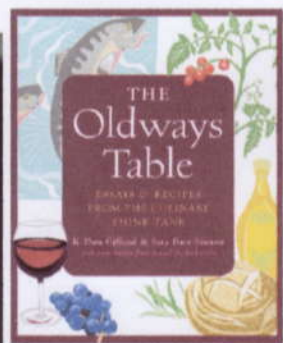


Dun Gifford:

Mr. Mediterranean Diet

Appena laureato in legge a Harvard, Dun Gifford si è arruolato nella marina statunitense per poi trasferirsi a Washington D.C.. Nella capitale ha lavorato prima al Ministero degli Alloggi Pubblici e dello Sviluppo Urbanistico, poi come Co-Coordi-
natore Nazionale nella campagna elettorale del senatore Robert F. Kennedy, e, infine, come Assistente Legale del senato-
re Edward M. Kennedy. Nel 1968 Gifford si trovava nella cucina dell'Ambassador Hotel accanto a Robert Kennedy quando
il senatore fu assassinato. L'anno dopo toccava sempre a lui il disgraziato compito di riconoscere la salma annegata di
Mary Jo Kopeche, l'amante/segretaria di Ted Kennedy. Poco dopo questo triste evento, Gifford fa ritorno a Boston, dove
sviluppa gradualmente il suo interesse per il mangiare sano con particolare riguardo al benessere pubblico.

Lucy Gordan ha conosciuto Dun Gifford all'Hilton di Roma nel 2004, durante la Conferenza "Healthy Pasta Meal", orga-
nizzata e presieduta da lui in quanto Presidente della fondazione Oldways di Boston. Nel prossimo aprile parteciperà alla
prossima conferenza dell'Oldways, "La rinascita dell'apprendimento: l'olio d'oliva, la salute, e la dieta mediterranea".



Dun Gifford
insieme a
Sara Baer-Sinnott,
vice-presidente
di Oldways
Preservation Trust
e co-autrice
con Gifford
del libro "Oldways"



Dov'è cresciuto?

A Providence, la capitale del Rhode Island. Ogni sabato mattina il mio papà amava fare la spesa nei mercati italiani di Federal Hill a Providence. Era il mio primo contatto con il cibo italiano. Federal Hill è tuttora il quartiere italiano di Providence. È pieno zeppo di mercatini e di prodotti alimentari italiani.

Ci sono piatti che associa alle memorie felici della sua infanzia?

La verdura fresca. Dai mercati di Federal Hill papà portava a casa ogni ben di Dio di verdure fresche e mamma ce le cucinava. In quei tempi noi americani eravamo grandi sostenitori del burro. Grazie alla tenacia di papà nell'andare ogni sabato a Federal Hill, la dieta mediterranea - compreso l'olio d'oliva - si è introdotta in casa nostra senza che ce ne accorgessimo. Un fatto veramente anomalo per una famiglia come la mia, non di origine italiana o greca. Tanti anni dopo, quando mi sono interessato professionalmente alla dieta mediterranea, ho riflettuto molto sul mio legame col cibo durante la mia infanzia.

I suoi primi impieghi erano statali; poi è diventato consigliere di Robert e dopo di Ted Kennedy. In seguito è diventato un businessman. Da quando e come mai il suo interessamento per il cibo, la nutrizione, la dieta mediterranea?

Avevo già tre bambini e mia moglie era in attesa del quarto, quindi mi sono detto: "Diamine, non riusciamo ad arrivare alla fine del mese con uno stipendio statale! Così siamo tornati nelle vicinanze di Boston. Ho trovato un impiego con Cabot, Cabot & Forbes, i proprietari dell'albergo Ritz-Carlton.

Allora era l'unico albergo Ritz negli Stati Uniti e io ne ero il responsabile. Lì sono stato coinvolto professionalmente nella ristorazione. Non volevamo che l'albergo si sedesse sui propri allori, perciò ho organizzato una campagna pubblicitaria molto mirata: cercavamo di attirare una clientela giovane, avrebbe frequentato regolarmente l'albergo sia per dormire, sia per mangiare. Ha funzionato.

Dove si trova Oldways?

A 266 Beacon Street, Boston, Massachusetts, tel. 001-617-421-5500.

Quale ruolo ha e quali strade segue Oldways?

Ci definiamo un istituto pedagogico, un ente morale, un think tank culinario e dietico. Da quasi 20 anni ormai cerchiamo di convincere la gente a mangiare in modo più salubre e a godersi maggiormente il cibo perché, chi segue i nostri consigli, si sentirà meglio dopo i pasti. Hanno importanza anche per i figli che partoriamo e cresciamo e per il pianeta "Terra" che ci sostiene. Quindi è nostro dovere non inquinare e non sprecare le nostre risorse naturali. La chiave dell'Oldways è l'olio d'oliva. All'inizio delle nostre campagne non avrei mai immaginato che potessimo interessare gli americani ai suoi effetti positivi, tantomeno ai tanti altri aspetti salubri della dieta mediterranea. Il motivo era semplice: la salute e le regole da seguire senza sgarrare sono molto care agli americani che amano comprare tonnellate di libri per seguire fervidamente diete proposte da ogni tipo di squilibrato. Per esempio, se mangiate il semolino in piccole porzioni cinque volte al giorno per sette anni di seguito, diventerete mostri di salute e vivrete più a lungo. Purtroppo, malgrado tutti i nostri sforzi qui ad Oldways, tali libri hanno sempre successo. Questo fatto mi manda al manicomio. Comunque, diversamente da questi maghi della dietologia, per avere credibilità scientifica noi ad Oldways abbiamo da sempre ingaggiato dei dietologi e degli chef prestigiosi ed esperti della dieta mediterranea. Abbiamo anche sperimentato l'agricoltura biologica e il pesce di allevamento.

Attualmente in quanti ci lavorate?

Dieci. Organizziamo seminari e symposia, come quello a cui lei ha partecipato a Roma nel 2004 ed anche tour culinari nei vari paesi del mediterraneo per diffondere i benefici della dieta mediterranea. Il nostro prossimo incontro avrà luogo a Palermo dal 21 al 27 aprile. L'argomento chiave sarà l'importanza dei metodi agricoli nel mantenere la validità della dieta mediterranea. Per esempio, la storia e l'evoluzione dell'olivo. Perché cresce qui e non altrove? Come mai l'olivo produce questo grasso incredibilmente gustoso e salubre?

Avete consulenti fuori dagli Stati Uniti?

Abbiamo colleghi, non consulenti, perché non vengono pagati.

Chi finanzia Oldways?

Come ho già spiegato, siamo un ente morale. Noi raccogliamo soldi dalle fondazioni, dai privati e riceviamo borse di studio dal governo americano.

Oldways quindi promuove la dieta mediterranea tramite seminari e symposia sia a livello nazionale sia a livello internazionale. Come vi si partecipa?

Gli iscritti ad Oldways godono dell'accesso ai nostri eventi, ma noi invitiamo vari professionisti del campo. Per esempio, nel caso del prossimo aprile, i ministri dell'agricoltura e della salute nazionali ed i loro colleghi a livello regionale e locale; i professori delle facoltà di medicina in Sicilia, diversi dietologi, produttori di cibo e dei vini siciliani e, ovviamente, i giornalisti come lei. Quindi, se venissero tutti, avremmo una bella folla.

Diversi seminari dell'Oldways hanno avuto luogo in Italia e da diverso tempo Lei è membro del Consiglio d'amministrazione dell'Accademia Barilla; ci può spiegare in che cosa consiste la Sua collaborazione con la Barilla?

È una storia bellissima. Sei o sette anni fa, l'Organizzazione Mondiale della Pasta era un'uffi-

cio con soltanto due impiegati. Gli industriali del campo speravano in una vetrina migliore, quindi OMP ha chiesto un consiglio ad Oldways. OMP mi ha invitato a New York come VIP ed a tenere il discorso principale del World Pasta Day nel 2004. "Che bel concetto!", mi sono detto, ed ho accettato l'invito.

Da quell'evento, la World Pasta Organization è decollata ed ospita World Pasta Day ogni anno ad ottobre. Adesso la sigla è diventata IWPO e si trova sul web. La "I" significa International. Grazie a IWPO, anch'io ho acquistato la forza per combattere l'assurda dieta di Adkins. Non potevo dichiarare guerra direttamente a lui, perché gode di tanti amici tra cui giornalisti quotati. Ormai bastava che Oldways dicesse, "Sentite, un piatto di pasta è un pasto perfetto perché, oltre alla pasta stessa include verdure, olio d'oliva ed un bicchiere di vino: l'immagine ideale della dieta mediterranea..."

Se non bastasse, The Washington Post ha seguito il nostro symposium a Roma pubblicando un articolo di una pagina intera, illustrato con due guanti di boxe in fondo a quattro braccia fatte di spaghetti, con titoloni grandi: "Pasta Fights Back" o "La Pasta Sta Difendendosi". Il fatto è che è uscito sul giornale più importante di Washington e ha avuto un impatto immediato. Così, quasi per puro caso, era iniziata la sconfitta di Adkins.

Ma che c'entra Barilla?

Barilla era uno degli sponsor di World Pasta Day del 2004. Dopo l'evento, Oldways ha collaborato con la Fondazione Barilla.

Essendo non-profit, noi dell'Oldways preferiamo collaborare con le fondazioni delle industrie e non direttamente con le industrie stesse. Gli attuali direttori della Barilla sono quattro fratelli che hanno creato una fondazione, situata nella loro casa d'infanzia.

Oldways ha aiutato loro a lanciare l'Accademia e la sua magnifica biblioteca. Io ero nel Consiglio Direttivo, ma dopo tre, quattro anni, mi sono dimesso. A me piace lanciare le idee e metterle in pratica. Poi, una volta avviate, le cedo ad amministratori qualificati.

Oldways ha un legame ufficiale con il movimento Slow Food?

Carlo Petrini ed io siamo amici fraterni. In Italia mi presenta sempre dicendo: "Ho il piacere di farvi conoscere il Carlo Petrini degli Stati Uniti, mentre non ho bisogno di dirvi che io sono il Dun Gifford dell'Italia".

Tornando per un momento alla Barilla. Quando io ero bambina, l'unica pasta che si trovava nei supermercati degli Stati Uniti era "Ronzone", Made in USA. Dopo una generazione, la De Cecco ha rivoluzionato il mercato, addirittura vincendo cause contro il governo americano che cercava di bloccare l'importazione dei prodotti De Cecco usando l'arma delle super-tasse. Poi Nina Zagat e Barilla si sono uniti per compilare la guida dei migliori ristoranti italiani nel Nord America e di conseguenza le vendite della Barilla hanno preso quota e hanno superato la De Cecco. Purtroppo è tornata al primo posto "Ronzone". Come mai?

Credo che sia una questione di prezzo. "Ronzone" costa molto di meno.

Quale regione d'Italia può vantarsi di offrire la dieta più salubre?

Credo che più al sud vai, più salubre è la dieta. Penso che il motivo derivi dal fatto che gli abitanti consumano più olio d'oliva e mangiano più pesce.

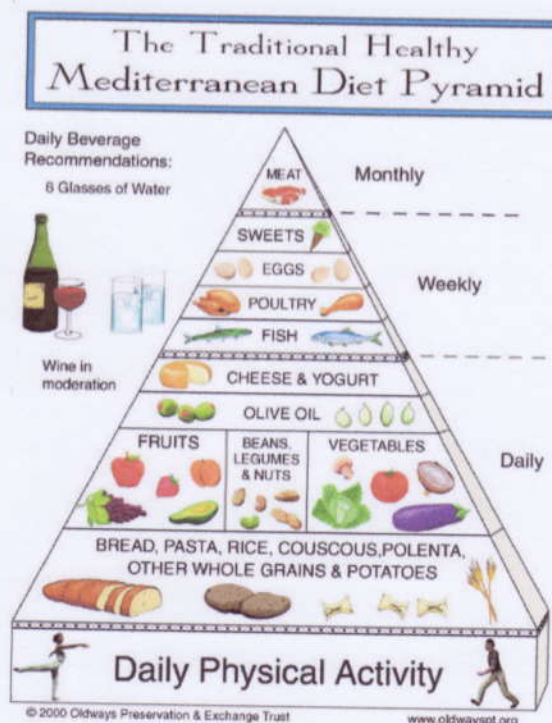
Ha una regione o delle regioni d'Italia che preferisce e perché?

Sì, amo la Puglia e la Sicilia. Poi, come il resto del mondo, amo anche l'Umbria e la Toscana, ma sono troppo affollate se non vai fuori stagione. La mia città preferita è Verona.

Con le sue stradine strette, le sue chiese buie e non restaurate. Fortunatamente non si è molto trasformata dalla prima volta che la vidi tanti anni fa. Poi vanta l'arena, che è talmente bella che fa venire i brividi. In più è sede di un'università che crea sempre energia ed idee nuove. Se non bastasse, puoi arrivare dovunque a piedi. Mi fa impazzire l'idea che tutto si trovi a portata di mano, entro 15 minuti a piedi.

Mi racconti qualcosa dei tour culinari sponsorizzati da Oldways? Dove vanno e che bisogna fare per partecipare?

Ne abbiamo appena sponsorizzato due: uno in Puglia e l'altro ad Istanbul. Come abbiamo sperato, Istanbul è stato un successo ma temevamo un po' perché gli americani sono curiosi di conoscere



la Turchia, ma hanno paura di andarci da soli perché è un paese mussulmano. Non avevamo nessun dubbio del successo del tour in Puglia. L'Italia è di gran lunga la destinazione preferita dei nostri iscritti. I nostri tour sono elencati sul nostro sito web: www.oldwayspt.com. Il nostro prossimo tour sarà in Marocco a dicembre. PT è la sigla di Preservation Trust. I nostri viaggi sono aperti a tutti. Basta iscriversi. Non finisco mai di stupirmi come internet abbia semplificato la vita di tutti noi, anche se mi rincresce che tante riviste siano fallite a causa del web. Amo la parola scritta. Mi manca l'odore dell'inchiostro e della carta.

Sono incluse anche lezioni di cucina durante i vostri tour?

Naturalmente.

L'anno scorso avete pubblicato un bellissimo libro intitolato: The Oldways Table, Essays and Recipes from the Culinary Think Tank. State lavorando sul seguente?

A dire la verità sì. Sarà organizzata per nazioni. Vorremmo insegnare al pubblico come preparare e condire i piatti con i gusti della cucina spagnola, italiana, greca, cinese o di quella che sia, senza diventare disperati nel cercare per settimane un ingrediente o una spezia difficile da reperire, se non nel luogo d'origine. Per questo motivo il nostro prossimo libro si concentrerà su degli aspetti più sensoriali e non su quelli tecnici.

Non sarà più d'obbligo trovare il taglio preciso, per esempio, della coscia dell'agnello come lo prepara il macellaio in Abruzzo o in Grecia. È in aumento il numero delle persone che vorrebbe ricreare i gusti e le sensazioni di un viaggio, ma con tranquillità.

Diventano frustrati dai libri di cucina che insistono sulla necessità di avere tutti gli ingredienti dalla madre patria per evitare un disastro. Quando la gente parla di un piatto che ama, ne vanta il gusto, gli aromi, e le sensazioni in bocca. Non parla di un specifico taglio della carne.

Oltre alla piramide della dieta mediterranea, di recente Oldways sostiene la piramide del cibo latino-americano ed un'altra del cibo asiatico; quali sono le differenze tra le tre piramidi?

Il loro grano di base: il frumento nel mediterraneo; mais in America-latina e riso in Asia. In più ci sono i differenti condimenti: olive ed aglio nel mediterraneo; sesamo in Asia; chili in America-latina.

Lei è appena tornato da un seminario sul grano integrale organizzato a Kansas City. Per caso, avete scelto Kansas City come destinazione in quanto la capitale della carne statunitense?

No, la carne non era il motivo della nostra scelta, bensì il grano. Kansas City è un centro cruciale per la produzione del grano. Volevo che i partecipanti conoscessero come funziona un silos e che si rendessero conto della nostra fortuna di avere un'abbondanza mostruosa di questo cibo di prima necessità. La maggioranza dei partecipanti lavoravano in questo campo: agricoltori, industriali, pasticciieri, cuochi.

Mi racconta gli argomenti discussi durante il seminario?

Dal 2005 Oldways ha diretto un progetto chiamato The Whole Grains Council Project. Il progetto è stato istituito per incentivare la gente a mangiare più prodotti contenenti il grano integrale. Ma come si fa? Tutti sanno che dovrebbero mangiarne. Lo ripetono le nonne, le mamme, i libri, la radio, perfino la televisione, ma quali erano questi benedetti prodotti e dove erano reperibili? Insieme al Whole Grain Council Oldways ha disegnato un timbro che è parte integrante del packaging di questi prodotti. Grazie a questa idea, adesso molti produttori - da General Mills ai piccoli pasticciieri artigiani - hanno aderito al Council ed usano il nostro timbro sui loro prodotti.

Gli eventi dell'Oldways per 2008?

Prima di andare a Palermo, terremo ad aprile una conferenza "Managing Sweetness" o "Te-

nendo sotto controllo i dolci" a Washington D.C.. Poi saremo presenti durante giugno e luglio al "54th Summer Fancy Foods Show" a New York, al World Food Exchange" ad Adelaide, nell'Australia e come sempre a "World Pasta Day" che avrà luogo quest'anno ad Istanbul in ottobre. Oldways presiederà un symposium nell'occasione del 15° anniversario della dieta mediterranea" a Boston in novembre, un tour culinario a Marrakech e Fez in dicembre e una conferenza sulla nutrizione latino-americana nel gennaio del 2009.

Ci può spiegare brevemente il "Mediterranean Food Pyramid"?

È fondamentale l'attività fisica giornaliera. Il centro della piramide riguarda i vari tipi di cibi che si possono mangiare ogni giorno: pane, pasta, riso, cus cus, polenta, grani integrali e patate. Più su troviamo: la frutta, i legumi, le noci e le verdure fresche; più su ancora: l'olio d'oliva e poi il formaggio e lo yoghurt.

Sopra la parte centrale della piramide troviamo i vari cibi che si possono mangiare una volta la settimana: il pesce, il pollo, le uova ed i dolci. Nella cuspide della piramide troviamo il cibo che si dovrebbe mangiare soltanto una volta al mese: la carne rossa. Ad Oldways suggeriamo di bere almeno 6 bicchieri d'acqua al giorno e vino con moderazione.

La motivazione che sta alla base del progetto?

Sfidare la crescita impressionante e travolgente dei cosiddetti "junk foods" nei supermercati degli Stati Uniti (ma adesso onnipresenti nel mondo), le diete di moda e l'agricoltura geneticamente modificata. Io volevo essere "l'avvocato difensore", il promotore illuminato di un modo di cucinare e mangiare in maniera tradizionale e salubre. Vedevo Oldways come portavoce di questo ritorno alle tradizioni della tavola, come una nuova organizzazione che doveva convincere il pubblico a cambiare le cattive abitudini riguardanti il cibo--dalla raccolta alla tavola--per assicurarci un futuro più sano.