

## I cinque pilastri dell'ikigai

Per tutto il libro parlerò dei cinque pilastri dell'ikigai. Eccoli:

- Primo pilastro: Cominciare in piccolo
- Secondo pilastro: Dimenticarsi di sé
- Terzo pilastro: Armonia e sostenibilità
- Quarto pilastro: La gioia per le piccole cose
- Quinto pilastro: Stare nel qui e ora

Questi cinque pilastri ricorrono spesso perché ciascuno di essi fornisce una base, diciamo pure uno dei veri e propri fondamenti, su cui l'ikigai può fiorire. Non si escludono a vicenda, né sono di per sé esaustivi, e non seguono nemmeno un ordine o una gerarchia particolari. Tuttavia permettono di comprendere in maniera decisiva l'ikigai e vi serviranno da punti di riferimento mentre metabolizzerete queste pagine e rifletterete sulla vostra vita. Ogni volta li vedrete ripresentarsi con accresciuta e rinnovata importanza.

Vi auguro buon viaggio e buona esplorazione.

生き甲斐

Capitolo primo

Cos'è l'ikigai?

Quando nella primavera del 2014 il presidente Barack Obama giunse in visita ufficiale in Giappone, i funzionari governativi dovettero scegliere il ristorante per la cena di benvenuto offerta dal Primo ministro. Si trattava di un evento privato che precedeva la visita di stato, in programma dal giorno successivo e comprensiva di una cena rituale a palazzo presieduta dall'imperatore e dall'imperatrice.

Si può ben immaginare con quanta cura fu scelto il locale. Alla fine fu annunciato che si trattava del Sukiyabashi Jirō, uno dei ristoranti sushi più famosi e stimati del mondo. La decisione fu approvata all'unanimità. In effetti al termine della cena al presidente Obama si leggeva la soddisfazione in faccia. Pare che lo definì il miglior sushi che avesse mai mangiato. Il complimento non è da poco se si considera che Obama è cresciuto alle Hawaii, dove l'influenza della cultura giapponese è fortissima, che presumibilmente aveva già assaggiato molti sushi e che non era certo alla sua prima esperienza di *haute cuisine*.

A capo del Sukiyabashi Jirō c'è Jirō Ono, che nel momento in cui scrivo ha 91 anni e detiene orgogliosamente il titolo di chef tre stelle Miche-

lin piú anziano del mondo. Nel giro degli intenditori giapponesi il ristorante era già noto prima che nel 2012 fosse segnalato dalla Guida Michelin di Tōkyō, ma è indubbio che proprio quella pubblicazione lo fece definitivamente entrare nel novero dei locali gourmet internazionali.

Il sushi di Ono è avvolto da un'aura quasi mistica, ma la sua cucina si fonda su tecniche pratiche e ingegnose. Per esempio, ha messo a punto una procedura che gli consente di avere uova di salmone (*ikura*) fresche tutto l'anno. In questo modo si è emancipato dalla tradizione storica dei migliori ristoranti sushi, che servono *ikura* solo in autunno, quando i salmoni risalgono i fiumi per depositarle. Ha anche ideato una tecnica di affumicatura con cui riesce a conferire al pesce un particolare sapore utilizzando paglia di riso bruciata. I suoi piatti di sushi vanno inoltre serviti secondo una tempistica precisissima, così come la temperatura del pesce va calcolata in modo rigoroso per ottimizzare il gusto della pietanza (si presuppone che il cliente consumerà il sushi senza aspettare troppo). Mangiare al Sukiyabashi Jirō è insomma un po' come partecipare a uno splendido balletto coreografato da dietro il banco da un maestro dignitoso, venerato e austero (anche se, ogni tanto e con un pizzico di fortuna, lo si vede sorridere).

Inutile dire che l'incredibile successo di Ono dipende da un talento eccezionale, da un'immensa determinazione, da anni di duro lavoro e perseveranza incrollabile, così come dalla costante ri-

COS'È L'IKIGAI?

9

cerca di tecniche culinarie e risultati estetici della massima qualità. Inutile dire che Ono è riuscito in tutto.