare, a creare insoliti accostamenti col fine ultimo di circondarsi di bontà, bellezza e spensieratezza.